

Probiòtics, salut a cullerades

Els probiòtics són microorganismes vius que ajuden a mantenir l'equilibri de la nostra flora intestinal i contribueixen a la millora de la nostra salut en general*



Aquest microorganismes (bacteris i llevats no patògens*) resisteixen la digestió i arriben al colon vius, lloc on exerceixen la seva funció.

Es recomanen especialment en casos de diarrea intestinal o per compensar l'acció dels antibiòtics. Recordem que els antibiòtics eliminen de forma inespecífica els bacteris que ens fan mal i els que no, per això cal prendre probiòtics per restituir la flora intestinal que ens beneficia.

Els probiòtics també ajuden a regular el restrenyiment i algunes infeccions intestinals per virus. Els trobem fonamentalment en productes fermentats. Tot seguit us anomenaré alguns dels aliments rics en probiòtics.

- **logurt natural viu.** El més fàcil de trobar a tot arreu. És el producte de fermentar la llet de va, cabra i ovella. En ser un producte fermentat té un contingut baix de lactosa ja que està parcialment digerida.
- **Quèfir.** És producte d'una fermentació làctica i alcohòlica de la llet. Ens recorda un iogurt líquid amb un toc lleugerament picant.
- **Xucrut o col fermentada.** De fàcil el-laboració. Fruit de la fermentació de la col amb aigua i sal.
- **Miso:** És el producte de la fermentació de la soja amb sal i algú cereal. A part d'aportar prebiòtics al nostre organisme ens aporta nutrients molt beneficiosos per la nostra salut.
- **Tempeh.** És un altre producte fermentat de la soja. Especialment ric en vitamina B12 molt recomanable per als vegetarians i vegans que no ingereixen productes animals.

Experimenteu amb vosaltres mateixos, incorporeu un aliment fermentat ric en probiòtics a la vostra

dieta diària i d'aquí a un temps valoreu els efectes positius que ha exercit sobre la vostra salut

***Flora intestinal:** És el conjunt de microorganismes que recobreixen el nostre intestí i que contribueixen a la digestió i assimilació dels aliments que ingerim.

***Patògen:** Que té capacitat per desencadenar una patologia o malaltia.