

## Τι μας προσφέρουν τα προβιοτικά και πρεβιοτικά;



Παρόλο που οι περισσότεροι

άνθρωποι πιστεύουν ότι όλα τα βακτήρια είναι «κακά» για τον οργανισμό, υπάρχουν βακτήρια που είναι καλά για την υγεία όπως διάφορα αβλαβή βακτήρια στο παχύ έντερο που τρέφονται από ουσίες τις οποίες ο οργανισμός θα αποβάλει.

### Τι είναι τα πρεβιοτικά και ποια η χρησιμότητά τους;

Τα πρεβιοτικά είναι μη εύπεπτα συστατικά που βρίσκονται στα τρόφιμα και σχετίζονται με την ανάπτυξη των «καλών» βακτηρίων στο έντερο μας. Τα «καλά» βακτήρια βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και την απορρόφηση του ασβεστίου. Άρα είναι καλά να καταναλώνουμε τρόφιμα πλούσια σε πρεβιοτικά.

### Τρόφιμα πλούσια σε πρεβιοτικά:

- Μπανάνα
- Κρεμμύδι
- Σκόρδο
- Πράσα
- Σπαράγγια
- Αγκινάρες
- Σόγια
- Τρόφιμα ολικής αλέσεως (ψωμι, δημητριακα ολικής αλέσεως, βρώμη, καλαμπόκι, σιτάρι και κριθάρι).

### Τι είναι τα προβιοτικά και ποια η χρησιμότητά τους;

Τα προβιοτικά είναι τα «καλά» βακτήρια που βρίσκονται στα τρόφιμα ή σε

συμπληρώματα διατροφής και οφελούν στην υγεία μας βελτιώνοντας την ισορροπία των βακτηρίων στη χλωρίδα του εντέρου.

Τα προβιοτικά θεωρούνται ασφαλή για την υγεία σε όλες τις ηλικίες. Παρόλα αυτά στους ανθρώπους τους οποίους το ανοσοποιητικό σύστημα δεν λειτουργεί κανονικά θα ήταν καλό να συμβουλευτούν τον γιατρό ή το διαιτολόγο τους.

**Τα προβιοτικά είναι καλά για τους υγιείς ανθρώπους αλλά και γι'αυτούς που πάσχουν από κάποιες συγκεκριμένες διαταραχές. Ειδικότερα για τους ανθρώπους που:**

- Παίρνουν αντιβιοτικά, τα οποία κάποιες φορές μπορεί να προκαλέσουν διάρροια.
- Πάσχουν από το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου όπως είναι η σπαστική κολίτιδα και η νόσους του Crohn οι οποίες προκαλούν διάρροια.

Επιπρόσθετα βοηθούν στη πρόληψη συγκεκριμένων συμπτωμάτων αλλεργίας και μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα δυσανεξίας στη λακτόζη.

**Τρόφιμα πλούσια σε προβιοτικά:**

- τα γαλακτοκομικά προϊόντα που υποβάλλονται σε ζύμωση όπως είναι το γιαούρτι και τα προϊόντα κεφίρ.

Εν κατακλείδι τα προβιοτικά και πρεβιοτικά είναι σημαντικά για την καλή λειτουργία του εντέρου και μας χαρίζουν υγεία!

Το άρθρο ετοιμάστηκε από τις φοιτήτριες **Ευανθία Χατζηματθαίου** και **Μύρια Παναγιώτου** του Intercollega σε συνεργασία με το University of Hertfordshire.

*Διατροφικά tips από την Άννα Παχίτα*

Πηγή: [ikypros.com](http://ikypros.com)