

QUÈ ÉS L'ÀCID BUTÍRIC?

L'àcid butíric és una greix bo que es fa al **còlon** i té beneficis per al cos.

També és un tipus d'àcid que es forma quan menges fibra i els **bacteris bons** agafen aquesta fibra per treballar-la al teu cos.

Aquest àcid, junt amb d'altres, com l'**àcid acètic** i el **propioníc**, és molt important per mantenir l'intestí sa.

Ajuda a protegir-te de malalties i a controlar la inflamació de l'intestí.

També et dona energia, pot influir en les ganes de menjar i en el funcionament del **metabolisme**.

És molt bo per a la salut.

L'àcid butíric és molt important per al cos.

Ajuda a fer que no hi hagi inflamació, protegeix contra malalties i ajuda el teu cos a estar fort i sa. Una de les seves funcions més importants és ajudar l'intestí a ser més fort, perquè això fa que les vitamines i els **minerals bons** puguin quedar-se al cos.

Al mateix temps, evita que les coses dolentes entrin al cos.

És un líquid protector que et manté sa i fort.

Per què has de menjar més fibra?

Has de menjar més fibra perquè això crea més àcid butíric.

La fibra es troba en aliments como les verdures, llegums, fruites o cereals integrals.

Quan menges fibra, ajudes els **bacteris bons** del teu cos a fer bé la seva feina.

Així, el teu cos funciona millor i està més sa.

Colon: és una part de l'intestí gros, i la seva funció és absorbir aigua i nutrients dels aliments que mengem.

Bacteris bons de l'intestí: són bacteris que ajuden a fer la digestió i a protegir l'intestí.

L'àcid acètic i el propioníc: són nutrients que es produeixen dins de l'intestí per a ajudar-te a tenir l'intestí sa.

Metabolisme: és el procés que fa el cos per aprofitar els aliments i convertir-los en energia que utilitzem per viure i funcionar.

Minerals bons: es troben en els aliments que menges, com les fruites, les verdures i la carn.

Artículo original amb la col·laboració de:

Quins aliments són més bons per a l'àcid butíric?

És important que mengis alguns aliments que són bons per al teu intestí.

Alguns d'aquests aliments són els pèsols, el brècoli, les cols, les cebes, els espàrrecs, els kiwis, les pomes, les taronges i els **aliments fermentats** com el **quefir** i la **xucrut**.

Quan menges aquests aliments, els bacteris bons que viuen al teu cos els descomponen i produeixen uns tipus d'àcids grassos bons, i un d'aquests àcids és l'àcid butíric.

Aquest àcid butíric és molt bo per mantenir l'intestí sa.

Informació important

L'àcid butíric és molt bo per al teu intestí i és bo menjar aliments amb fibra, com la xucrut o la col.

Així mantenim l'intestí sa i fort.

Fermentació: és un procés natural que canvia el gust i l'aspecte de l'aliment.

Alguns dels **aliments fermentats** són el iogurt o el formatge.

Quefir: beguda làctica feta amb llet i bacteris bons.

Xucrut: col fermentada amb sal i espècies. És bona per a la digestió.

RECEPTA RISONES FUNGHI AMB POMA I TOMÀQUETS SECS



Article de la revista Veritas 157 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Validat per: Anamaria Montero, Juanpe Ventura, Maria Arenas, Joel Cabrera i Joan Rosselló.

Adaptat i dinamitzat per: Sandra Sanz

(TEB 100% capaces)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 EX de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards de Easy to Read de Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a dur a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com la adaptació i la validació, compten amb un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

