



Cuida els teus intestins amb probiòtics i prebiòtics

Els probiòtics i els prebiòtics son importants per tenir els intestins sans, però, què són? Per què són tan importants? Quina diferència hi ha entre ells? En aquest article et resollem tots els dubtes.

Probiòtics: microorganismes bons per als teus intestins

Els aliments amb probiòtics tenen microorganismes vius que ajuden a tenir uns intestins sans. Els probiòtics són bons per a:

- **Millorar la teva microbiota intestinal:** són importants després de prendre antibiòtics o si tens problemes d'estómac.
- Poden **ajudar a produir més anticossos.**
- Ajuden a **evitar infeccions.**

Probiòtics: estan en alguns aliments i ajuden a mantenir els intestins sans.

Prebiòtics: estan en alguns aliments i alimenten els bacteris bons dels intestins. Són com el menjar que aquests bacteris necessiten per viure i fer la seva feina bé.

Microbiota intestinal: son els microorganismes (bactèries, virus, fongs...) que viuen als nostres intestins.

Aliments fermentats: Els aliments fermentats es produeixen gràcies a microorganismes, com bacteris i llevats, que transformen alguns components del menjar o la beguda. Per exemple, a la kombutxa, aquests microorganismes consumeixen el sucre i el converteixen en altres substàncies, cosa que fa que la beguda tingui bombolles i un gust més àcid.

Aliments fermentats com el **xucrut**, el **tempeh**, el **quefir** o el **kombutxa** tenen probiòtics.

És millor menjar-los sense pasteuritzar per aprofitar-ne els beneficis.

Menjar sense pasteuritzar vol dir menjar els aliments sense haver-los escalfat a altes temperatures per matar els bacteris

Prebiòtics: el menjar dels bacteris bons

Els prebiòtics són aliments que no es desfan a l'estómac ni a l'**intestí prim**.

Això fa que arribin al **còlon**, on alimenten els bacteris bons dels teus intestins i ajuden a que creixin més i siguin més variats.

Aquesta combinació de prebiòtics i probiòtics ajuda a absorbir millor els nutrients i a enfortir les defenses del cos. També fan que els teus intestins produeixin **àcids grassos** bons per a la salut.

Alguns aliments amb molts prebiòtics són la ceba, l'all, la carxofa, els espàrrecs,

Xucrut: col fermentada amb sal i especíes. Bona per a la digestió.

Tempeh: és un aliment fet a base de soja fermentada, però també es pot fer amb cigrons. Ve d'Indonèsia i és ric en proteïnes.

Quefir: és una beguda fermentada que es fa normalment amb llet, però també pot fer-se amb base d'aigua.

Kombutxa: és una beguda fermentada que es fa amb te i sucre.

Intestí prim: és on s'absorbeixen els nutrients que s'han començat a descompondre a l'estómac.

Còlon: és una part de l'intestí gros. Aquí és on es recull l'aigua dels aliments que ja s'han digerit i es formen les femtes abans de ser eliminades del cos.

les pomes, els plàtans i els tubercles, com la patata i el moniato.

Perquè un aliment sigui considerat prebiòtic, ha de:

- No digerir-se ni absorbir-se a l'intestí prim.
- Ajudar a créixer els bacteris bons.

En general, moltes fruites i verdures tenen prebiòtics, així que és important menjar-ne sovint per tenir uns intestins sans.

Inclou aliments amb probiòtics i prebiòtics a la teva dieta.

No cal que tinguis problemes intestinals per començar a cuidar-los.

Prevenir problemes de salut és bo per a la teva flora intestinal.

Àcids grassos: són una part important dels greixos que trobem en els aliments. El cos els necessita per tenir energia, mantenir la pell sana i ajudar a altres funcions vitals. Alguns àcids grassos són bons per a la salut, com els que es troben en aliments com l'oli d'oliva, el peix, o els fruits secs.

RECEPTA: [Llenties amb carxofes](#)

Article de la revista Veritas 168 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Equip de validació: Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas.

Dinamitzadora i coordinació: Sandra Jiménez
(TEB 100% capaços)

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

