

## ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΕΒΙΟΤΙΚΑ



Τα τελευταία χρόνια ακούμε πολλά για το ρόλο των προβιοτικών και των πρεβιοτικών στην υγεία μας. Για να δούμε τι ακριβώς είναι και τι μας προσφέρουν. Όσον αφορά τα προβιοτικά, είναι συγκεκριμένοι ζωντανοί μικροοργανισμοί που περιέχονται σε τρόφιμα ή συμπληρώματα διατροφής. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει τα προβιοτικά ως ζωντανούς μικροοργανισμούς που μπορούν να ωφελήσουν τον ανθρώπινο οργανισμό όταν λαμβάνονται στις κατάλληλες ποσότητες.

Τα πιο συνηθισμένα στελέχη είναι τα *Lactobacilli* και τα *bifidobacteria* π.χ. *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium infantis*.

Μελέτες δείχνουν πως τα προβιοτικά παίζουν σημαντικό ρόλο στην υγεία του πεπτικού σωλήνα, καθώς φαίνεται ότι:

- αναχαιτίζουν την ανάπτυξη παθογόνων βακτηρίων
- βοηθάνε στην πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών
- συμβάλλουν στην παραγωγή βραχείας αλύσου λιπαρών οξέων και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Τα προβιοτικά υπάρχουν στα γαλακτοκομικά προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως είναι το παραδοσιακό γιαούρτι, στο κεφίρ, στα γαλακτοκομικά που περιέχουν ζωντανές καλλιέργειες π.χ. *bifidobacteria* και *Lactobacilli*. Επιπλέον, υπάρχουν σε άλλα τρόφιμα όπως στο kimchi, sauerkraut (γερμανικό ξινολάχανο), miso.

Όσον αφορά τα πρεβιοτικά, είναι τα συστατικά των τροφών που περιέχουν άπεπτους ολιγοσακχαρίτες όπως είναι οι γαλακτοολιγοσακχαριτες και η ινουλίνη. Πρόκειται για ένα είδος φυτικών ινών που περνάνε άπεπτες το πεπτικό σωλήνα και ευνοούν την ανάπτυξη ή τη δραστηριότητα συγκεκριμένων φιλικών βακτηρίων στο παχύ έντερο. Στην πραγματικότητα, τα πρεβιοτικά είναι το «γεύμα» των καλών μικροοργανισμών. Ενώ όλα τα πρεβιοτικά είναι φυτικές ίνες, δεν έχουν όλες οι φυτικές ίνες πρεβιοτικές ιδιότητες. Τα βακτήρια του εντέρου ζυμώνουν επιλεκτικά αυτές ίνες με αποτέλεσμα τη σύνθεση βραχείας αλύσου λιπαρά οξέα που είναι ωφέλιμα για τον οργανισμό μας.

Πρεβιοτικά υπάρχουν στις μπανάνες, τα κρεμμύδια, τα πράσα, την κορινθιακή σταφίδα, τα σπαράγγια, τις αγκινάρες, στα φασόλια σόγιας.

### **Ένα Δυναμικό Δίδυμο: Προβιοτικά - Πρεβιοτικά**

Ένα προβιοτικό και ένα πρεβιοτικό μαζί ονομάζονται συνβιοτικά. Ρίξτε σταφίδα στο παραδοσιακό σας γιαούρτι και καρπωθείτε τα οφέλη.