

- Produc o cantitate însemnată de enzime și măresc aportul de vitamine și nutrienți, în special de vitaminele B și K, acizi grași, calciu și fier.
- Un alt beneficiu este ajutorul pe care probioticele îl aduc sistemului imunitar, stimulându-l în procesul de formare a anticorpilor. Atașându-se de pereții intestinali, formează un mediu ușor acid, care descurajează dezvoltarea bacteriilor provocatoare de boli, deci ușurează munca sistemului imunitar. Din aceste motive, ele sunt, printre altele, folosite în terapii care ajută la diminuarea alergiilor. Ajută la distrugerea virusilor și a paraziților, îmbunătățindu-ne foarte mult sănătatea.
- S-au constatat un nivel scăzut al colesterolului, o ameliorare a simptomelor alergiilor și afecțiunilor dermatologice și o incidență scăzută a micozelor atunci când se consumă probiotice.

Deci, avem numai de câștigat din consumul lor și foarte mult de pierdut prin neglijarea acestei relații cu adevărat pe viață. Iar acum, că știm ce sunt, iată și o **listă de alimente probiotice**, cunoscute și sub denumirea de „alimente vii”:

- Cele mai multe probiotice din alimentația noastră provin din bacteriile lactice. Ele se găsesc în iaurturi, kefir și în unele brânzeturi moi, ca, de exemplu, în brânza proaspătă de vaci. Trebuie să fim atenți când alegem iaurtul de pe raft, el nu trebuie să conțină lapte praf reconstituit, arome, coloranți, fructe, agenți de îngroșare, zahăr, glucoză sau fructoză. Un alt indicator este perioada de valabilitate, care nu trebuie să depășească 10 zile.
- Alte surse naturale de probiotice la îndemâna tuturor sunt murăturile (cu recomandarea de a fi consumate cu moderație; de asemenea, ele sunt contraindicate în unele cazuri, din cauza conținutului ridicat de sare), ceapa, pra-zul, cicoarea, drojdia de bere.

Dar slăbim mai repede cu ajutorul probioticelor?

Potrivit unor studii realizate de nutriționiștii americani, probioticele ne ajută să slăbim mai repede. Cu alte cuvinte, s-a găsit o legătură între probiotice și pierderea kilogramelor în plus. Persoanele obeze se numără printre „norocoși” în cazul de față, deoarece studiile au relevat faptul că ele au șansele cele mai mari să slăbească cu ajutorul acestor bacterii benefice.

Probioticele pot să crească acea cantitate de energie de care are nevoie organismul pentru a funcționa normal, iar depozitele mai mari de energie se traduc, de regulă, prin kilograme în plus. În cazul în care bănuiești că ceva nu e în regulă cu echilibrul florei tale intestinale, în special dacă ai trecut printr-o dietă recentă sau ai avut un alt soi de dereglări, ar fi bine să te adresezi unui specialist.

Reține că e bine să cunoști cât mai multe despre probiotice și despre rolul acestora în menținerea sănătății tale generale. Învață să le manipulezi astfel încât să lucreze în beneficiul tău. Există o mulțime de suplimente pe piață care îți promit echilibrul probiotic de care ai nevoie. Află care sunt cele mai potrivite pentru organismul tău și începe bătălia împotriva kilogramelor în plus din interior spre exterior.

Dr. Șerban Damian, Centrul de nutriție Superfit
<http://www.superfit.ro/>

