

# Πρε- και Προ-βιοτικά

Αναστασία Στατήρη  
Σχολική Νοσηλεύτρια,  
5ο Δημοτικό Σχολείο Π. Φαλήρου

# Πρε- ή Προ-βιοτικά;

- Είναι το ίδιο πράγμα με άλλη ορθογραφία;
- Γιατί γίνεται τόσος λόγος για αυτά;

Τι είναι;

Τα πρεβιοτικά και τα προβιοτικά είναι φυσικά συστατικά των τροφών που συμβάλλουν στην υγεία του οργανισμού μας. Τα τελευταία χρόνια, η εντερική χλωρίδα είναι στο επίκεντρο των ερευνών για το ρόλο της στην καλή υγεία ή μη του ανθρώπου.

Συνήθως ένα υγιές έντερο συσχετίζεται με δυνατό ανοσοποιητικό, καλύτερη απορρόφηση θρεπτικών συστατικών και ως αποτέλεσμα καλύτερη υγεία.

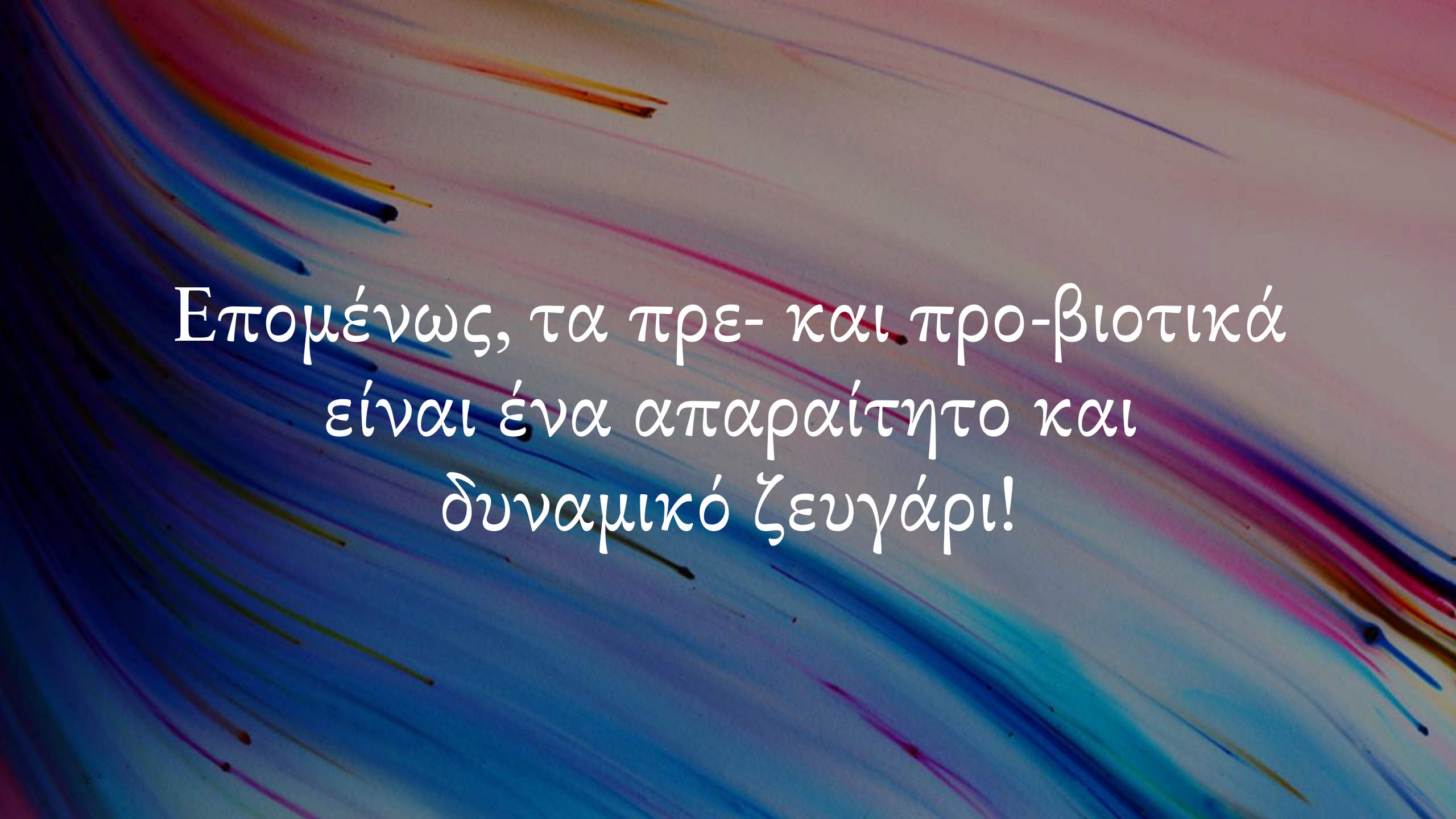
Ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού θεωρεί πως πρεβιοτικά και προβιοτικά είναι το ίδιο πράγμα και πως τα βρίσκουμε στο γιαούρτι.

# Τα πρεβιοτικά...

- Δεν πέπτονται
- Είναι η τροφή των "καλών" βακτηρίων
- Ενισχύουν την απορρόφηση του ασβεστίου
- Περιέχονται σε φρουκτο- και γαλακτο-ολιγοσακχαρίτες, όπως: σπαράγγια, κρεμμύδι, δημητριακά ολικής άλεσης, πράσο, μπανάνα, αγκινάρα

# Τα προβιοτικά...

- Εξισορροπούν την εντερική μικροβιακή χλωρίδα
- Ενισχύουν το ανοσοποιητικό
- Επιδρούν θετικά στην αντιμετώπιση του Συνδρόμου Ευερέθιστου Εντέρου
- "Καλά" βακτήρια ή "ζωντανές" καλλιέργειες των οικογενειών bifidus και lactobaccilli σε "ζωντανό" γιαούρτι, κεφίρ και τυρί



Επομένως, τα πρε- και προ-βιοτικά  
είναι ένα απαραίτητο και  
δυναμικό ζευγάρι!