

ZNÁTE ROZDĚL MEZI PRO A PRE-BIOTIKY?

Státeda, 02 Ánor 2022

Mnoho lidí považuje prebiotika a probiotika za stejnou věc. Vždy to zná velmi podobně. Mezi nimi je však velká rozdílnost, každá má ve státech jinou funkci a nejlépe fungují dohromady. Prebiotika a probiotika společně snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění a zlepšují hladinu cholesterolu. Trávení je kvalitnější díky lepšímu rozkladu jídla, což omezuje problémy s nadýmáním a plynatostí. A tím, že ze stravy odstraní škodlivé látky, zvyšuje životní energii a vitalitu.

Co jsou to probiotika a prebiotika?

Když nějaké patogeny a kvasinky přemohou ve státech ty hodné bakterie, vzniká stav zvaný dysbióza, která vede k vážným státem chorobám, například ulcerativní kolitidě, syndromu dráždivého tračníku, celiakii a Crohnově chorobě.

Probiotika najdete

například v jogurtech, kimchi, zelí, misu a různých nakládaných potravinách. Lze je ušít i ve formě pilulek.

Prebiotika jsou

potravou pro tyto živé organismy, pro probiotika. Jde o druh vlákniny, která je pro lidi nestravitelná a patří do skupiny látek nazvaných oligosacharidy. To znamená, že prebiotika procházejí vařením tenkým státem nestrávením a končí v tlustém státem, kde jsou posláze fermentována probiotiky - proto jsou považována za jejich potravu. Bez procesu kvašení totiž nebudou probiotika prosperovat.

Pokud chcete najít

vše pro a prebiotik,