



As bactérias do bem

Pode acreditar: o nosso corpo possui mais bactérias que células próprias!

É isso mesmo, temos mais bactérias que células próprias no nosso corpo. Mas não precisa se preocupar: a presença delas no organismo nem sempre é sinal de problemas ou possíveis doenças. Pelo contrário! Algumas exercem papel fundamental sobre a força e imunidade da nossa saúde e são muito bem-vindas.

Os chamados alimentos probióticos contêm essas bactérias e leveduras vivas e são importantes para o nosso sistema digestivo e imunológico, já que atuam na flora intestinal, equilibrando seu funcionamento, impedem a multiplicação de bactérias nocivas, inibem a produção de toxinas, melhoram a digestão e fortalecem o sistema imunológico. Com a flora intestinal em funcionamento e alimentação equilibrada, fica mais fácil manter a saúde em dia.

Onde encontrar os probióticos?

Alimentos como leite, leite fermentado, iogurte, queijo, coalhada são ricas fontes de probióticos e podem ser incluídas no cardápio alimentar diário, inclusive das crianças. O leite fermentado Friminho, com um delicioso sabor de baunilha, é uma ótima opção para complementar o lanche dos pequenos.

Pode apostar! :)