QUÈ SÓN ELS ALIMENTS PREBIÒTICS

10 desembre, 2019

La fibra de verdures, fruites i llegums són molt importants per la cura de la nostra macrobiòtica intestinal. I és que es parla molt dels aliments probiòtics, aquells que ajuden al manteniment de la nostra microbiota intestinal. Però aquestes petits bacteris que vetllen pel nostre benestar no actuen soles, necessiten la funció d'altres aliats per poder complir el seu objectiu. I és aquí quan entren en acció els aliments prebiòtics, aquells que alimenten a aquests bacteris probiòtics.

El concepte prebiòtic és relativament recent. I podríem definir-los com els compostos que en el nostre organisme no poden digerir, però que tenen un efecte en l'intestí, ja que estimulen l'activitat dels probiòtics. Tenen un efecte simbiòtic. És molt positiu si obtenim aquests bacteris beneficiosos d'aliments com el iogurt, però tenen més sentit si també les menjo de forma adequada, amb els prebiòtics.

Són les fruites, verdures, llegums i cereals els aliments que tenen major contingut de prebiòtics. Això és pel seu contingut en fibra, ja que és la part d'aquests aliments que el nostre organisme no pot digerir, i per tant, compleix aquest efecte prebiòtic que actua sobre la nostra microbiota.

És important per tant saber com prendre aquests aliments per gaudir d'un major efecte prebiòtic. Per exemple, les verdures són millor consumir-les forma crua, perquè no estant sotmeses a cap procés i l'aportació de fibra és major. Igual passa amb els llegums. Per altra banda, es recomana que les fruites es mengin enteres i si potser amb pell, i evitar que no sigui en sucs, ja que, encara que sigui natural, a l'extraure el suc de la fruita també perdem l'aportació prebiòtica.

Les fècules, com les patates o el moniato, no tenen gran aportació de fibra, però si rostim una patata, i després la deixem refredar, abans de menjar-la, es produirà un tipus de fibra, un midó resistent, que tindrà l'efecte que busquem. També són molt recomanables que els cereals (pa, arròs, pasta) els prenem integrals per augmentar el seu nivell de fibra.
Donat que els aliments prebiòtics són elements fonamentals per tenir una dieta saludable i equilibrada, el seu consum ha de ser freqüent i hem d'esforçar-nos perquè així sigui.
Hem de prendre, i això no és cap novetat, cinc racions diàries de fruita i verdura. Dues d'aquestes haurien de ser verdures, en els dinars principals, i s'ha de tenir en compte que una ració compte amb un plat sencer. En el cas de les fruites ha de ser tres peces, que es poden prendre en qualsevol moment. Si són fruites petites, com passa amb les mandarines, millor prendre dos en lloc d'una.
Els llegums s'haurien de prendre entre tres i cinc racions a la setmana. És un aliment ple de proteïnes vegetals i hidrats d'absorció lenta, s'han de complementar-les amb verdures, desplaçant a la peça de carn.
A banda de la importància dels prebiòtics, és molt important mantenir una dieta equilibrada i saludable, si no correm el perill de modificar dràsticament la composició natural de la nostra microbiota, propiciat un estat pro inflamatori que porta implicacions en malalties com l'obesitat o la diabetis.
I sempre, hem de tenir en compte el mal que fan el consum abusiu d'antibiòtics en la nostra microbiota (flora microbiana normal dels nostres intestins).