

المواد الحيوية الأصلية و (البريبايوتكس) (البروبيوتيك)

البريبايوتكس	البروبيوتيك
أجزاء الطعام غير القابلة للهضم	البكتيريا المفيدة الحية. ما هو؟
يمر عبر الأمعاء الدقيقة دون هضم، ويتخمر في القولون كبير.	مصنوعة بشكل طبيعي عن طريق تخمير الطعام. متوفرة كحبوب أو تضاف في منتجات مثل الزبادي والمشروبات الصحية. كيف يتم إنتاجه؟
شكل خاص من الألياف الغذائية التي هي الأسمدة للبكتيريا الجيدة في الأمعاء.	البكتيريا الحية التي يمكن العثور عليها في بعض الطعام. النوع؟
عملية التخمير تغذي البكتيريا الجيدة وتغذي البكتيريا الجيدة الموجودة بالفعل في الجهاز الهضمي.	على سبيل المثال ، اكتوباكيللوس في اللبن و Bifidobacterium في بعض منتجات الألبان. الفرق الرئيسي؟
لا يتأثر البريبايوتكس المجفف بالحرارة أو البرودة أو الحمض أو الوقت.	يجب أن تبقى البكتيريا حية ونشطة. تقتل من الحرارة وحمض المعدة وتموت مع الوقت. تتأثر بها؟
يمكن أن تكون مفيدة مع مجموعة واسعة من الاضطرابات مثل السمنة وفقدان العظام واضطرابات الجهاز الهضمي.	يمكن أن تكون مفيدة للإسهال في مرحلة الطفولة ومرض القولون العصبي وعدوى الأمعاء المتكررة. استعمال؟
جذور الهندباء، البصل و الثوم، الشوفان، خبز القمح ونخالة القمح، الهليون، الهندباء الخضراء، الخرشوف، الشعير، التفاح مع القشر.	الأطعمة المخمرة: الزبادي ، الكفير (الحليب المخمر) ، مخلل الملفوف الممزوج (الملفوف المخمر بواسطة بكتيريا حمض اللاكتيك) ، تيمبي (فول الصويا المخمر) ، الكيمتشي (طبق جانبي كوري مخمر حار) ، ميسو (توابل يابانية) ، كومبوتشا (مشروب مخمر أسود أو شاي أخضر) والمخللات والحليب الزبدة التقليدية ، Natto (فول الصويا المخمر) ، وبعض أنواع الجبن. الأطعمة؟

المراجع:

<https://www.prebiotin.com/prebiotin-academy/what-are-prebiotics/prebiotics-vs-probiotics/>