

Você sabe o que é um alimento fermentado e quais são seus benefícios?

Os alimentos fermentados já existem em nossa alimentação há milhares de anos, e são todos aqueles alimentos que foram obtidos mediante à ação de bactérias ou fungos no alimento original. O alimento fermentado adquire um sabor, uma textura e uma estabilidade diferente do alimento original, e na sua maioria têm um sabor mais amargo ou ácido, mas nem por isso, menos apreciado.

Na nossa alimentação atual é possível encontrar inúmeros alimentos fermentados, sem dúvida, vale a pena incluí-los em sua rotina alimentar. Exemplos: A Kombucha, o kefir, missô, chucrute, iogurte, o queijo, o pão, e pickles.

Alguns alimentos fermentados, estão repletos de microorganismos probióticos associados a uma melhoria da nossa capacidade de digestão, do sistema imune, melhora do humor e funcionamento do metabolismo, melhora do trânsito intestinal, diminuição na produção de gases, além de potencializar a absorção de nutrientes, diminuir a inflamação, ajudar no emagrecimento, reforçar nossas defesas, prevenir a candidíase e demais bactérias patogênicas.



Você sabe o que é um alimento fermentado e quais são seus benefícios?

Durante o processo de fermentação, proteínas complexas, amidos e gorduras são degradadas em componentes mais simples, e algumas moléculas são alteradas tornando-se mais comestíveis, aumentando assim a digestibilidade do alimento .



Em alguns casos, a fermentação do alimento permite a degradação de compostos anti-nutricionais, permitindo assim uma maior absorção dos nutrientes.

Conhecendo seus benefícios que tal incluir este poderoso alimento em sua dieta?

