

ALIMENTOS FUNCIONAIS



Você sabe o que são alimentos funcionais?

É um alimento natural ou um ingrediente fortificado com fibras e antioxidantes. Estes fazem bem à saúde, mas devem ser consumidos como complemento e não substitutos do consumo diário de alimentos.

Saiba quais são estes alimentos e suas funcionalidades:

Probióticos



Iogurte

São bactérias que evitam o crescimento de micro-organismos prejudiciais, estimulam a produção de células de defesa e aumentam a produção de muco e o trânsito intestinal

Prebióticos



Pão e bebida de soja

São substâncias que melhoram o ambiente intestinal, ao fornecer "comida" para a flora

Fitoesteróis



Margarina e iogurte

São como "chaves" da "fechadura" onde entra o colesterol. Assim, conectam-se a essas fechaduras e diminuem a absorção de gorduras

Betaglucana



Aveia

Reduz a absorção de colesterol pelo corpo

Fibras



Biscoito

Aumentam o bolo fecal, facilitando o trânsito intestinal

Licopeno, luteína e zeaxantina



Suplementos em pílula

São antioxidantes que varrem compostos responsáveis por "enferrujar" as células