

NUTRITION TO GO

SAÚDE INTESTINAL: PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS

O que é "saúde intestinal"?

Seu intestino (ou trato digestivo) inclui partes como boca, estômago, e intestinos. O alimento desce por ele depois de ser ingerido. Quando seu intestino está saudável e funcionando corretamente, você é capaz de digerir (ou quebrar) sua comida completamente. Isso ajuda os nutrientes dos alimentos a chegarem a diferentes partes do corpo.



Por que a "saúde intestinal" é importante?

Existem muitos benefícios em ter um intestino saudável. Alguns incluem:

- Melhor digestão
- Sistema imunológico mais forte para combater resfriados e outros vírus
- Menos inchaço, cólicas e dor abdominal depois de comer
- Pode diminuir o risco de doenças crônicas, como doenças cardíacas
- Ajuda o seu cérebro a falar com o resto do seu corpo, o que ajuda a saúde da sua mente e seu corpo.

O que você pode fazer para melhorar sua saúde intestinal?

- **Concentre-se nas escolhas alimentares:** Adicione prebióticos e probióticos à sua dieta (saiba mais no verso).
- **Durma o suficiente:** Tente dormir de 7 a 8 horas todas as noites.
- **Exercício regularmente:** Se exercite pelo menos 30 minutos na maioria dos dias.
- **Diminua o estresse:** Tente ioga ou meditação.

Você sabia? Idade, dieta, ambiente, medicamentos e genes podem afetar sua saúde intestinal.

Bactérias no intestino:

Um intestino saudável tem mais bactérias "boas" do que bactérias "ruins". Bactérias "boas" estão naturalmente em nosso corpo e também em alguns alimentos que comemos. Bactérias e vírus "ruins" podem entrar em nosso corpo, e bactérias "boas" ajudam nosso corpo a combatê-los.

Aprenda como aumentar as bactérias "boas" no seu intestino!



BACTÉRIAS "BOAS": PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS

O que são Probióticos?

Probióticos são alimentos que contêm bactérias vivas "boas", semelhantes às bactérias encontradas no intestino. Comer alimentos ricos em probióticos melhorará sua saúde intestinal, aumentando a quantidade de bactérias "boas" lá.

Alimentos ricos em probióticos incluem:



IOGURTE



KEFIR



QUEIJOS MACIOS OU CURADOS



TEMPEH



KIMCHI



MISSÔ



KOMBUCHÁ



CHUCRUTE

O que são Prebióticos?

Os prebióticos são encontrados em alimentos que geralmente são ricos em fibras e ajudam a alimentar as bactérias "boas" em seu intestino. Você pode aumentar os prebióticos em sua dieta comendo mais frutas, vegetais e grãos integrais. Isso vai ajudar a aumentar as bactérias "boas" no seu intestino e melhorar a sua saúde intestinal!

Alimentos ricos em prebióticos incluem:



ALHO



ALCACHOFRA



ASPARGO



CEBOLA



ALHO-PORÓ



BANANA



FEIJÃO



AVEIA E OUTROS GRÃOS INTEGRAIS

Coma alimentos prebióticos sozinhos ou com alimentos probióticos (por exemplo: bananas com iogurte) para aumentar as bactérias "boas" e melhorar a saúde do seu intestino!