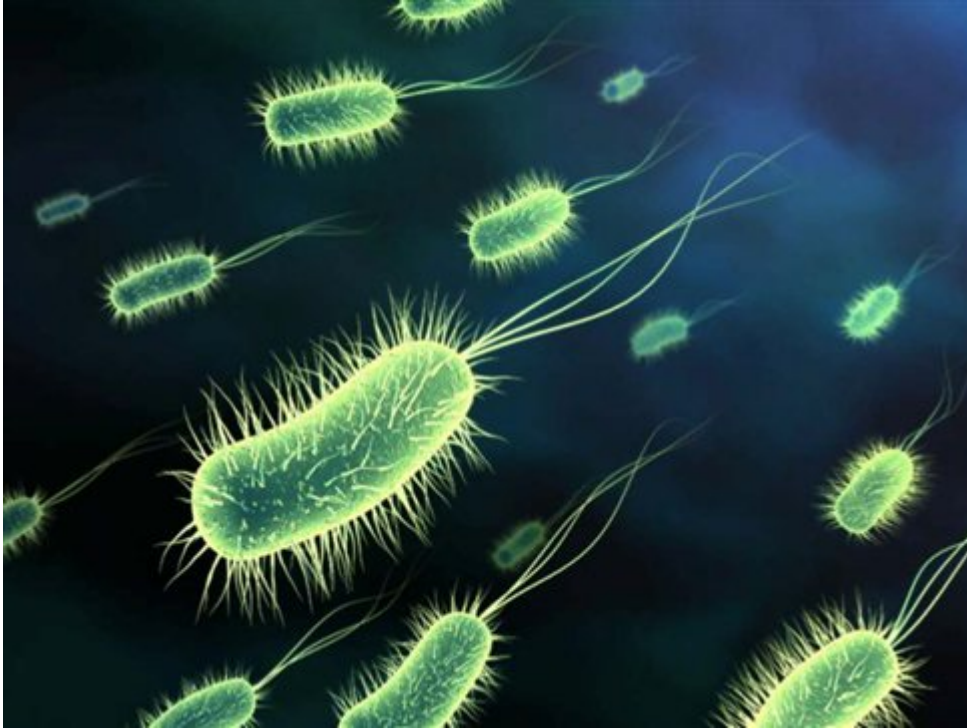


Προβιοτικά: Τι είναι και τι κάνουν για το γαστρεντερικό σύστημα;

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Ο όρος προβιοτικά έχει εισβάλλει στη διατροφή μας τα τελευταία χρόνια, χωρίς πολλές φορές να γίνεται κατανοητός ο ρόλος τους στην υγεία του πεπτικού συστήματος. Ποια τρόφιμα περιέχουν προβιοτικά και ποια η διαφορά από τα πρεβιοτικά;

Το γιαούρτι είναι η πιο γνωστή πηγή προβιοτικών, καλών δηλαδή βακτηρίων όπως ο γαλακτοβάκιλλος ή τα βακτήρια *bifidus* που διατηρούν μια υγιή γαστρεντερική ισορροπία. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα προβιοτικά μπορούν να αμβλύνουν και την δυσανεξία στη λακτόζη. Επίσης μπορούν να «τιθασεύσουν» τα αέρια και την διάρροια, καθώς και άλλα προβλήματα του πεπτικού συστήματος. Μπορείτε λοιπόν να αγοράσετε γιαούρτι με προβιοτική καλλιέργεια. [\(περισσότερα...\)](#)