

## Το λευκό ψωμί αυξάνει τα καλά βακτήρια στο έντερο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έρευνα που έγινε στο Πανεπιστήμιο του Οβιέδο έδειξε ότι η κατανάλωση άσπρου ψωμιού βοηθά τον οργανισμό μας να αυξάνει τον αριθμό καλών βακτηρίων στο στομάχι και στο έντερο. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να τρεφόμαστε σωστά.

Όπως επισημαίνουν οι επιστήμονες, η κατανάλωση του λευκού ψωμιού είναι ίσως ο καλύτερος τρόπος για να έχει κανείς καλή υγεία και να διατηρεί σε ισορροπία τα ωφέλιμα μικρόβια του οργανισμού όπως είναι οι γαλακτοβάκιλλοι.

Με αυτό τον τρόπο καταρρίπτεται εν μέρει ο μύθος που θέλει να μαύρο ψωμί να είναι πιο υγιεινό καθώς βοηθά στην ελάττωση του βάρους.

Πηγή: [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)