

Kombuchá



É o nome de uma bebida feita a partir da fermentação do chá (principalmente o chá preto) e adicionado de açúcar como substrato para a fermentação. Tem o sabor levemente ácido e gaseificado.

Produção caseira de kombuchá:

- 5 g de folhas de chá/L de água
- 50 g de açúcar/L de água
- Antes de adicionar o SCOBY (Cultura simbiótica de bactérias e leveduras) a bebida deve estar a 20°C
- Varia de 3 a 60 dias para fermentar

É fonte de componentes bioativos que ajudam a proteger contra o surgimento de doenças cardiovasculares e tem também um papel na desintoxicação do fígado, melhorando suas funções

Há relatos de contraindicações em doses maiores que 300 mL/dia, devido a sua toxicidade e em relação as condições de higiene na produção



Referências

CONRADO, B. A.; SOUZA, S. A.; MALLET, A. C. T.; SOUZA, E. B.; NEVES, A. S.; SARON, M. L. G. Disbiose Intestinal em idosos e aplicabilidade dos probióticos e prebióticos. **Cadernos UniFOA**, Volta Redonda, n. 36, p. 71-78, 2018.

LEAL, J. M.; SUÁREZ, L. V.; JAYABALAN, R.; OROS, J. H.; ESCALANTE-ABURTO, A. A review on health benefits of kombucha nutritional compounds and metabolites, **CyTA - Journal of Food**, v. 16, n. 1, p. 390-399, 2018.

MORAES, M. S.; OLIVEIRA, L. P. S.; FURTADO, C. C.; GONZALEZ, F. G. Efeitos Funcionais Dos Probióticos Com Ênfase Na Atuação Do Kefir No Tratamento Da Disbiose Intestinal, **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**, Santos, v. 14, n. 37, 2017.

ROSA, D. D.; DIAS, M. M. S.; GRZES'KOWIAK, L. M.; REIS, S. A.; CONCEIÇÃO, L. L.; PELUZIO, M. C. G. Milk kefir: nutritional, microbiological and health benefits, **Nutrition Research Reviews**, Viçosa, v. 30, p. 82-96, 2017.

SILVA, B. Y. C.; MARTINS, T. F. Alimentos Prebióticos E Probióticos Na Manutenção Da Saúde Humana: Qual A Abrangência? **Revista de Atenção à Saúde**, v. 13, n. 44, p. 71-79, 2015.

VILLARREAL-SOTO, S. A.; BEAUFORT, S.; BOUJILA, J.; SOUCHARD, J-P.; TAILLANDIER, P. Understanding Kombucha Tea Fermentation: A Review, **Journal of Food Science**, v. 83, n. 3, 2018.

Informações:

Serviço de Nutrição Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis –
PRAE/UFG Avenida das Nações Unidas s/h – Praça
Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

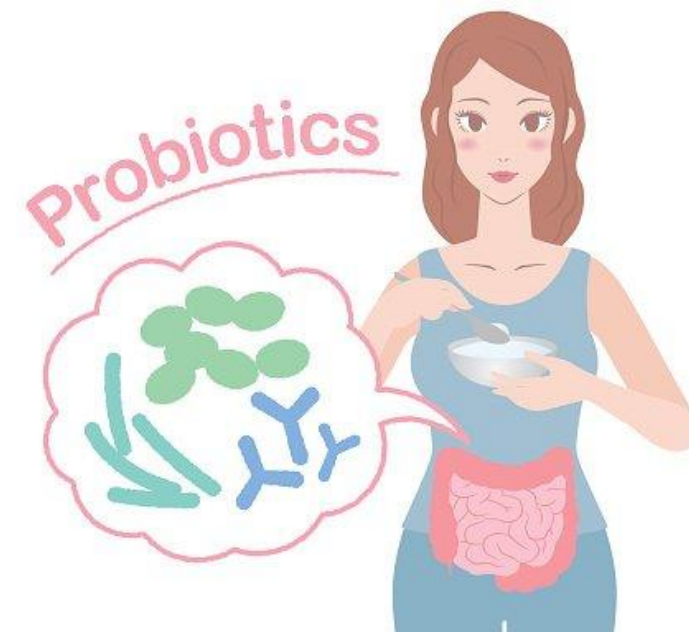
Patrícia de Amorim Aguiar

Revisado por:

Gilcilea Inácio de Deus Borba
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araujo
Sara Cristina Nogueira



Probióticos:
kefir e
kombuchá



No intestino humano há bactérias benéficas e patogênicas



Equilíbrio

Desequilíbrio



Saudável

Disbiose intestinal



Os probióticos tratam a disbiose...

Probióticos são organismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, conferem benefícios à saúde do hospedeiro

Principais cepas usadas:
Bifidobacterium e
Lactobacillus



Onde são encontrados?

Leites ou chás fermentados como o kefir e o kombuchá, produtos adicionados das cepas como iogurtes, no formato de cápsulas, comprimidos ou sachês em pó

Estudos indicam esses benefícios:

- Modulação da microbiota intestinal;
- Recolonização da microflora intestinal após uso prolongado de antibióticos;
- Alívio da constipação intestinal;
- Tratamento de diarreias;
- Produção de vitaminas;
- Modulação do sistema imune;
- Auxilia no combate ao câncer;
- Redução do colesterol sanguíneo;
- Melhora o quadro de diabetes tipo 2 e obesidade;
- Melhora na doença inflamatória do intestino, na intolerância a lactose e na infecção por *H. pylori*.

Kefir

É um leite fermentado por grãos de kefir que são compostos por uma comunidade de micro-organismos em simbiose, tem uma forma parecida com couve-flor, irregular, gelatinosa, geralmente na cor branca e tem de 0,3 a 3,5 cm de diâmetro.

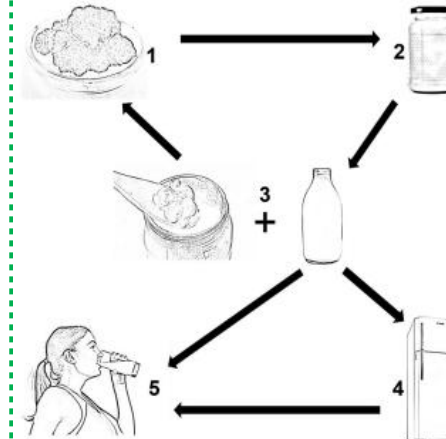


Kefir de leite



Kefir de água

Produção caseira de kefir



1 - Grãos de kefir

2 - Colocar os grãos no leite em temperatura ambiente por 10 a 24h

3 - Filtrar e separar os grãos de kefir

4 - Guardar na geladeira ambos

5 - Consumir o kefir (parecido com iogurte)