

PREBIÓTICOS E PROBIÓTICOS

BENEFÍCIOS E FUNCIONALIDADE

CARTILHA DE ALIMENTOS FUNCIONAIS:
A CIÊNCIA NO SEU PRATO
VOLUME 5



Belém - PA
2024

EQUIPE EDITORIAL

COORDENADORA DO PRODUTO DE EXTENSÃO

Prof^a Luciana Silva Ribeiro Martins (CTA / UFRA)

CORPO EDITORIAL

Emilly Beatriz Borges Marçal

Victor Mateus de Sousa Lima

Matheus Rubens Pinho Cristo

Kelly do Socorro Monteiro de Azevedo

COLABORAÇÃO

Prof^a Sabrina Alves da Silva

Prof. Osnan Lennon Lameira Silva

APOIO

Curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos - UFRA

Pró-Reitoria de Extensão - PROEX

Reitora: Herdjanía Veras de Lima

Vice-Reitor: Jaime Viana de Sousa

Pró-reitora de Extensão: Antônia Benedita da Silva Bronze

Direção Instituto da Saúde e Produção Animal (ISPA):

Michele Velasco Oliveira da Silva e José Ledamir Sindeaux Neto

Coordenação do Curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos (CTA):

Carissa Michelle Goltara Bichara e Luiza Helena da Silva Martins

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Ficha Catalográfica
Biblioteca Universitária Lourenço José Tavares Vieira da Silva

U58 Universidade Federal Rural da Amazônia. Pró-reitoria de Extensão

Cartilha de Alimentos Funcionais: A Ciência no seu Prato Volume 5: prebióticos e probióticos: benefícios e funcionalidade / Universidade Federal Rural da Amazônia. Pró-reitoria de Extensão. Coordenadora do Produto de Extensão: Luciana Silva Ribeiro Martins. – Belém/PA, 2024.

15 p. : il. color

1. Alimentos funcionais. 2. Prebióticos. 3. Probióticos. I. Título

CDD: 664

Bibliotecário-Documentalista: Jean Pereira Corrêa CRB-2/1566

APRESENTAÇÃO

A ***Cartilha de Alimentos Funcionais: A Ciência no seu Prato*** é um produto de extensão acadêmica desenvolvido no âmbito do curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos. Esta iniciativa visa disseminar conhecimentos científicos sobre alimentos funcionais, promovendo uma abordagem educativa e acessível para o público em geral.

A primeira edição da cartilha abordam temas essenciais relacionados a alimentos funcionais que foram tratados na disciplina (turma de 2023.2), proporcionando informações sobre seus benefícios à saúde. Cada volume se concentra em um componente específico, destacando a importância das **carotenoides, isoflavonas, compostos fenólicos e flavonoides, fibras alimentares, ácidos graxos essenciais e probióticos e prebióticos**.

No volume 5 vamos explorar os probióticos, o mundo dos microrganismos vivos, em sua maioria bactérias, que conferem benefícios à saúde do hospedeiro quando consumidos em quantidades adequadas. Além disso, também será abordado os prebióticos, são substâncias não digeríveis que, quando ingeridas, estimulam seletivamente o crescimento e a atividade de microrganismos benéficos no trato gastrointestinal. Esta edição enfatizando sua influência benéfica na saúde intestinal e no sistema imunológico.

Cada edição foi cuidadosamente elaborada, utilizando uma linguagem acessível, ilustrações explicativas e informações embasadas cientificamente. A Cartilha de Alimentos Funcionais é uma fonte confiável de conhecimento, incentivando práticas alimentares saudáveis e conscientes.

Aproveite,

Professora Luciana S. R. Martins

SUMÁRIO

01.	INTRODUÇÃO.....	05
02.	O QUE SÃO PREBIÓTICOS?.....	06
03.	BENEFÍCIOS DOS PREBIÓTICOS.....	07
04.	FONTES DE PREBIÓTICOS.....	08
05.	O QUE SÃO PROBIÓTICOS?.....	09
06.	BENEFÍCIOS DOS PROBIÓTICOS.....	10
07.	FONTES DE PROBIÓTICOS.....	11
08.	COMO INCORPORA-LÓS NA DIETA..	12
09.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14



INTRODUÇÃO



Os consumidores se mostram mais conscientes e preocupados com o estilo de vida nesses últimos anos. Isso influencia diretamente na demanda por alimentos que promovam a saúde e o bem-estar, como os alimentos com propriedades funcionais.

A ANVISA descreve alimento funcional como sendo “todo alimento ou ingrediente que, além das funções nutricionais básicas, quando consumido na dieta usual, produz efeitos metabólicos e/ou fisiológicos benéficos à saúde, devendo ser seguro para consumo sem supervisão médica.”

Alimentos funcionais, além de contribuírem com a nutrição, contêm substâncias que podem ser consideradas biologicamente ativas, produtoras de benefícios clínicos ou de saúde (KOMATSU et al., 2008).

Dentre os alimentos funcionais, estão os probióticos, os prebióticos que podem estar associados à redução do risco de doenças crônicas degenerativas e não transmissíveis.



PREBIÓTICOS

O QUE SÃO:

- Alimentos não digeríveis que estimulam a proliferação ou atividade de bactérias no cólon.
- São os principais substratos de crescimento dos microrganismos dos intestinos

Origem
vegetal

Não digerido
por enzimas
digestivas

Moléculas
complexas



BENEFÍCIOS DOS PREBIÓTICOS

01.

Mantém a flora intestinal saudável: Isso porque, apesar de não ser digerido pelo organismo, as bactérias que vivem no intestino se beneficiam do seu consumo. Elas servem de alimento para elas, criando um ambiente propício para o crescimento e proliferação.

02.

Alívio de constipação (prisão de ventre): Isso acontece porque ele ajuda a transportar resíduos alimentares que passam pelo intestino, fazendo o que não é mais útil para o corpo ser eliminado, deixando as fezes mais volumosas

03.

Promove a saciedade: São grandes aliados do processo de perda de peso. Especificamente do tipo solúvel, elas permanecem mais tempo no estômago, deixando todo o processo de digestão dos alimentos mais lento.

04.

Reduz a absorção de carboidratos e gorduras: Acontece pela capacidade do prebiótico de agrupar e transportar resíduos, como as gorduras e açúcares. Além do tempo que o prebiótico permanece no estômago. Por se tornar uma massa gelatinosa, seu tempo de digestão é maior, e isso torna mais lenta a liberação de outras substâncias.



PRINCIPAIS FONTES DE PREBIÓTICOS



VEGETAIS (ASPARGO, AGRIÃO, FOLHAS VERDE-ESCURAS EM GERAL)



FRUTAS (ABACATE, BANANA, AMEIXA, GOIABA)



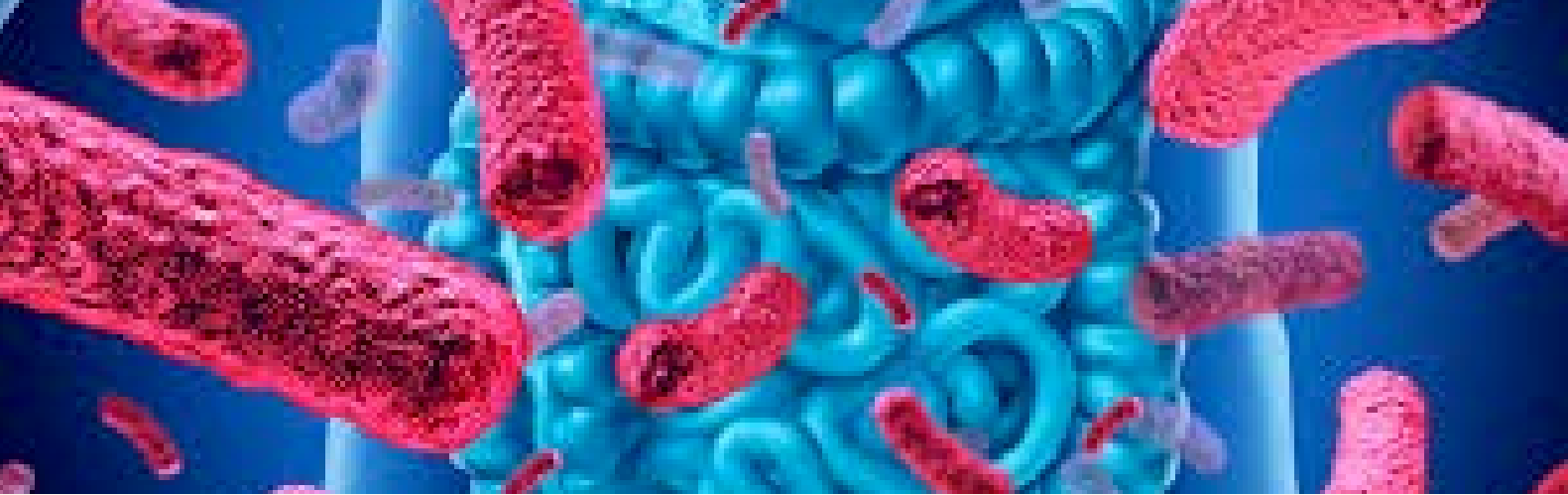
LEGUMES (ALHO, CEBOLA, INHAME)



GRÃOS (FEIJÕES, ERVILHA, SOJA)



CEREAIS (LINHAÇA, QUINOA, AVEIA, CHIA)



PROBIÓTICOS

O QUE SÃO?

- Os probióticos são microorganismos vivos, geralmente bactérias boas, que oferecem benefícios à saúde quando consumidos em quantidades adequadas. Eles ajudam a restaurar e manter o equilíbrio das bactérias benéficas no intestino, melhorando assim a saúde digestiva e imunológica.

BENEFÍCIOS DOS PROBIÓTICOS

- Melhoram a saúde intestinal e a regularidade intestinal.
- Reforçam o sistema imunológico.
- Ajudam na digestão e na absorção de nutrientes.
- Podem reduzir o risco de infecções intestinais e inflamações.



FONTES DE PROBIÓTICOS



Iogurte Natural

Iogurte é um leite fermentado produzido pela ação de *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus* ao leite.



Kombucha

Associação de bactérias e leveduras mais conhecida por SCOBY. Esse SCOBY forma uma camada celulósica após a fermentação do chá adoçado originando a bebida kombucha.



Queijos

Alguns queijos podem ser adicionados de culturas probióticas como Queijo minas frescal com cepas de *Lactobacillus acidophilus* LA 14 e *Bifidobacterium longum* BL 05.

COMO INCORPORAR PROBIÓTICOS A DIETA

ALIMENTOS



SUPLEMENTAÇÃO



(OBS.: SEGUINDO A PRESCRIÇÃO DO NUTRICIONISTA)

COMO INCORPORAR PREBIÓTICOS A DIETA

ALIMENTOS



ALIMENTOS COMO ALCACHOFRA, ALHO, ASPARGO, BANANA, BETERRABA, CEBOLA, CENTEIO, CERVEJA, CEVADA, CHICÓRIA, MEL, TOMATE E TRIGO, SÃO IMPORTANTES FONTES DE PREBIÓTICOS. RECOMENDAM-SE DOSES DE 4 A 5 GRAMAS DE PREBIÓTICOS NA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA, PARA QUE SEJAM DESENCADEADAS SUAS FUNÇÕES NO ORGANISMO (ALIMENTOS, 2006; ANJO, 2004; PASSOS; PARK, 2003; SAAD, 2006)

SUPLEMENTAÇÃO



SUPLEMENTOS PARA INGERIR ESSAS SUBSTÂNCIAS, A INVICTOS POSSUI A LINHA FIBER FOS QUE OFERECE ESSA SOLUÇÃO.

(OBS.: SEGUINDO A PRESCRIÇÃO DO NUTRICIONISTA)



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os alimentos funcionais, em particular os probióticos e os prebióticos, vêm contribuir para a saúde do consumidor prevenindo morbidades crônico-degenerativas uma vez que garantem uma microbiota intestinal equilibrada e saudável. Assim, sendo de grande importância incluí-los na dieta alimentar.



ATENÇÃO!!!



É sempre recomendável buscar a orientação de um nutricionista ou médico especialista na área para obter um melhor direcionamento. Se você estiver lidando com alguma condição médica, é importante consultar seu médico para receber orientações específicas sobre o consumo desses alimentos.



Conheça o nosso curso:



**NOSSO
INSTAGRAM**



@cienciaetecalimentos



NOSSO SITE



<https://cgcta.ufra.edu.br/>



Nota 5 no MEC



cienetecdealimentos@gmail.com



*Ciência e Tecnologia de
Alimentos*
Ufra