

ANDRADE, Cristiane Aparecida de. Estudo dos prebióticos, probióticos e simbióticos como alimentos funcionais. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO)

RESUMO

O alimento para ser considerado funcional ele deve conter substâncias que alterem o metabolismo e/ou a fisiologia do organismo. São produtos que possuem alegações de benefícios à saúde, porém deve ser cientificamente comprovado. Eles contribuem com uma nutrição básica e satisfatória. No quadro de um mercado alimentar globalizado em que se vive, circula constantemente um vasto fluxo de informações que relaciona isso com estilos de vida, dietas, alimentos, e nutrientes. Para muitos consumidores essas informações são confusas e contraditórias, e é através dessas informações que se almeja orientar os consumidores. Os prebióticos, probióticos e os simbióticos são exemplos importantes de alimentos funcionais, pois esses compostos são amplamente utilizados. Vários efeitos benéficos à saúde humana estão diretamente associados ao consumo de prebióticos e probióticos, tais como, equilíbrio bacteriano intestinal, auxílio na digestão e aumento da absorção de minerais. Contudo, fica nítido que o ideal é manter uma alimentação variada e equilibrada. O consumo regular de alimentos funcionais tem como objetivo aumentar a expectativa de vida, e ao mesmo tempo reduzir o aparecimento de algumas patologias. Na busca por um estilo de vida saudável, a alimentação tem um papel importante nesse panorama.