



## II Jornada Científica de Enfermagem

### ALIMENTOS FUNCIONAIS

Ana Maria Meira Bilha<sup>1</sup>, Angela Reksidler Braga<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Estudante de graduação do 5º período do curso de Enfermagem – FSC.

<sup>2</sup>Orientadora, Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. do curso de Enfermagem – FSC.

O presente trabalho tem por finalidade mostrar que os probióticos do tipo lactobacilos equilibram a flora intestinal, parte fundamental das defesas do organismo podendo contribuir para uma modulação da resposta imunológica. O conhecimento desta importante nutrição bem como suas funções e os benefícios que estes essenciais ingredientes alimentícios conferem a nossa saúde, com o intuito de um estudo claro e o objetivo para um eficaz aprendizado que resultem em importantes modificações nos estilos de alimentação consequentemente a maximização e as funções fisiológicas de cada individuo no sentido de assegurar, tanto o bem estar quanto a saúde das pessoas, também ajudar na prevenção de eventuais desenvolvimento de doenças no decorrer de nossa existência. Alguns dos mecanismos descritos para esse impedimento e a competição que ocorre no intestino favorecendo as bactérias probióticas, o estímulo do sistema imunológico facilitando a defesa do organismo, significativa redução dos níveis de colesterol total com diminuição do colesterol LDL melhora na digestão de proteínas e aumento da absorção das vitaminas. As bactérias que fermentam o iogurte não são consideradas probióticas por não chegarem vivas ao intestino por isso devemos sempre nos certificar se rótulo dos produtos nos trazem informações quanto a terem ou não bifidobactérias ou lactobacilos. Setenta por cento das nossas células de defesa encontram-se no intestino, manter a saúde da flora intestinal pode trazer benefícios, pois no intestino possuímos células que podem reconhecer a superfície externa das bactérias, uma vez identificada como uma bactéria agressiva, como por exemplo, [uma salmonella] não benéfica a resposta será agressiva para que a bactéria seja eliminada. Assim como ocorre no caso de outros carboidratos não digeríveis, os probióticos exercem um efeito osmótico no trato gastrointestinal não digeríveis enquanto não são fermentados.

**Palavras chaves:** Prebióticos. Probióticos. Equilíbrio. Benefícios.