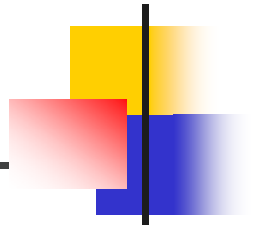


פרהביוטיקה לא מצמיחה דינוזאורים

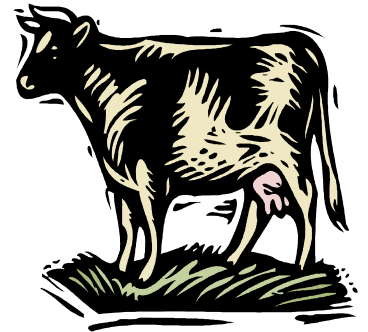


איזבלה שני דיאטנית קלינית

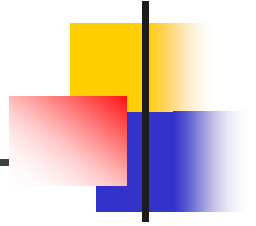
מהי פרה- ביוטיקה?



- זו לא תקופה – "פרה-
היסטורית"
- וגם לא "פרה- ביוטי" -
סלון יופי לפרה
- ואפילו לא "פרה- בוטיק" -
בוטיק לתיקי עור



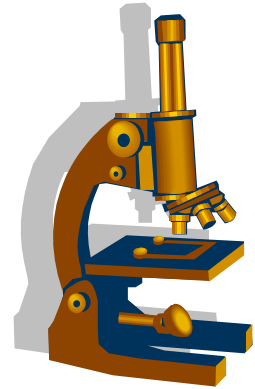
בעד החיים



■ משמעות המילה פרה- ביוטיקה:

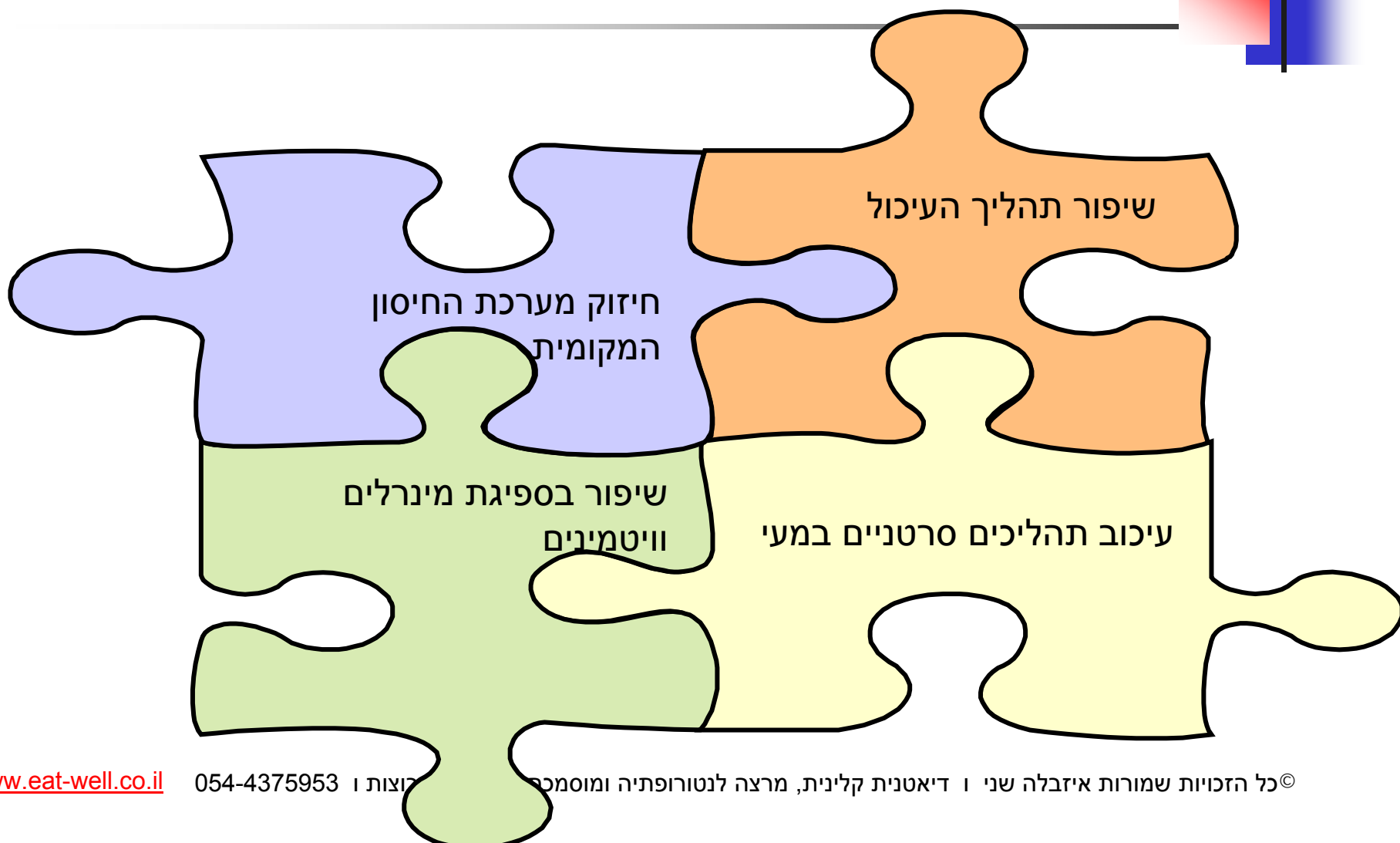
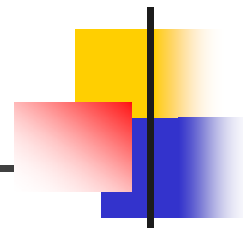
■ פרה = בעד

■ ביוטיקה = חיים

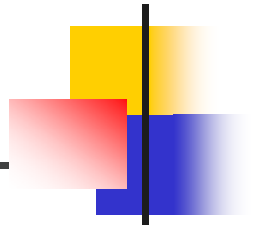


פרהביוטיקה מצמיחה חיידקים מועילים

כיצד מביאים החיידקים תועלת?



כיצד מביאים החיידקים תועלת?



שיפור תהליך העיכול

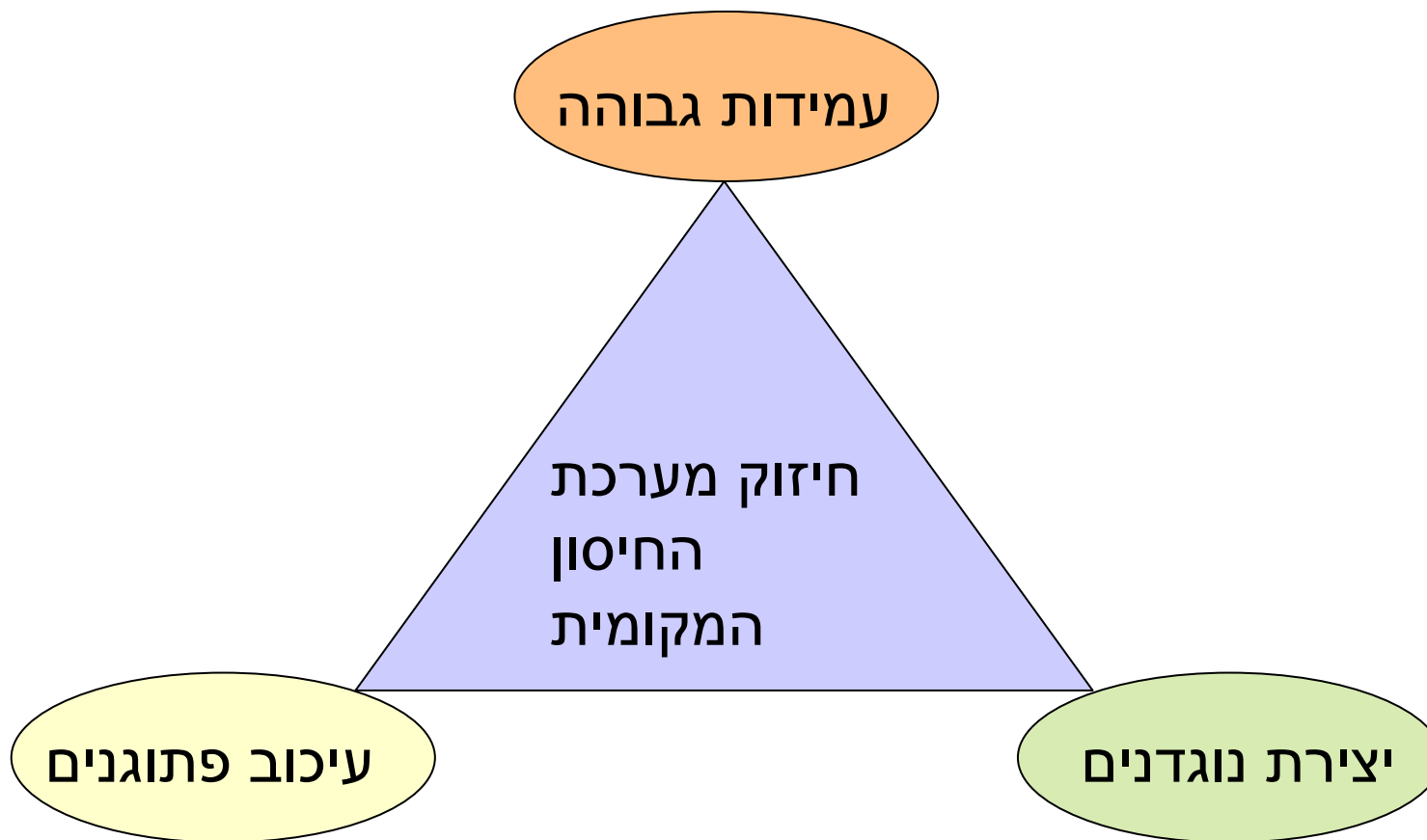
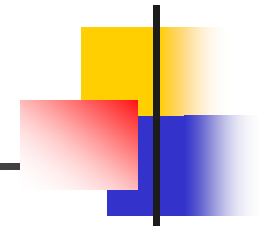
חיזוק דופן
המעיים

שיפור
הספיגה

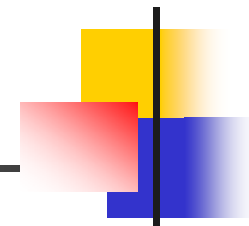
סיוע בפירוק
חלבונים
וסוכרים

זירוז יציאות

כיצד מביאים החיידקים תועלת?



כיצד מביאים החיידקים תועלת?

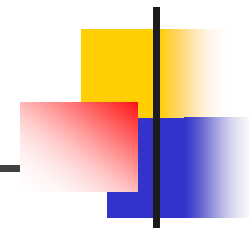


■ עיכוב תהליכים סרטניים במעי

פירוק חומרים
בעלי פוטנציאל
מסרטן

עיכוב צמיחתם
של חיידקים
מזיקים

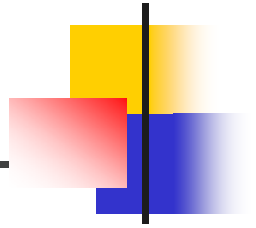
כיצד מביאים החיידקים תועלת?



ייצור וויטמינים
מסוג B

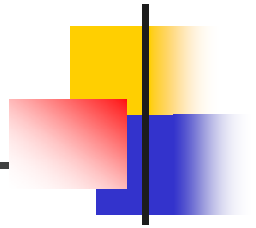
ספיגה מוגברת
של סידן

השפעת העידן המודרני על אוכלוסיית החיידקים במעי



- בהשפעת החיים המודרניים נפגעת בצורה
אנושה אוכלוסיית החיידקים המועילים
במערכת העיכול.
- שיווי המשקל העדין שבמעי מופר

השפעת העידן המודרני על אוכלוסיית החיידקים במעי



■ תזונה לקויה:

■ חוסר בסיבים תזונתיים

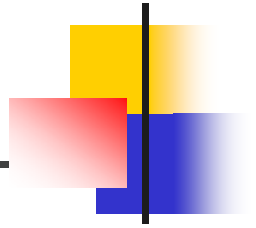
■ מזון מהיר ומזוקק

■ חומרים סינתטיים כמו צבעי מאכל

■ חומרי ריסוס והזברה



השפעת העידן המודרני על אוכלוסיית החיידקים במעי

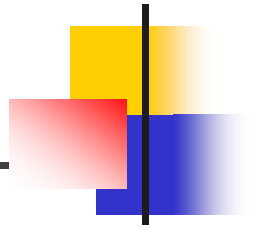


■ תרופות:

- אנטיביוטיקה
- סטרואידים
- גלולות למניעת הריון



השפעת העידן המודרני על אוכלוסיית החיידקים במעי



■ זיהום סביבתי:

קרינה



זיהום אויר



זיהום מים

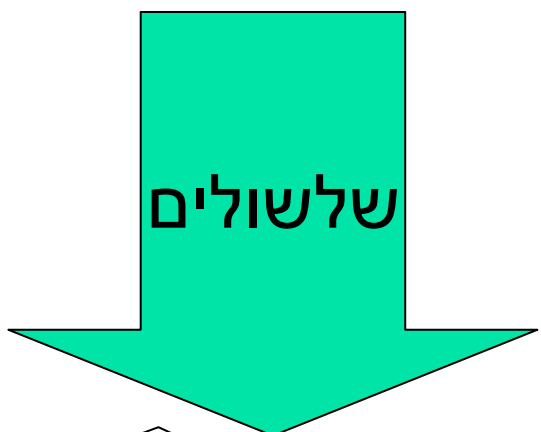
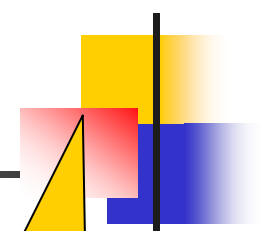


מזון מתועש



תוצאות חוסר האיזון בין זני

החיידקים במעי



שלשולים



עצירות



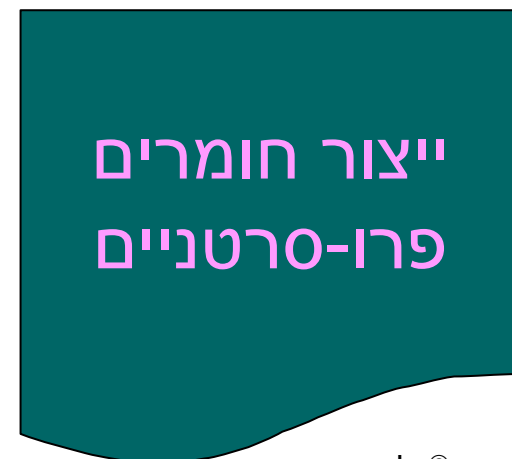
גזים



פגיעה במערכת
החיסון
המקומית

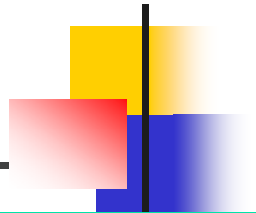


פגיעה בתאים



ייצור חומרים
פרו-סרטניים

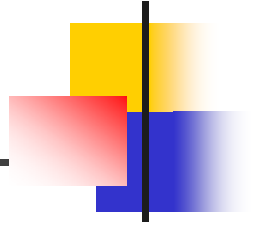
כיצד ניתן לאזן מחדש את המיקרופלורה



■ יש להזין מחדש את אוכלוסיית החיידקים הטובים

בסיבים פרה-ביוטיים

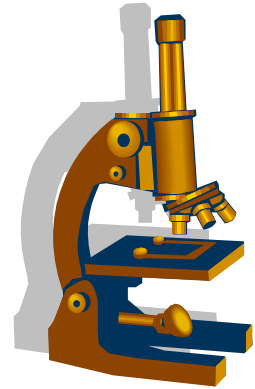
בעד החיים



■ משמעות המילה פרה- ביוטיקה:

■ פרה = בעד

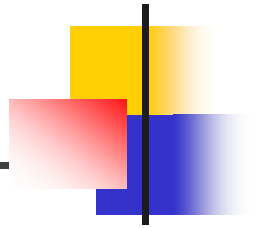
■ ביוטיקה = חיים



פרהביוטיקה מצמיחה חיידקים מועילים

סיבים תזונתיים פרה-ביוטיים:

FOS

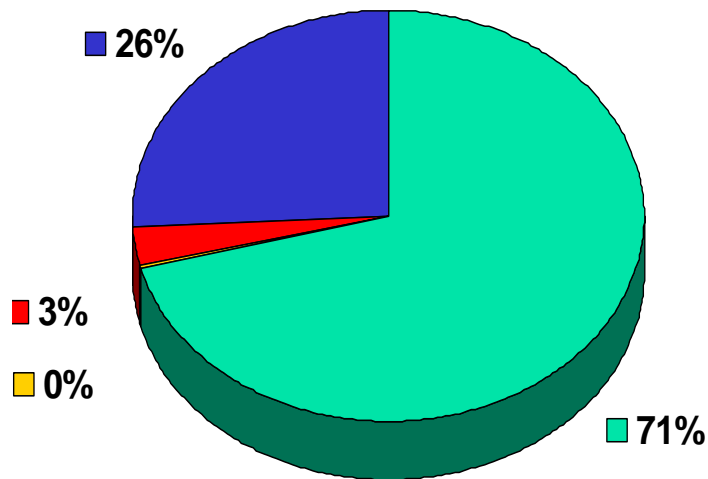


- סיבי FOS מהווים מזון לחיידקים המועילים
- סיבי FOS מאפשרים התפתחות מואצת של חיידקים מועילים

סיבים תזונתיים אינם עוברים עיכול ואינם תורמים אנרגיה לגוף האדם

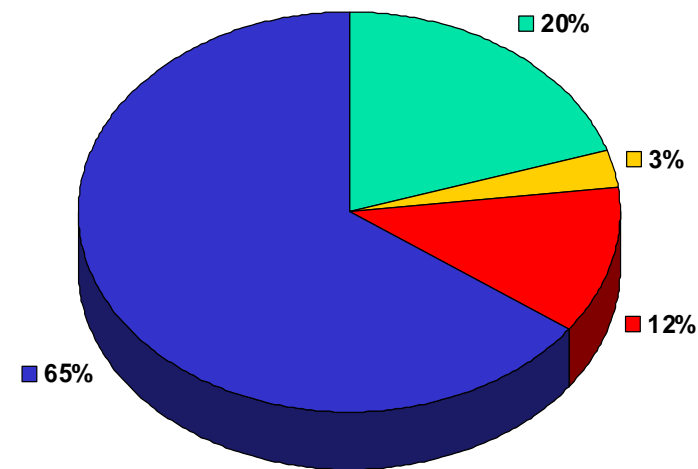
תוספת FOS לתפריט לקיום מיקרופלורה תקינה

■ השפעת תוספת 5 גרם FOS ליום למשך 14 יום על אוכלוסיית החיידקים במעי:



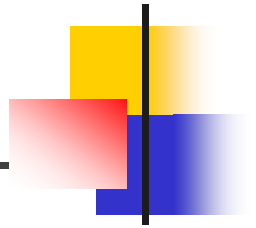
■ Bifidobacteria ■ Colostridia
■ Fusobacteria ■ Bacteroides

לפני התוספת:



■ Bifidobacteria ■ Colostridia
■ Fusobacteria ■ Bacteroides

שימוש יומיומי בסיבי FOS



■ סיבי FOS נמצאים ב:

עולש

בננה ■

בצל ■

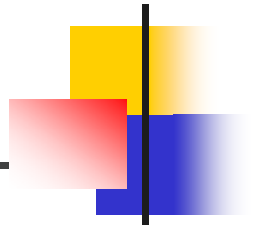
שום ■

ארטישוק ואספרגוס ■

■ צריכה יומית מומלצת: 5-10 גרם ולא יותר מ-30 גרם

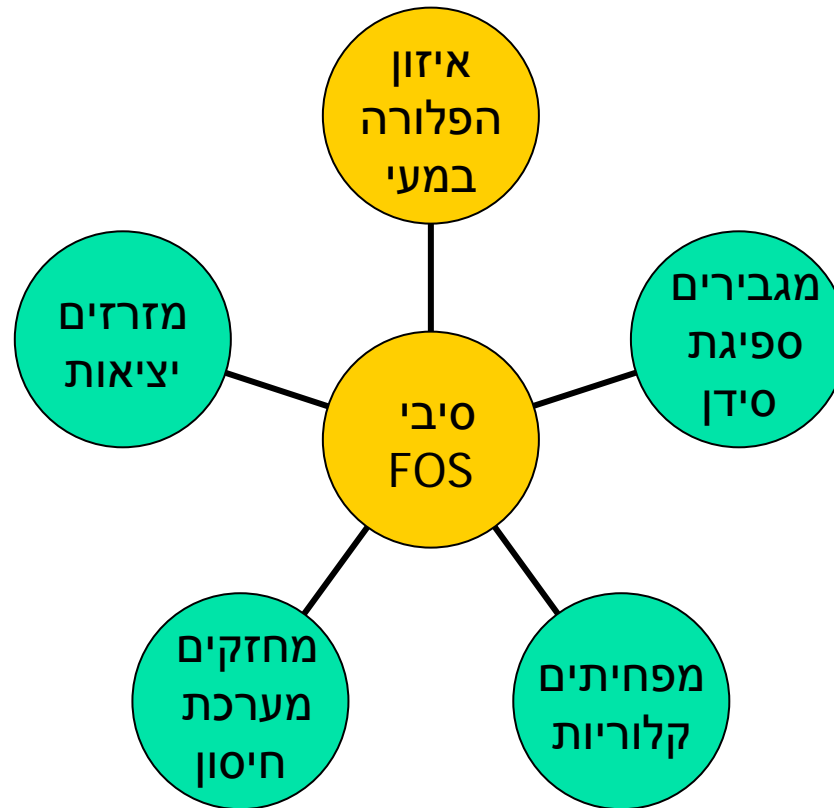
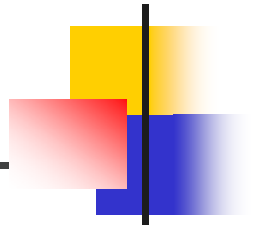
התפריט בשילוב פרהביוטיקה

ופרוביוטיקה



- **שילוב חיידקים חיים ביוגורט (פרוביוטיקה) עם סיבים פרהביוטיים-FOS, נמצא כיעיל ביותר לאיזון אוכלוסיית החיידקים במעי!**
- שימוש בפרוביוטיקה באופן בלעדי, יספק אפקט חלקי ולמשך אותו יום בלבד.
- שימוש בסיבים פרהביוטיים-FOS בלבד, יספק הגנה מפני חיידקים מזיקים למשך מספר שבועות.

איכות חיים מתחילה מבפנים



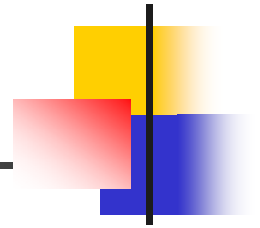
מתכונים בשילוב - סיבי FOS:



- ניתן להוסיף לתפריט היומי במגוון אפשרויות:
- במשקאות חמים וקרים - כממתיק.
- במאפים - לצמצום כמויות הסוכר והשמן שבמתכון.
- בדגני בוקר
- כתוספת ליוגורט

■ משמש כתחליף סוכר טעים עבור שומרי משקל וסוכרתיים

מתכון לשומרי משקל וסוכרתיים



- ממרח חלבה עשיר בסיבים
ללא סוכר וללא ממתקים מלאכותיים:

מנה ליחיד-

- 3 כפיות טחינה גולמית
- 3 כפיות ביוקל – סיבי FOS
לערבב וליהנות

