

Est-il sain de consommer des aliments fermentés ?

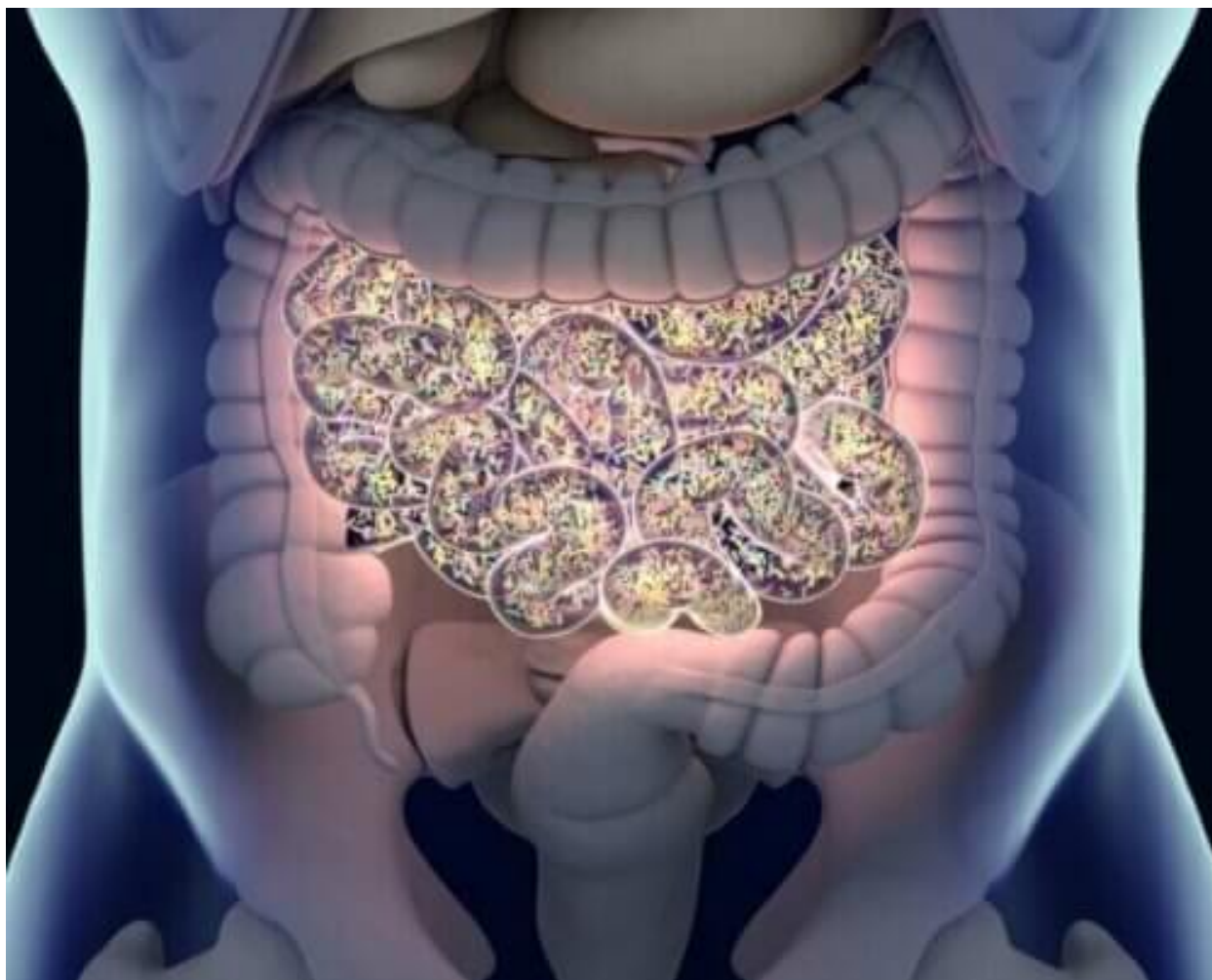
À l'heure actuelle, dans le monde, il est de plus en plus fréquent de consommer des aliments fermentés. Ceux-ci constituent désormais 5 à 40 % du régime alimentaire humain.

Dans de nombreuses régions du monde, les aliments fermentés font déjà partie de leur tradition culinaire. C'est le cas, par exemple, du yaourt, du fromage, de la crème fraîche ou de la sauce au soja. On y trouve également de nombreuses boissons, comme le kéfir (lait fermenté), le kombucha (thé fermenté), la bière et le vin.

D'autres exemples incluent le miso au Japon (graines de soja fermentées), le kimchi en Corée du Sud (chou piquant fermenté) ou la choucroute (chou fermenté) en Allemagne. Et il en existe beaucoup d'autres !

Les aliments fermentés se consomment depuis des siècles dans le monde. Or, ils reviennent actuellement à la mode. Alors, pour quelle raison est-il sain de consommer des aliments fermentés ? Nous vous en disons plus dans cet article.

Bienfaits de consommer des aliments fermentés



Incorporer des ferments dans nos aliments apporterait de nombreux bienfaits :

- Ils augmentent l'apport nutritif des aliments et nous aident à les digérer : en effet, les bactéries réalisent en partie la digestion des aliments que nous absorbons
- La fermentation accroît la présence de vitamines importantes, comme la vitamine K, rare dans les aliments non fermentés. C'est une vitamine indispensable pour la santé osseuse et coronarienne, ainsi que dans la prévention de certains types de cancers.
- Ils favorisent la modulation du système immunitaire : pour rappel, 70% de nos défenses se situent dans l'intestin. Un microbiote appauvri augmente le risque de souffrir d'un certain nombre de maladies.
- Une consommation diversifiée d'aliments fermentés varie notre apport en bactéries et augmente notre diversité

bactérienne. En conséquence, un microbiote plus varié réduit les risques pour la santé.

Cet article peut également vous intéresser : Remèdes pour renforcer votre système immunitaire

Quels sont les bienfaits pour notre santé ?

Les aliments fermentés offriraient de multiples bienfaits pour la santé, et pas uniquement du point de vue nutritif. Les scientifiques continuent leurs recherches pour déterminer quels sont précisément leurs effets sur le corps et la santé.

Tout d'abord, il semblerait que les produits laitiers fermentés contribuent à réduire le risque de maladie cardiovasculaire. On associe également la consommation de yaourt à un poids corporel sain et à une bonne protection contre le diabète de type 2.

Par ailleurs, la fermentation favoriserait la qualité et la digestion des protéines et augmenterait la teneur en vitamines B et C. Sans compter qu'elle pourrait améliorer l'absorption des différents minéraux, comme le fer et le zinc.

De même, certaines personnes ont moins de difficulté à digérer les aliments fermentés. C'est le cas, par exemple, des personnes qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable ou qui ne tolèrent pas les produits laitiers. Les bactéries utilisées pour fabriquer le yaourt rendent le lactose plus facile à digérer.

Enfin, certains aliments fermentés contiennent des micro-organismes vivants, dont certains sont probiotiques et favorisent la santé intestinale. En effet, la quantité de micro-organismes présents dans les intestins augmentent lorsque l'on consomme des aliments fermentés, ce qui aurait

des effets bénéfiques.

À lire également : trois aliments fermentés indispensables au régime alimentaire.

Est-il recommandé de consommer des aliments fermentés pour la santé ?



Les aliments fermentés font partie intégrante des habitudes alimentaires humaines depuis des siècles et ils sont réputés pour leurs multiples effets positifs pour notre santé. C'est la raison pour laquelle tous les guides alimentaires incitent à en consommer régulièrement.

S'il se trouve que vous n'avez encore jamais consommé d'aliments fermentés, vous pouvez commencer par mélanger du yaourt à vos smoothies, essayer une soupe au miso au déjeuner, accompagner votre dîner de choucroute, grignoter des toasts de pain au levain tartinés de fromage ou boire un kéfir

rafraîchissant.

Gardez à l'esprit que les aliments fermentés peuvent ajouter de la saveur et une texture différente et intéressante à votre régime alimentaire.

Qui plus est, en consommer pourrait avoir des effets très bénéfiques, bien qu'il reste encore à le démontrer scientifiquement. En conséquence, pour une bonne harmonie, faisons en sorte de tout simplement adopter une alimentation saine et équilibrée.

Source: <https://amelioresetasante.com/>