

Liệu mọi thực phẩm lên men đều chứa probiotic?

Thực phẩm lên men không nhất thiết phải là thực phẩm chứa probiotic. Chỉ một số thực phẩm lên men có chứa vi sinh vật đáp ứng các tiêu chí nghiêm ngặt mới được gọi là “probiotic”

PROBIOTICS

Ghi nhận những lợi ích cần thiết cho sức khỏe.

Các vi sinh vật sống, khi sử dụng với số lượng phù hợp sẽ mang lại lợi ích về sức khỏe cho vật chủ

VÍ DỤ *

- *Bifidobacteria animalis subsp. lactis* XVZ
- *L. plantarum* ABC
- *L. casei* 123

*Tên chủng được hiển thị ở đây không phải là chủng thực tế

Probiotics có thể được bổ sung vào thực phẩm bổ sung chất dinh dưỡng hoặc vào thực phẩm không lên men, như nước ép trái cây hoặc thanh ngũ cốc. Một ‘thực phẩm chứa probiotic’ phải có chứa các vi sinh vật đáp ứng tất cả các tiêu chí của một probiotic.

Yêu cầu: Vi sinh vật sống được định danh chủng, với số lượng đủ để mang lại lợi ích về sức khỏe.



THỰC PHẨM LÊN MEN CHỨA PROBIOTIC



Ghi nhận những lợi ích về sức khỏe do probiotic mang lại

Một số thực phẩm được lên men bởi một loài vi sinh vật - chính là một loại probiotic, hoặc đã được bổ sung một lượng probiotic đủ để mang lại lợi ích về sức khỏe.

VÍ DỤ *

- Sữa chua chứa *B. animalis subsp. lactis* XYZ
- Yến mạch lên men bởi *L. plantarum* ABC
- Sữa lên men bởi *L. casei* 123

THỰC PHẨM LÊN MEN

Không ghi nhận những lợi ích cần thiết cho sức khỏe

Thực phẩm được chế biến nhờ sự phát triển của vi sinh vật và các thành phần của thực phẩm đó được biến đổi bằng enzyme.

Thực phẩm lên men thường chứa hỗn hợp các vi sinh vật không đặc trưng (ví dụ: kim chi và trà kombucha), trong khi một số thực phẩm lên men đã trải qua quá trình chế biến và không còn chứa vi sinh vật sống (ví dụ: bánh mì bột chua Sourdough và bắp cải muối đóng hộp)

VÍ DỤ *

- Bắp cải muối chua
- Trà Kombucha
- Bánh mì có men



Để biết thêm thông tin về probiotics, tham khảo infographic Probiotics của chúng tôi

Để biết thêm thông tin về thực phẩm lên men, tham khảo infographic Thực phẩm lên men của chúng tôi

