

Translations:Conserve lactofermentées/178/ar

في الواقع، عندما نأكل الألياف، فإننا لا نغذي أنفسنا مباشرة، بل نغذي البكتيريا الموجودة في أمعائنا، والتي ستقوم بتفكيك هذه السكريات المعقدة إلى سكريات بسيطة يمكننا هضمها بسهولة، وإلى أحماض دهنية "قصيرة السلسلة"، وهي ممتازة لصحتنا، خاصةً لتنظيم جهاز المناعة لدينا. فهي ببساطة تحمي من العدوى والأمراض بشكل عام.