

Translations:Conserve lactofermentées/178/fr

En fait, quand on mange des fibres, on ne vient pas se nourrir directement, on vient nourrir les bactéries qui peuplent nos intestins, qui vont décomposer ces sucres complexes en sucres simples qu'on pourra facilement digérer, et en acides gras « à chaîne courte », qui sont excellent pour la santé, notamment pour la régulation de notre système immunitaire. Ils nous permettent tout simplement de nous protéger des infections et des maladies en général.