

# Translations:Conserve lactofermentées/179/ar

إن هذه البكتيريا المعوية المحبة للألياف (المعروفة باسم "البكتيريا الثابتة") مفيدة لنا، وتخلق توازناً يبقينا سعداء وبصحة جيدة. عندما لا نأكل ما يكفي من الألياف وتتناول بدلاً من ذلك نظاماً غذائياً غنياً بالدهون المشبعة والسكر المكرر، فإننا نجوعها ونغذي نوعاً آخر من البكتيريا "البكتيريكوتيس" التي ترتبط بكل الأمراض المزمنة التي نعاني منها اليوم: السمنة والسكري والاكتئاب والزهايمر وارتفاع ضغط الدم وغيرها.