

Agronomia

Benefícios da Kombuchá à saúde humana

Maria Fernanda Cardozo Leme da Silva - 6º período de Agronomia, UFLA, bolsista PIBIC/CNPq

Resumo

Kombuchá é o nome que se dá a bebida fermentada formada após ser feita uma mistura do chá e o SCOBY (cultura simbiótica de bactérias e leveduras). Há relatos do consumo dessa bebida há cerca de 220 a.C e é conhecido desde lá por seus benefícios à saúde humana. Com o tempo e com a globalização, a bebida foi se tornando cada vez mais conhecida. Tem-se observado um aumento nos últimos anos na demanda por alimentos com efeitos desejáveis no organismo. Esses produtos são atualmente chamados de "alimentos funcionais". , aumentou a conscientização do consumidor sobre a qualidade dos alimentos e o papel da dieta na manutenção da boa saúde. As pessoas esperam que os produtos alimentícios não sejam apenas convenientes e prontos para comer após um preparo mínimo, mas também sejam a fonte de nutrientes essenciais, bem como de substâncias que afetam positivamente a saúde e o bem-estar. O Kombuchá pode ser elaborado com vários chás, sendo o chá verde, preto e branco os mais utilizados e classificados como melhores substratos. Estudos mostraram bons resultados da bebida tendo ações anticancerígenas, antibacterianas, hepatoprotetoras, anti-inflamatórias e outras. Por conta disso seu consumo e produção devem ser cada vez mais explorados e estudados para que sua produção seja segura e padronizada, trazendo segurança ao consumidor. Sendo assim, este artigo de revisão de literatura irá abordar as características da produção, consumo, composição, atividades biológicas e os benefícios para a saúde humana com base na literatura sobre o assunto e pesquisas feitas anteriormente.

Palavras-Chave: Kombucha , saúde, fermentação.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/lpopklufTok>