



## AQUEST ESTIU, GAUDEIX D'UNA BONA ORXATA DE XUFLA

**Autors:** [Raquel Martín-Venegas](#), [Alba Tres](#), [Ruth Ferrer](#) (Grup de recerca LiBiFOOD de la Universitat de Barcelona, [www.libifood.com](http://www.libifood.com))

**Data:** 28 de Juliol de 2017

L'orxata és un **producte nutritiu, refrescant i molt saludable** que s'obté de la xufla, un tubercle que va ser introduït pels àrabs al segle VIII. És la beguda mediterrània per excel·lència, energètica, que no conté alcohol, ni cafeïna, ni lactosa, ni fructosa i té un baix contingut en sodi, de manera que resulta una beguda ideal per prendre tota la família, tant petits com grans, sobretot **en substitució de begudes carbonatades i edulcorades**.



(Foto: Photocopy CC BY-SA. [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Horchata\\_de\\_chufa\\_2.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Horchata_de_chufa_2.jpg))

### ▪ Composició de l'orxata de xufla

L'orxata té un elevat contingut en aigua i hidrats de carboni i fibra soluble, i també conté proteïnes i greixos, principalment àcids grassos monoinsaturats i no té colesterol. A més a més, aporta vitamines i és rica en minerals, entre els quals cal destacar el potassi, el calci, el fòsfor, el magnesi i el zinc (per a més informació podeu consultar [l'enllaç](#)).

Per la seva composició, l'orxata de xufla és doncs, una beguda amb moltes propietats saludables ja que s'ha descrit que pot contribuir a un bon estat del sistema cardiovascular, del sistema immunitari i del sistema gastrointestinal. En aquest sentit, pel seu contingut en fibra soluble, **es considera una beguda amb propietats prebiòtiques**.

- **Què és un prebiòtic?**



Un prebiòtic es defineix com a una component de la dieta, fonamentalment polisacàrids no amilacis i oligosacàrids no digeribles, que és fermentat selectivament de manera que produeix canvis específics en la composició i/o activitat de la microbiota intestinal, principalment bifidobacteris i lactobacils, conferint així efectes beneficiosos per a la salut de l'individu (per a més informació podeu consultar [aquest enllaç](#)).

Una [de les línies de recerca del nostre grup](#) es centra en relacionar diferents compostos bioactius, tal com els prebiòtics, amb indicadors de salut intestinal.

- **Quins són els beneficis d'una microbiota sana?**

La microbiota intestinal digereix components de la dieta que ens aporten nutrients essencials com vitamines i aminoàcids; generen àcids grassos de cadena curta que inhibeixen el creixement de patògens i, a la vegada, són una font d'energia per als enteròcits; competeixen amb els patògens per l'espai i els nutrients; i milloren la funció intestinal de barrera ja que estimulen la producció de muc i de compostos antimicrobians, regulen la permeabilitat de l'epiteli i modulen la resposta immunitària (per a més informació podeu consultar [Power et al., 2014](#)).

Així doncs, **els prebiòtics contribueixen a la salut intestinal** i, per tant, **poden prevenir i ajudar al tractament de certes afeccions del sistema digestiu**, com pot ser la diarrea, alteració molt freqüent a l'estiu (per a més informació podeu consultar [aquest enllaç](#)). A més a més, hi ha estudis que reporten que poden tenir **efectes positius en certes malalties sistèmiques com la obesitat o l'ansietat**.

**Referències:**

Power, S.E., O'Toole, P.W., Stanton, C., Ross, R.P., Fitzgerald, G.F. Intestinal microbiota, diet and Health. British Journal of Nutrition, 2014, 111, 387-402.  
<https://doi.org/10.1017/S0007114513002560>

Villen, N. Diarrea aguda. <https://www.farmaciconline.com/ca/familia/670-diarrea-aguda>. Consultat el 27 de Juliol de 2017.

**Podeu trobar aquest article on line a:**

<https://libifood.wordpress.com/2017/07/28/aquest-estiu-gaudeix-duna-bona-orxata-de-xufla/>