

RESUMO SIMPLES - EDIÇÃO 2025

KOMBUCHA COMO BEBIDA FUNCIONAL: *fermentação simbiótica e potenciais benefícios saúde*

KOMBUCHA AS A FUNCTIONAL BEVERAGE: *symbiotic fermentation and potential health benefits*

Alissa Francisco Tita^I
Maria Clara Zacarias^{II}
Claudio Matheus da Silva^{III}
Rita de Cassia Vieira^{IV}

RESUMO

O kombucha é uma bebida fermentada elaborada a partir da infusão de chá adoçado, submetido à ação de uma colônia simbiótica de bactérias e leveduras, conhecida como scoby. Esse processo resulta em uma bebida levemente ácida, gaseificada e com presença de compostos bioativos. O objetivo deste trabalho foi revisar o processo de produção do kombucha, suas características físico-químicas e potenciais benefícios à saúde. A metodologia adotada consistiu em levantamento bibliográfico em artigos científicos publicados nos últimos anos, destacando informações sobre composição nutricional e efeitos biológicos. Os resultados indicam que o kombucha apresenta ácidos orgânicos, polifenóis, vitaminas e microrganismos vivos, os quais podem contribuir para atividades antioxidantes, antimicrobianas e de suporte à microbiota intestinal. Estudos sugerem ainda benefícios relacionados à digestão e ao fortalecimento do sistema imunológico. Contudo, ressalta-se que muitas evidências provêm de pesquisas in vitro e em modelos animais, havendo necessidade de ensaios clínicos mais aprofundados para comprovar sua eficácia e segurança em humanos.

Palavras-chave: kombucha; fermentação; probióticos; saúde; bebida funcional.

^I Estudante do Curso Superior de Tecnologia em Biocombustíveis da Fatec Jaboticabal. E-mail: alissa.tita1212@gmail.com

^{II} Estudante do Curso Superior de Tecnologia em Biocombustíveis da Fatec Jaboticabal. E-mail: maria.mccz14@gmail.com

^{III} Estudante do Curso Superior de Tecnologia em Biocombustíveis da Fatec Jaboticabal. E-mail: claudiomatheus49810@gmail.com

^{IV} Docente da Fatec Nilo De Stéfani. E-mail: prof.rita@fatec.sp.gov.br