

## KOMBUCHA: SEGURANÇA E BENEFÍCIOS À SAÚDE

Josele Seixas<sup>1</sup>  
Alisson David Silva<sup>2</sup>  
Thais Regina Mezzomo<sup>3</sup>

### Resumo

**Introdução:** Consumida historicamente na China, Rússia e Alemanha, a tradicional bebida kombuchá é um fermentado ligeiramente acético. Derivado da infusão de chá verde e associado à sacarose, bactérias e leveduras, inúmeros compostos surgirão em detrimento da equalização dos componentes, bem como, do tempo da cultura simbiótica. Os principais ácidos encontrados neste fermentado são ácido acético, glucósido, tartárico, málico, e, em menor proporção, o ácido cítrico — responsáveis, pelo seu típico sabor acético. Adicionalmente, a atividade biológica da bebida está sujeita ao tipo de ervas, quantidade de glicose, tempo de fermentação e propriedades do fungo empregado.

**Objetivo:** O objetivo foi identificar a segurança e os benefícios do fermentado de kombuchá.

**Métodos:** Realizou-se uma pesquisa de revisão narrativa na base de dados *Pubmed*, com o descritor kombuchá. Assim, foram localizados 23 artigos.

**Resultados:** Até o momento não há consenso sobre a segurança da ingestão de kombuchá. Gestantes e lactantes ainda devem evitar o produto, visto que pode desencadear reações alérgicas, náuseas, cefaleia e vertigem. Quanto às atividades biológicas, alguns estudos com animais descrevem benefícios hepáticos, cardiovasculares, digestivos, inflamatórios e imunológicos à saúde.

**Conclusão:** O composto fermentado de kombuchá tem potencial promissor à saúde, devido aos seus efeitos probióticos. Todavia, é imprescindível ampliar os estudos, para assegurar seu uso para consumo humano.

**Palavras-chave:** Kombuchá. Segurança. Atividades biológicas.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário Internacional Uninter. E-mail: seixasjosele@gmail.com.

<sup>2</sup> Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário Internacional Uninter. E-mail: Alisson.si@uninter.com.

<sup>3</sup> Docente coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Internacional Uninter. E-mail: thais.m@uninter.com.  
Revista Saúde e Desenvolvimento | v. 14, n. 20 – 2020 | Edição Especial “II Simpósio Brasileiro de Cuidados Interdisciplinares em Saúde”

## Referências

ALEJANDRA, S; SOTO, V.; BEAUFORT, S.; BOUJILA, J.; SOUCHARD, J. P.; TAILLANDIER, P. Understanding kombucha tea fermentation: a review. **J Food Sci.**, v. 83, n. 3, p. 580-588, 2018.

DUFRESN, C; FARNWORTH, E. A review of latest research findings on the health promotion properties of tea. **J Nutr Biochem**, v. 12, n. 7, p. 404-421, 2001.

JABAYABALAN, Rasu S; THANGARAJ, Periyasamy; SATHISHKUMAR, Muthuswamy; SUBBAIYA, Marimuthu; BINUPRIYA, Raj, Arthur; SWAMINATHAN, Krishnaswami; YUN, Sei Eok. Preservation of Kombucha Teas Effect of Temperature on Tea Components and Free Radical Scavenging Properties. **J Agric.Food Chem.**, v. 56, v. 19, p. 9064-9071, 2008.

SRINIVASAN, Radhidka; SMOLINSKE, Suzan; GREENBAUM, David. Probable gastrointestinal toxicity of Kombucha tea: Is this beverage healthy or harmful? **J Gen Intern Med.**, v. 12, p. 643–645, 1997.

VITAS, Jasmina; MALBASA, Radomir V; GRAHOVAC, Jovana A; LONCAR, Eva S. THE ANTIOXIDANT ACTIVITY OF KOMBUCHA FERMENTED MILK PRODUCTS WITH STINGING NETTLE AND WINTER SAVORY. **Chemical Industry & Chemical Engineering Quarterly**, v. 19. n. 1, p.129–139, 2013.

WATAWANA, Mindani I; JAYAWARDENA, Nilakshi; GUANAWARDHANA, Chaminie. B; WAISUNDARA, Viduranga Y. Health, wellness, and safety aspects of the consumption of Kombucha. **Journal of Chemistry**, v. 2015, ed. Esp., 2015.

WOLFE, Benjamin E; DUTTON, Rachel J. Fermented Foods as Experimentally Tractable Microbial Ecosystems. **Cell**, v. 161, n.1, p. 49-55, 2015.