

Вот несколько закусок, которые точно принесут пользу кишечнику.

Йогурт и ягоды. Йогурт считается полезным для кишечника за счёт высокого содержания пробиотиков. В ягодах же много антиоксидантов полифенолов, которые благотворно влияют на микробиом кишечника, уменьшают воспаление.

Хумус и морковь. Нут содержит клетчатку, которая действует как пребиотик, то есть питает полезные бактерии в кишечнике. В моркови же много клетчатки и бета-каротина.

Миндаль. Исследование, опубликованное в журнале *Current Developments in Nutrition*, показало, что миндаль содержит много ненасыщенных жиров, клетчатки и полифенолов.

Кефирный смузи. Пробиотики в кефире помогают поддерживать естественный баланс микробиома кишечника.

Попкорн. Он богат растворимой клетчаткой, которая помогает регулировать и улучшать состояние кишечного микробиома. Но следите, чтобы в попкорне не было насыщенных жиров.

Нарезанное авокадо, завёрнутое в нори. Здесь сочетаются клетчатка в авокадо и пребиотики в нори.

Чиа-пудинг. Семена чиа богаты клетчаткой и полезными жирами. Приготовить такой пудинг можно с использованием молока, йогурта, орехов, орехового масла, фруктов.

Яблоко с ореховым маслом. В состав яблок входит пектин, который улучшает микробиоту кишечника. Благодаря сочетанию этого фрукта с ореховым маслом вы получите больше клетчатки и полезных жиров.

Жареная чечевица. Она содержит много клетчатки и питательных веществ. Растворимая и нерастворимая клетчатки помогают улучшить стул, предотвратить запоры. Также из чечевицы вы получите растительный белок, железо, магний.

Хлопья с высоким содержанием клетчатки. Зерновая клетчатка и цельнозерновые продукты в целом способны снизить вероятность развития хронических болезней, диабета и болезней сердца.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед

принятием решения посоветуйтесь со специалистом.