Кефир. Из-за способа обработки в нём обычно довольно мало лактозы, поэтому большинство людей с непереносимостью этого вещества могут пить кефир.

Кимчи. Эту приправу готовят путём ферментации овощей. Часто в её составе есть капуста, редис, огурцы и лук. Особенно много в кимчи молочнокислых бактерий.

Чайный гриб. Этот напиток готовят из чая, сахара, дрожжей и бактерий. Часто его ферментируют с фруктами для придания аромата. Одно исследование показало, что некоторые виды чайного гриба могут быть полезны для здоровья благодаря содержащимся в них пробиотикам, витаминам и антиоксидантам. С осторожностью принимать чайный гриб нужно беременным и людям с ослабленным иммунитетом.

Квашеная капуста. Одно исследование показало, что квашеная капуста сохраняет большую часть своих полезных бактерий.

Йогурт. Наиболее распространённые виды пробиотиков в нём — лактобактерии и бифидобактерии. Также греческий йогурт и исландский йогурт Skyr являются хорошими источниками белка. Ещё в них есть кальций и витамин D.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены