

По словам эксперта, ферментированные продукты способствуют нормализации работы и разгрузке желудка, а также ЖКТ в целом. К таким продуктам относятся натуральные йогурты, кефир, кимчи, квашеная капуста.

Благодаря содержащимся в них пробиотикам улучшается микрофлора кишечника, к тому же ферментированные продукты содержат комплексы минералов и витаминов.

Врач порекомендовала сократить потребление жареной, жирной и острой пищи, быстрых углеводов, что также «утяжеляет» работу ЖКТ.

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