

Кефир называли лучшим молочным продуктом, который помогает при запорах

Некоторые продукты тесно связаны с улучшением пищеварения. Например, кефир. Всё потому, что он содержит уникальный набор пробиотиков.

Увеличение разнообразия микробиома. По словам Алиссы Симпсон, диетологу по здоровому пищеварению в Финиксе, в кефире более 30 штаммов пробиотиков. Исследования демонстрируют также, что разнообразие кишечных микробов полезно для увеличения частоты стула.

Смягчение стула и улучшение перистальтики кишечника. За счёт этого дефекация становится более комфортной.



Photo: Getty Images. EatingWell design

Уменьшение воспаления. Это приводит к более частому опорожнению кишечника.

Помощь в переваривании лактозы. По данным исследований, кефир может улучшить усвоение лактозы у тех, кто не переносит её.

Кефир назвали лучшим молочным продуктом, который помогает
при запорах

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