

Эндрю Боксер, доктор медицины, гастроэнтеролог из Gastroenterology Associates of New Jersey, говорит, что в кишечнике живут триллионы микробов, влияющих на пищеварение, иммунную функцию, воспаление и настроение. Здоровый кишечник позволяет эффективно расщеплять пищу, усваивать питательные вещества, защищает от вредных веществ, поддерживает сбалансированный иммунный ответ.

Замороженные фрукты – это часто более доступный вариант, чем свежие. И вот на какие продукты нужно обратить внимание для лучшего здоровья кишечника.

**Ягоды.** Полезнее всего для кишечника черника. Это источник антиоксидантов, а ещё эта ягода уменьшает воспаление. Малина содержит клетчатку, как и черника. Особенно полезна малина для людей с синдромом раздражённого кишечника.

**Вишня.** В ней много клетчатки и полифенолов, которые способствуют микробному разнообразию. Это ключ к устойчивой работе кишечника.

**Манго.** Его легче найти в замороженном виде, чем в свежем. Манго даёт клетчатку и полифенолы.



Getty Images. EatingWell Design

**Бананы.** Лучше выбирать слегка зелёный фрукт, так как они содержит резистентный крахмал. Это тип пребиотической клетчатки, которая питает полезные кишечные бактерии и поддерживает здоровье толстой кишки.

**Ананасы.** В их составе есть бромелайн, который расщепляет белок во время пищеварения. Это уменьшает вздутие живота.

**Драконий фрукт.** Он добавит к вашему смузи много клетчатки, которая поддерживает регулярный стул.

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