

Яблочный уксус – ферментированный сок из яблок. Его принимают для лечения диабета, высокого уровня холестерина, акне, а также для снижения веса. Пробиотики – живые микроорганизмы (бактерии и дрожжи), которые могут принести пользу кишечнику. Но что из этого всё-таки лучше для организма?

Яблочный уксус может принести пользу кишечнику и не будет иметь побочных эффектов, если только принимать его в обычных дозах. Однако сейчас у учёных намного больше данных о безопасности и пользе пробиотиков для здоровья кишечника. Поэтому между яблочным уксусом и пробиотиками лучше выбрать второе.



urbazon / Getty Images

Как яблочный уксус, так и пробиотики содержат полезные бактерии, которые могут помочь здоровью кишечника. Но если вы хотите принимать что-то из этого, проконсультируйтесь с врачом.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению

Пробиотики оказались полезнее яблочного уксуса для здоровья
кишечника

врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.