

## Кефир и другие молочные продукты, которые содержат больше пробиотиков, чем йогурт

Йогурт – один из способов получать больше полезных для кишечника пробиотиков, но это далеко не единственный вариант. Вот что ещё вы можете добавить в свой рацион.

**Кефир.** Это ферментированный йогуртовый напиток. Он содержит много пробиотиков, белка, кальция, витаминов А и В12. Всего в нём более 50 видов пробиотиков, в том числе молочнокислые бактерии *Lactobacillus*, *Lactococcus* и *Streptococcus*.

**Творог с живыми культурами.** Он содержит разные пробиотические штаммы, включая *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium animalis subsp. lactis* BB-12, *Lactobacillus casei* и *Lactobacillus rhamnosus* LB3.

**Сметана с живыми культурами.** Она может содержать несколько пробиотических штаммов: *Lactobacillus acidophilus* и *Bifidobacterium lactis*. Они обладают противовоспалительными свойствами и способствуют поддержанию общего здоровья пищеварительной системы.

**Якульт.** Это японский напиток, богатый пробиотиками. Его делают при помощи ферментации обезжиренного молока штаммом бактерий *Lactobacillus casei*. Якульт содержит один уникальный пробиотический штамм – Shirota. Исследования показывают, что он положительно влияет на пищеварение, поддерживает иммунитет, облегчает запоры.

## Кефир и другие молочные продукты, которые содержат больше пробиотиков, чем йогурт



fcacotodigital / Getty Images

**Лабне.** Этот ближневосточный молочный продукт получают через процеживание йогурта для удаления сыворотки. У него густая кремообразная структура и пикантный вкус, похожий на вкус греческого йогурта. В целом лабне содержит те же пробиотические штаммы, что и йогурт. Это *Streptococcus thermophilus* и *Lactobacillus bulgaricus*.

**Кисломолочная пахта.** Она производится путём добавления молочнокислых бактерий в молоко. Этот напиток содержит бактерии молочной кислоты (*Lactococcus lactis*, *Lactobacillus acidophilus* и *Lactobacillus casei*), которые могут поддерживать здоровье пищеварительной системы.

**Скир.** Это йогурт, произведённый из обезжиренного молока и термофильных молочнокислых бактерий. Он содержит такие культуры, как *Streptococcus thermophilus islandicus*, а также виды *Lactobacillus* и *Bifidobacterium*.

Кефир и другие молочные продукты, которые содержат больше пробиотиков, чем йогурт

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