

Для поддержания здоровья кишечника и снижения риска развития хронических болезней важно употреблять продукты с пробиотиками. Вот несколько примеров такой пищи.

Кефир. Он улучшает пищеварение, укрепляет иммунитет и помогает усваивать питательные вещества. В частности, в кефире содержится около 12 различных штаммов бактерий и дрожжей, что способствует формированию сбалансированного микробиома кишечника.

Кимчи. Главный ингредиент этого блюда – капуста. Одна чашка кимчи может содержать до 100 миллиардов КОЕ пробиотиков. Также исследования показывают, что употребление кимчи может помочь в лечении синдрома раздражённого кишечника и в борьбе с ожирением.

Темпе. В одной чашке этого блюда – от 10 до 100 миллиардов КОЕ. Темпе содержит также много белка и незаменимых аминокислот.



Getty Images. EatingWell design

Комбуча. Количество пробиотиков в этом напитке варьируется от 1 миллиона до 1 миллиарда КОЕ на чашку. Зависит это от способа обработки.

Натто. Традиционное японское блюдо, употребление которого связано в том числе с поддержанием более разнообразной микрофлоры кишечника. Исследования показали, что натто может содержать десятки миллиардов КОЕ.

Квашеная капуста. В ней содержатся клетчатка, антиоксиданты, пробиотики. Чтобы получить больше живых активных бактерий, лучше покупать сырую, непастеризованную квашеную капусту.

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