

Prebiotikler içegede köp funksiýalary ýerine ýetirýän peýdaly bakteriýalardyr. Şeýle hem iýmit siňdirişini gowlaşdyrýarlar we agramy dolandyrmaga kömek edýärler.

**Sogan.** Onda inulin we fruktooligosakkaridler (FOS; uglewodyň bir görnüşi) bar. Uglewodyň bu görnüşi, şeker üçin az kalorili alternatiwa hökmünde ulanylyp bilner. Mundan başga-da, bu uglewodlar prebiotik hökmünde işleýär.

**Sarymsak.** Peýdaly içege bakteriýalarynyň ösmegini goldaýanlygy sebäpli, prebiotik bolup hyzmat edýändigini ýüze çykardy. Mundan başga-da, sarymsak içegede zyýanly bakteriýalaryň köpelmeginiň önüni alyp biler.

**Banan.** Süýümiň, witaminleriň we minerallaryň çeşmesi bolup, çydamly krahmal bar. Iň çydamly krahmal henizem ýaşyl reňkli miwelerde bolýar. Görnüşinden, bu birleşme prebiotik hökmünde işleýär.

**Süle.** Süle ununyň prebiotik täsiri barlygy ylmy taýdan subut edildi. Hususan-da, içege peýdaly bakteriýalary goldaýar we gandaky holesteriniň derejesini ýokarlandyrýar.

**Alma.** Olarda ereýän süýümiň çeşmesi bolan pektin bar. Mundan başga-da, ereýän süýüm prebiotik hökmünde işleýär. Mundan başga-da esasy düzümi hökmünde bugdaýy öz içine alýanlary gözlemegi lukmanlar maslahat berýärler.