

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.