

# Продукты для улучшения микробиоты кишечника



- **Ферментированные продукты.** Кимчи, квашеная капуста, кефир, йогурт, темпе, мисо и квашеные овощи содержат полезные бактерии, способствующие развитию здорового микробиома. Эти продукты помогают поддерживать здоровую микрофлору, вытесняя вредные микроорганизмы и улучшая усвоение минералов. К ферментированным продуктам также относят творог, сметану, сыр, простоквашу и чайный гриб без сахара.

- **Овощи и фрукты.** Брокколи, шпинат, капуста, ягоды, яблоки и груши богаты пищевыми волокнами, которые служат пищей для полезных бактерий. Зелень, такая как одуванчик, содержит инулин, поддерживающий рост полезных бактерий, таких как бифидобактерии.



- **Пребиотики.** Цикорий, пшеничные отруби, лук, чеснок, цельная пшеница, бананы и цельные злаки содержат пребиотики, которые не перевариваются организмом, но служат источником питания для полезных бактерий.



- **Клетчатка.** Растворимая клетчатка (овсянка, бобовые, некоторые фрукты и овощи) и нерастворимая клетчатка (цельнозерновые продукты, фасоль, фрукты и овощи) поддерживают здоровье кишечника, питая полезные бактерии и улучшая иммунную функцию.

- **Цельнозерновые продукты.** Злаки являются отличным источником клетчатки, которая служит топливом для микробиоты, увеличивая количество и разнообразие полезных бактерий и способствуя производству короткоцепочечных жирных кислот.



- **Продукты, богатые омега-3.** Морская жирная рыба (лосось, сардины, скумбрия, мидии и анчоусы) и семена льна содержат омега-3-жирные кислоты, которые полезны для микрофлоры кишечника и способствуют снижению воспаления.

- **Спаржа.** Этот овощ богат инулином, растворимым пищевым волокном, которое стимулирует выработку здоровых кишечных бактерий, таких как бифидобактерии.



- **Какао.** Также может оказывать благотворное влияние на микробиоту.