

## Τρία σνακ που κάνουν καλό στο έντερο

«Όλες οι ασθένειες ξεκινούν από το έντερο» είχε πει πριν από αρκετούς αιώνες ο «πατέρας» της σύγχρονης ιατρικής, Ιπποκράτης. Σήμερα αυτό τεκμηριώνεται από τις επιστημονικές έρευνες, οι οποίες δείχνουν ότι η ομαλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος επηρεάζει σημαντικά τη γενική υγεία και προστατεύει από ευρύ φάσμα παθήσεων όπως ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η κατάθλιψη κ.ά.

Συστατικά που αποδεδειγμένα συμβάλλουν στην καλή υγεία του εντέρου είναι τα προβιοτικά και τα πρεβιοτικά. Δείτε τρεις τροφές που τα περιέχουν και βάλτε τες στη ζωή σας σήμερα κιόλας!

### – Κιμσί

Πρόκειται για ένα παραδοσιακό κορεατικό ορεκτικό που περιέχει λαχανικά τουρσί, κυρίως λάχανο, και μπαχαρικά. Η ζύμωση που απαιτείται για να παραχθούν τα λαχανικά τουρσί εξασφαλίζει μεγάλη περιεκτικότητα του προϊόντος σε ωφέλιμα προβιοτικά.

### – Κεφίρ

Το ρόφημα γάλακτος είναι πλούσιο τόσο σε προβιοτικά όσο και σε πρωτεΐνες. Ταιριάζει με τα δημητριακά ή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βάση για σάλτσα σαλάτας ή ως συστατικό σε smoothies.

### – Αγκινάρα

Το –όχι και τόσο δημοφιλές– λαχανικό περιέχει πρεβιοτικά, ουσίες που τρέφουν τα προβιοτικά. Η αγκινάρα είναι επίσης πλούσια σε φυτικές ίνες, ένα ακόμη συστατικό που συμβάλλει στην καλή πέψη και στην υγεία του εντέρου.

Πηγή: [www.medicalnews.gr](http://www.medicalnews.gr)