



**Кефир** - популярный продукт нашего рациона, который благотворно влияет на пищеварение. Одним из его ключевых преимуществ является наличие полезных молочнокислых бактерий. Кислая среда и лактокультуры пребиотиков в кефире, аналогичны естественной микрофлоре кишечника, способствуют хорошему усвоению как самого кефира, так и других продуктов. Калорийность кефира относительно невысока: 100 мл содержат около 56 ккал. Кроме того, кефир богат белком, кальцием, магнием, витаминами B2 и B12.

### **Основные положительные свойства кефира для пищеварения:**

- Присутствие пробиотиков в кефире помогает поддерживать баланс полезных бактерий в кишечнике, что способствует лучшему усвоению питательных веществ и укрепляет иммунитет.
- Регулярное употребление кефира помогает улучшить перистальтику кишечника, что способствует более эффективному процессу пищеварения и предотвращает запоры.
- Кефир обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами, что полезно при различных воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Благодаря ферментации, кефир легче усваивается организмом, что особенно важно для людей с чувствительным желудком и нарушениями пищеварения. Чтобы получить максимальную пользу, рекомендуется употреблять кефир ежедневно небольшими порциями.

Таким образом, кефир является полезным выбором для вашего пищеварения. Добавьте его в свой рацион и наслаждайтесь его благотворными свойствами.