

益生菌含量高的食物有哪些？

产品名称	益生菌含量高的食物有哪些？
公司名称	四川蜜拓蜜实业有限公司
价格	98.00/个
规格参数	
公司地址	四川省成都市武侯区天府大道666号
联系电话	暂无

产品详情

益生菌能够改善人体内部微生态平衡，发挥有益作用。补充益生菌成为健康相关的热点话题，如何补充益生菌？哪些食物的益生菌含量高呢？

1、豆豉

豆豉是用豆酱制作的豆制品，比豆腐更具肉的味道和纹理，蛋白质含量是豆腐的两倍。在购买的时候要注意产品是否在保质期内，豆类过敏的人群不建议食用。

2、奶酪

奶酪又名干酪，是一种牛奶发酵而来的食物，发酵很重要，发酵的过程中产生的乳酸菌是对人体较好的益生菌，营养价值丰富，奶酪制品含有丰富的蛋白质、钙、维生素等成分，奶酪在内蒙古还被成为奶豆腐，十分切贴。

3、开心果

开心果是一种干果，富含维生素、矿物质和抗氧化素，其脂肪低、高纤维、卡路里低，含有一些益生元，是爱美人士的喜爱之物。

4、益生菌粉

衡欣牌益生菌粉是将两歧双歧杆菌、嗜热链球菌、嗜酸乳杆菌、长双歧杆菌等益生菌通过特殊的处理方式均衡搭配，使之更适合人体吸收，进而加强肠道的吸收功能，双向调节人体免疫力，促进身体健康。

5、酸奶

酸奶和奶酪一样，都是以牛奶为原材料，通过添加有益菌，经过充分发酵后再冷却灌装的一种牛奶制品。发酵会产生很多益生菌，是酸奶制品的一大亮点，目前市面上酸奶制品口味丰富，加入了各种果汁果酱，适合不同人群。但是益生菌的很容易因为保存不得当失去活性，因此选择酸奶要注意保质期和储存环境。

蜜拓蜜小编温馨提示：补充益生菌不要盲目，选择安全有保证的食物很重要。