



پروبیوتیک ها باکتری های مفیدی هستند که در برخی از غذاها و مکمل ها حضور دارند. افراد گیاهخوار (وگان) می توانند در وعده های غذایی خود به میزان کافی پروبیوتیک دریافت کنند. مواد غذایی غنی از پروبیوتیک برای این دسته از افراد شامل موارد زیر می باشد:

- کلم ترش: این نوع از کلم غنی از پروبیوتیک ها و همچنین پتاسیم و ویتامین های C و K است. گیاهخواران می توانند کلم ترش را با قرار دادن برش های کلم در آب نمک تهیه کنند.
- کیمچی: کیمچی نوعی از غذای تخمیری است که در میان مردم کره محبوبیت بالایی دارد.
- ترشی سبزیجات: خیار، هویج، تربچه، لوبیا سبز، گل کلم، فلفل قرمز جزو سبزیجاتی هستند که غنی از پروبیوتیک ها می باشند.
- کامبوچا: Kombucha نوعی نوشیدنی تخمیری تهیه شده از قارچ کامبوچا است.
- کفیر: کفیر در دسته نوشیدنی های لبنی قرار دارد.
- میسو: سوپ میسو غنی از انٹی اکسیدان ها، ویتامین های B3، و باکتری های مفید است. این سوپ یک گزینه عالی برای وگان هایی است که به دنبال پروبیوتیک هستند.
- لبنیات پروبیوتیک: ماست، شیر و کفیر در دسته مواد لبنی هستند که می توانند غنی از پروبیوتیک باشند.

مکمل های پروبیوتیکی: یکی از دسترسی های آسان به پروبیوتیک، مکمل های پروبیوتیکی هستند. این مکمل ها به فرم های کپسول، قرص و سائنه های پودری قابل تهیه هستند و با توجه به تنوع گونه های پروبیوتیکی که دارند نیاز بدن را پاسخ می دهند.