



Парадоксально, но как показывают исследования, чем выше уровень жизни, тем более уязвимой становится микрофлора нашего кишечника. И основная причина тому – неправильное питание. Избыток выпечки из белой муки, колбасных продуктов, сосисок, дефицит зерновых, свежих овощей, фруктов и ягод. Недавно появился новый термин – **«микробиота западного человека»**

. Имеется в виду внутреннее состояние организма, сформированное под влиянием избытка обработанной пищи, неконтролируемого применения антибиотиков и дефицита клетчатки.

От того, что лежит у нас на тарелке, зависит наш иммунитет. И микроорганизмы, которые живут в кишечнике, активно помогают нашему организму в процессе пищеварения и в формировании иммунного ответа. Они обеспечивают усвоение множества нутриентов, таких как витамины группы В, витамин К. Согласно новым исследованиям, для укрепления иммунитета, а также для профилактики сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний полезно регулярное употребление ферментированных продуктов.

Ферментированные продукты – в помощь организму

Ферментированными называют продукты, которые получаются в результате процесса микробной ферментации. Другими словами, они подвергаются воздействию различных бактерий, в результате чего получают новые по вкусовым качествам и свойствам продукты. Процесс ферментирования известен с давних времен. Молоко под влиянием молочнокислых бактерий превращается в йогурт, кефир.

Мисо, ким-чи, такие напитки как камбуча или чайный гриб – тоже продукты ферментирования. **Но самым доступным и полезным суперфудом можно назвать квашеную капусту.** Закваска должна проходить естественным путем, без добавления столового уксуса. При его добавлении процесс ферментации прекращается.

Квашеная капуста – идеальный продукт для нашей микрофлоры. Она содержит калий, марганец и при этом низкокалорийна – всего около 20 ккал на 100 г. Кроме того, в капусте много клетчатки, которая является субстратом для размножения полезных лактобактерий. Также этот несложный суперфуд очень полезен для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Но, включая его в рацион, не забывайте следить за количеством соли. Чтобы капустное меню было разнообразным, добавляйте, к продукту, например, несколько перьев зеленого лука, укропа, горсть клюквы, порежьте половину яблока дольками или добавьте нерафинированного масла. Так вы получите не только порцию витаминов и минералов, но и необходимое количество клетчатки, биофлавоноидов и антиоксидантов.

А еще квашеная капуста – лидер по содержанию витамина С, которые помогает укрепить иммунитет и повысить защиту организма.

Где еще искать витамин С

Витамин С – один из самых популярных и распространенных витаминов. Осенью мы традиционно покупаем упаковку аскорбинки, как говорится, для профилактики простуды. Но использовать аптечные продукты вовсе не обязательно. Суточную дозу витамина С легко получить с доступными продуктами питания. Сладкий болгарский перец, брокколи, брюссельская капуста вполне обеспечат нас необходимым количеством аскорбиновой кислоты.

Среди ягод, наиболее богатых аскорбинкой – черная смородина, облепиха, киви, шиповник, клубника. Кстати, осенью и зимой, когда свежих овощей и фруктов в нашем рационе мало, вполне можно использовать их замороженные аналоги, а также ягоды. При шоковой заморозке потеря витаминов очень незначительная. И чашка клубники из морозилки, добавленная в творог, к овсянке или в смузи, станет полноценным источником витамина С.

Единственное, о чем следует помнить – этот витамин быстро разрушается при повышении температуры более 60-70 градусов. Поэтому, если вы хотите сделать витаминный напиток или морс, дождитесь, пока вода немного остынет, и только потом добавьте свежавыжатый сок ягод.