



Квашеная капуста представляет собой высоковитаминный диетический продукт, является незаменимым средством для укрепления иммунитета в преддверии холодов. Процесс приготовления продукта напоминает заквашивание йогурта или кефира. Бактерии превращают сахар, который содержится в овоще, в молочную кислоту. Это делает квашеную капусту незаменимой для диабетиков.

Квашеную капусту можно назвать универсальным средством, которое спасает от дефицита витаминов и микроэлементов в холодное время года, содержит огромное количество растительной клетчатки. При регулярном употреблении квашеная капуста благотворно влияет на все системы организма.

Она подавляет размножение вредных микроорганизмов в кишечнике, а также ускоряет усвоение пищевых веществ и выведение токсинов.

Квашеная капуста полезна для здоровья сосудов. Она помогает снизить уровень “вредного” холестерина, накопление которого приводит к образованию атеросклеротических бляшек в сосудах.

Квашеная капуста имеет в своем составе бактерии, которые называются пробиотиками, именно они участвуют в ферментации капусты. Пробиотики – это полезные для нашего кишечника бактерии, необходимые для поддержания баланса бактериальной флоры кишечника. Пробиотики играют роль первой защиты от воспалений, токсинов и патогенной (вредной) микрофлоры.

Квашенная капуста - прекрасное средство для снижения веса. В квашеной капусте большое количество витаминов, нутриентов и пробиотиков, которые необходимы нашему организму, а также неперевариваемой клетчатки, которая подобно венику очищает кишечник от токсинов и шлаков и легко выводит их из организма. Также капуста имеет низкую калорийность – 19 Ккал на 100 г, и при этом вызывает чувство сытости. Пищевые

волокна, попадая в кишечник, впитывают воду и увеличиваются в объеме, благодаря этому утоляется чувство голода. Квашеная капуста снижает всасывание жиров благодаря пробиотикам.

В целом, достаточно частое употребление квашеной капусты оздоравливает организм. Продукт богат витамином А, кальцием, марганцем, калием. Органические кислоты квашеной капусты снижают воздействие свободных радикалов, которые разрушают клетки. И главное свойство, которое как никогда актуально в осенне- зимний период. Квашеная капуста укрепляет иммунитет, поскольку богата витамином С.