Kiszonki, czyli przysmak Słowian

10 listopada 2019

Kiszonki to po prostu… sfermentowana żywność. Obcokrajowcy z Zachodu często krzywią się na sam widok lub zapach kiszonej kapusty lub ogórków. Nam jednak najczęściej specjały te bardzo smakują. Czy upodobanie do sfermentowanej żywności ma jakieś zdrowotne uzasadnienie? Zobacz 5 najważniejszych powodów, dla których warto jeść kiszonki!

Czy wiesz dlaczego warto jeść kiszonki? Dietetycy informują, że nasze słowiańskie specjały nie tylko mają niepowtarzalne walory smakowe, ale – co ważniejsze – stanowią wyjątkowe źródło oczyszczenia i odporności dla naszego organizmu. Jest tak między innymi dlatego, że w czasie procesu fermentacji, ulegają rozkładowi te niekorzystne dla nas substancje (tzw. fityniany), dzięki czemu elementy bardziej wartościowe łatwiej się przyswajają.

Poniżej znajdziesz pięć najważniejszych praktycznych powodów, dla których warto jeść kiszonki.

1. Poprawa stanu mikroflory w jelitach

Dla równowagi mikroflory bakteryjnej jelit bardzo ważny jest odpowiedni poziom kwasu mlekowego. Ponieważ kwas mlekowy powstaje w procesie fermentacji, dlatego właśnie w kiszonka jest go na tyle dużo, by znacznie poprawić funkcjonowanie naszych jelit.

„Prawidłowa praca jelit jest konieczna, by trawienie przebiegało sprawnie i bez niespodzianek, sprzyjając dobremu przyswajaniu pożytecznych składników pożywienia oraz pozbywaniu się toksyn z organizmu” – mówi Tomasz Sagan z

polskiej restauracji w Londynie.

2. Detoks dla organizmu i mniejsze ryzyko otyłości

Kiszonki nie tylko zapewniają odpowiedni poziom „dobrych” bakterii w jelitach, ale również przyspieszają metabolizm. Dzięki nim możemy więc zadbać o dwie bardzo ważne kwestie. Po pierwsze, kiszonki zapewnią nam głębokie oczyszczenie organizmu z toksyn, takich jak metale ciężkie lub szkodliwe substancje chemiczne obecne w jedzeniu. Po drugie, dzięki szybszemu metabolizmowi oraz wyrównaniu poziomu leptyny – hormonu odpowiedzialnego za uczucie sytości i głosu – trudniej będzie nam przytyć.

3. Wspomaganie odporności organizmu

Dzięki temu, że kiszonki regulują poziom „dobrych” szczepów bakterii, tzw. probiotyków, w jelitach rzadziej pojawiają się stany zapalne. Dodatkowo, kiszonki nie tylko same zawierają witaminy, ale również wspomagają przyswajanie witamin pochodzących z innych pokarmów. Co za tym idzie, spożywając kiszonki jesteśmy mniej narażeni na poważne choroby, takie jak cukrzyca, nowotwory czy choroby serca oraz na niedobory witamin.

4. Poprawa pracy mózgu

Kiszonki mogą wpłynąć pośrednio również na funkcjonowanie mózgu. Dietetycy informują, że bakterie obecne w kiszonkach obniżają poziom kortyzolu – tzw. hormonu stresu. W związku z tym, kiszonki mogą poprawić nasz nastrój i przywrócić motywację oraz pobudzić procesy poznawcze, odbywające się w mózgu.

5. Zastrzyk energii

Wszystkie wyżej wymienione – jak też te nie wymienione – zalety kiszonek składają się ostatecznie na nasze lepsze samopoczucie i wzrost energii do życia, realizowania codziennych obowiązków i planowania czegoś miłego na czas odpoczynku. Warto więc jeść kiszonki regularnie!

Oczywiście wszystko ma nie tylko zalety, ale też wady – i z kiszonkami nie jest inaczej. „Spożywając kiszonki należy mimo wszystko pamiętać, że mają one wysoką zawartość soli, więc osoby z nadciśnieniem lub niewydolnością nerek nie powinny jeść ich zbyt dużo i zbyt często” – doradza Tomasz Sagan.

Źródło: PolishExpress.co.uk