Kiszonki poprawią naszą odporność

14 października 2012

Od dawna kiszenie jest skuteczną metodą utrwalania żywności. Wskutek fermentacji produkty zyskują wiele właściwości, które mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Najlepszym przykładem jest kapusta, która po kiszeniu nabiera wyjątkowych cech, a bakterie które w niej znajdują się mogą nas chronić przed wieloma chorobami.

Współcześnie mało osób w swoich domach kisi kapustę, łatwiej jest wyjść do sklepu i kupić gotowy produkt. Niestety kapusta wykonana przemysłowo nie zawiera tak szerokiego spektrum bakterii. W trakcie przemysłowego kiszenia dodaje się tylko jeden wyselekcjonowany szczep bakterii fermentacyjnych, który ma za zadanie zainicjować i podtrzymać proces.

Większość osób wie, że w naszym przewodzie pokarmowym powinny rezydować dobre drobnoustroje, które pomagają w trawieniu i poprawiają naszą odporność. Ich brak może szybko odczuć. Produkty kiszone są doskonałym źródłem „dobrych bakterii”. W trackie fermentowania powstają bakteriocyny, który eliminują bakterie chorobotwórcze. Są dobrą bronią w walce z grzybicami, pomagają trawić ciężkostrawne i eliminować toksyczne elementy pożywienia.

Dzięki fermentacji wzrasta przyswajalność niektórych witamin z grupy B oraz biodostępność składników mineralnych. Kapusta kiszona ma połowę mnie kalorii niż kapusta biała. Mimo że w trakcie kiszenia zmniejsza się zawartość witaminy C to i tak jest jej dobrym źródłem. Produkty kiszone zawierają m niej substancji antyodżywczych. Regularne spożywanie kiszonek wpływa na zmniejszenie zawartości złego cholesterolu i zwiększa zdolności organizmu w walce z nowotworami.

Kiszonki zostały docenione przez Światową Organizację Zdrowia

(WHO), która na Kongresie w 1998 roku ogłosiła, że powinny być uznane jako część dziedzictwa kulturowego każdego kraju i należy podjąć działania, aby zachować tą metodę produkcji.

Dodatkowym atutem produktów kiszonych jest fakt, że można je długo przechowywać i nie wymagają żadnych środków konserwujących. Kwas mlekowy chroni ją przed gniciem, ale nie zabezpiecza przed pleśnią, dlatego trzeba ją przechowywać bez dostępu powietrza w chłodziarkach. Warto pamiętać, że w 100 g kapusty znajduję się około 0,7 g soli, a w kiszonych ogórkach 1,8 g.

Źródło: Ekologia.pl