

Квашеная капуста: осенний суперфуд для здоровья



С приходом осени мы можем наблюдать не только изменения в природе, но и богатый урожай овощей, среди которых выделяется квашеная капуста. Сотрудники центра гигиены и эпидемиологии хотели бы поделиться с вами преимуществами этого удивительного продукта.

1. Природный иммуномодулятор:

с наступлением холодов наш организм нуждается в поддержке иммунной системы. Квашеная капуста — богатый источник витамина С, который способствует укреплению иммунитета и помогает организму бороться с вирусами и инфекциями. Регулярное употребление квашеной капусты может значительно снизить риск простуд и гриппа.

2. Польза для пищеварения:

ферментация капусты способствует образованию пробиотиков — полезных бактерий, которые помогают нормализовать работу кишечника. Это особенно актуально в осенний период, когда многие испытывают проблемы с пищеварением после обильного летнего питания.

Квашеная капуста помогает улучшить пищеварение и усвоение питательных веществ.

3. Защита сердечно-сосудистой системы:

квашеная капуста содержит много клетчатки и антиоксидантов, которые способствуют снижению уровня холестерина и поддержанию здоровья сердечно-сосудистой системы. Включение ее в рацион может помочь контролировать артериальное давление и снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Способ поддержать организм в осенний период:

с приходом осени, когда дни становятся короче и холоднее, важно заботиться о своем здоровье. Квашеная капуста — это не только вкусный, но и полезный продукт, который легко включить в свой рацион: добавляйте ее в салаты, гарниры или используйте как самостоятельное блюдо.

5. Низкокалорийная:

может быть отличным вариантом для тех, кто следит за весом.

6. Регуляция уровня сахара:

Помогает контролировать уровень сахара в крови, полезно для людей с диабетом.

Квашеную капусту не рекомендуется есть следующим категориям людей:





1. Люди с заболеваниями желудка: такие как гастрит или язва, поскольку кислота может раздражать слизистую.

2. Проблемы с почками: из-за высокого содержания соли.

3. Аллергики: если есть индивидуальная непереносимость к составным ингредиентам.

4. Беременные и кормящие: в больших количествах из-за соли и

кислоты.

Умеренное употребление квашеной капусты обычно приносит больше пользы, чем вреда. Однако, если у вас есть проблемы со здоровьем, лучше проконсультироваться с врачом!

Будьте здоровы!

Врач-гигиенист (заведующий отделом) СЭО Старук В.А.

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю