

Чем полезна квашеная капуста

По общепринятому мнению, квашеная капуста является российским национальным продуктом. Однако гораздо раньше, чем россияне, капусту квасили жители Кореи и Китая. Исторический факт – упоминание о закваске капусты содержится в летописных, как мы сейчас бы сказали, изданиях времён возведения Великой Китайской стены. Правда, китайцы заквашивали капусту в белом вине.

Диетологи всего мира сегодня буквально воспевают пользу квашеной капусты в дифирамбах. **Кислая капуста содержит большое количество витамина С – в 100 граммах квашеной капусты содержится до 20 мг витамина жизни, укрепляющего иммунную систему и препятствующего преждевременному старению клеток и тканей.** Кроме того, квашеная капуста полна **витамина А**, витаминов **группы В**, **витаминов К и U**. Эти вещества предупреждают возникновение заболеваний желудочно-кишечного тракта, включая язвенную болезнь желудка и язву двенадцатиперстной кишки. Много в кислой капусте содержится и **йода**.

Сквашивают капусту кисломолочные бактерии. Попадая в кишечник вместе с капустой они улучшают его функционирование, нормализуя полезную микрофлору и подавляя вредную, что **устраняет дисбактериоз**.

В качестве лечебного продукта применяется для лечения или снятия симптомов хронического гастрита. Надёжный **способ профилактики гастрита – употребление капусты 3 раза в сутки за 30 минут перед едой в течение 2-3 недель**. Такую же рекомендацию можно дать больным сахарным диабетом, ибо употребление кислой капусты уменьшает содержание сахаров в крови.

При заболеваниях печени рекомендуется приём «коктейля здоровья». Рецепт прост. Рассол, образующийся при квашении капусты, смешивается с томатным соком в пропорции один к одному. Напиток употребляют в течение длительного периода времени по три раза в сутки. Капустный рассол является эффективным средством, способствующим борьбе с паразитами. Например, питьё рассола за 30 минут до каждого приёма пищи быстро выводят из печени лямблий.

Беременным женщинам употребление рассола позволяет легче перенести симптомы токсикоза. А по утверждениям народных целителей, мужчина, регулярно кушающий кислую капусту, не знает проблем с потенцией.

Доказаны полезные свойства квашеной капусты в **снижении уровня холестерина в крови**. А не так давно было установлено – квашеная капуста содержит множество веществ, которые препятствуют развитию онкологических опухолей. Согласно же данным немецких ученых употребление квашеной капусты хотя бы 2-3 раза в неделю значительно снижает риск возникновения онкологических заболеваний кишечника.

Противопоказано есть квашеную капусту лицам с язвенными поражениями желудка и двенадцатиперстной кишки, людям с желчекаменной болезнью, а также при почечной недостаточности, гипертонии и заболеваниях поджелудочной железы. С осторожностью следует употреблять капусту людям с повышенной кислотностью желудочного сока.

Будьте здоровы!!!