

Nowy rok często witamy z pewnymi dolegliwościami zdrowotnymi, które na szczęście szybko mijają. Wiele osób uważa, że jednym z niezawodnych sposobów na wzmocnienie organizmu po całonocnej zabawie jest sok z kiszonych warzyw. To bardzo dobry trop. Dlaczego warto zacząć rok z kiszonkami i dlaczego powinny towarzyszyć nam codziennie?

Kiszonki to absolutnie pozycja obowiązkowa w naszych zimowych jadłospisach. Kiszone warzywa są nie tylko smaczne, ale również wzmacniają nasz system odpornościowy, wspomagają florę bakteryjną oraz trawienie, ponieważ produkty kiszone to naturalne probiotyki. Wg ostatnich badań Kantar 48% badanych Polaków kojarzy kiszonki, takie jak kapusta czy ogórki, z budowaniem odporności organizmu, a 36% badanych deklaruje, że przygotowuje je samodzielnie.

Są bogate w witaminy A, C, E i K. Kiszonki są niskokaloryczne, a zawarty w nich kwas mlekowy pomaga w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Oczywiście, na polskich stołach królują ogórki i kapusta kiszona. Jednak w ostatnim czasie coraz popularniejsze stają się np. kiszone buraki, różyczki kalafiora, pieczarki, rzodkiewki, pomidory, marchew oraz brukselki. Kiszonki możemy robić w domu lub kupować gotowe, oczywiście wybierając te z najlepszych (czyli polskich) warzyw. Pamiętajmy również, aby zwrócić uwagę na naturalny skład kupowanego produktu.

Wsparcie odporności w okresie infekcji i nie tylko

Kiszonki to prawdziwe bomby witaminowe. Dość powiedzieć, że łyżka kiszonej kapusty ma 2 razy więcej witaminy C niż pół cytryny. A to dopiero początek jej dobroczynnego wpływu na odporność. Warzywa poddane fermentacji zawierają bakterie probiotyczne, które osłabiają patogeny, wywołujące wiele schorzeń. Spożywanie kiszonek korzystnie wpływa na mikroflorę jelitową. Wzmacniając barierę ochronną pomagamy organizmowi walczyć z infekcjami.

Pomoc w trawieniu i odchudzaniu

Kiszonki charakteryzują się niską kalorycznością, zawierają dużo błonnika, który daje nam poczucie sytości. Kiszonki wspomagają pracę jelit i pomagają walczyć z zaparciami. Jednorazowa porcja kiszonek, którą przeciętnie zjadamy to maksymalnie kilkadziesiąt kcal. Spożywanie kiszonych warzyw zwiększa produkcję enzymów trawiennych i wspomaga wydzielanie soków żołądkowych, które ułatwiają trawienie. Przed posiłkiem, szczególnie obfitym, warto zjeść nieco kiszonych warzyw, lub wypić sok z ogórków lub kapusty.

Kiszonki to prawdziwe superfoods

Najlepsze w kiszonych warzywach jest to, że nie tylko są zdrowe, ale również świetnie smakują. Pasują do wszystkiego, a możliwości kulinarne z ich zastosowaniem są nieograniczone. Kiszone warzywa to doskonały sposób na włączenie większej ilości warzyw do diety. Zdaniem dietetyków warzywa powinny stanowić połowę każdego z naszych posiłków. W okresie zimowym, gdy wybór krajowych warzyw jest mniejszy, kiszone warzywa doskonale uzupełnią te braki. Zaletą kiszonek jest również niska cena i ogólna dostępność. Bardzo łatwo robić je samemu, a kto zacznie, zwykle kisi warzywa bez przerwy.

Źródło: Pap-mediaroom