

Ферментированные продукты для защиты иммунитета в сезон простуд

Доказано, что иммунитет зависит от работы кишечника. В нас живут положительные и патогенные микроорганизмы, которые оказывают влияние на наше самочувствие. Ферментированные продукты – йогурт, соленые огурцы, квашеная капуста и другие – служат дополнительным источником полезных бактерий и повышают иммунитет.

Рассказываем, почему ферментированные продукты полезны для кишечника? Какие продукты можно ферментировать?

О пользе ферментированных продуктов

Что такое ферментация?

Ферментацию можно назвать "искусственным пищеварением".

В благоприятной среде (соль, сахар, кислород, температура) микроорганизмы расщепляют органические соединения. Продукты в этом процессе меняют свою ценность. Они становятся богаче витаминами, минералами, растет полезная микрофлора. В ферментированных продуктах есть как полезные организмы (пробиотики), так и пища для них (пребиотики).

Как микрофлора влияет на иммунитет?

Лактобактерии препятствуют росту патогенной флоры и борются с возбудителями, а бифидобактерии увеличивают сопротивляемость организма вирусам, бактериям… Они относятся к нормальной микрофлоре.

Нормофлора синтезирует короткоцепочечные жирные кислоты, которые помогают нашему здоровью: препятствуют прикреплению к толстому кишечнику патогенной микрофлоры, регулируют уровень кислотно-щелочного равновесия в организме. Организм попросту не закисляется, тем самым медленнее стареет и меньше устаёт, а значит, что у него больше сил побороть вирусы и бактерии, попадающие в организм.

Как улучшить свою микрофлору:

Есть клетчатку – пищевое волокно из продуктов растительного происхождения. Она не переваривается в кишечнике, но полезная микрофлора питается ей. Норма клетчатки – 25 гр в сутки. Продукты, содержащие клетчатку: фрукты, овощи, цельные злаки и крупы, хлеб ржаной, бобовые, отруби, тёмные виды зелени, орехи, цитрусовые (апельсин, мандарин).

Добавлять пробиотики, живые полезные микроорганизмы. Чтобы пробиотики хорошо усваивались, нужно снижать потребление белка, употреблять кисломолочную продукцию либо ферментированные продукты.

Что такое ферментированные продукты?

Не стоит путать маринацию и ферментацию. При маринации добавляется не только соль, но и уксус, который помогает хранить дольше продукты, но при таких условиях живые организмы не живут. Ферментированными можно назвать квашеную капусту, кимчи, бочковые огурцы, кефир, сыр, йогурт.