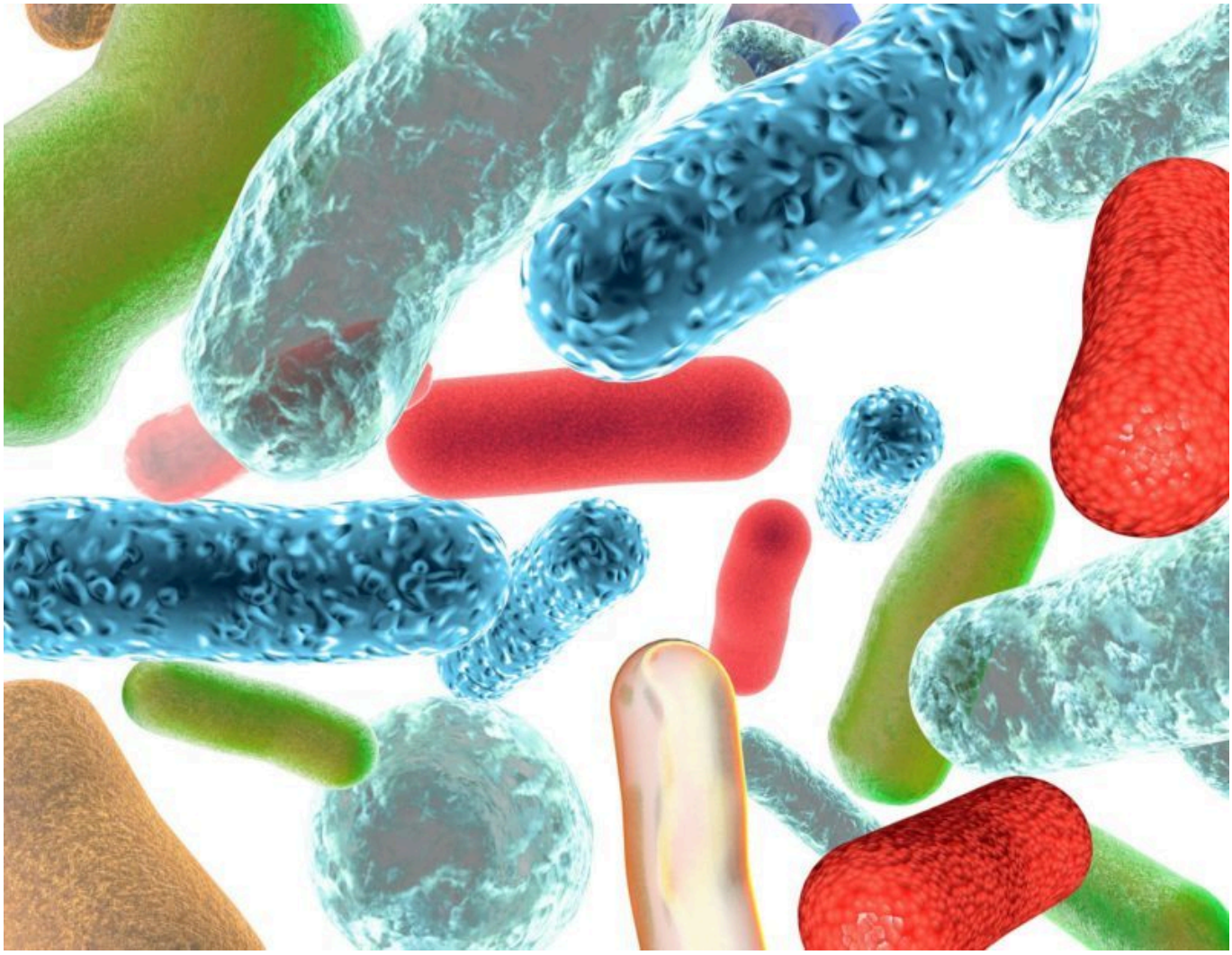
Полезные бактерии в ферментированных продуктах (пробиотики) могут улучшить пищеварение, повысить иммунитет, способствовать здоровому весу и многое другое.

Из ферментированных продуктов, таких как квашеная капуста, получается отличная начинка для сэндвичей, но знаете ли вы, что вы также добавляете пробиотики в свой бургер, когда добавляете в него ферментированную капусту? Пробиотики — это полезные бактерии, которые любят обитать в нашем кишечнике и могут улучшить пищеварение, повысить иммунитет и поддерживать здоровый вес.



Multi colored bacteria on white background.

Вашему вниманию предлагается **Публикация экспертного издания EatingWell**– “7 Must-Eat Fermented Foods for a Healthy Gut”.

” Продолжаются исследования того, насколько важны эти могучие микробы для нашего здоровья, и результаты многообещающие.

По данным журнале Foods в 2018 году , показало, что микробиом квашеной капусты (колонии бактерий) быстро растет в процессе ферментации и остается стабильным во время упаковки для коммерческой продажи.

Квашеную капусту можно приготовить самостоятельно или купить в магазине. В том виде, который продается в холодильном отделе, будет больше пробиотиков, чем в консервированных или консервированных сортах длительного хранения, поскольку они не пастеризованы. Пастеризация убивает плохие и хорошие бактерии в квашеной капусте и других ферментированных продуктах.

2. Кимчи

Рецепт, который стоит попробовать: домашнее кимчи

Этот острый корейский гарнир, приготовленный из ферментированной капусты и других овощей, рекламируется как обладающий противораковыми свойствами и другой пользой для здоровья. Например, обзор 2018 года, опубликованный в *журнале Frontiers in Nutrition,* предполагает, что кефир может быть полезен при диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях, иммунитете и неврологических расстройствах.

Как и в случае с йогуртом, пробиотики в кефире помогают расщеплять лактозу, поэтому его легче переваривать людям с непереносимостью лактозы. Кефир вкусен как в смузи, так и сам по себе.

4. Чайный гриб

Рецепт, который стоит попробовать: лимонно-имбирный коктейль из чайного гриба

Чайный гриб — это острый, шипучий, ферментированный чай, богатый полезными дрожжами и бактериями . Напиток часто ароматизируют травами или фруктами. Вы можете найти чайный гриб в магазинах натуральных продуктов, на фермерских рынках и в обычном продуктовом магазине. Исследование 2019 года, опубликованное в журнале *Journal of 2018. Статья о еде* . *Если вам не нравится кислый вкус, попробуйте разные марки и вкусы — возможно, вы найдете тот, который подойдет именно вам.*

5. Мисо

Рецепт, который стоит попробовать: овощной суп мисо

Ферментированная паста из ячменя, риса или соевых бобов, мисо придает блюдам приятный вкус умами. У этого яркого вкуса, так что небольшого количества достаточно (и это хорошо, потому что в нем также много натрия). Исследование Комплексных обзорах пищевой науки и безопасности пищевых продуктов» , темпе продемонстрировал потенциальную пользу для здоровья при многих заболеваниях, включая здоровье кишечника, рак, когнитивные функции, здоровье легких, сердечно-сосудистую систему, здоровье печени, здоровье костей и диабет 2 типа.

7. Йогурт

Рецепт, который стоит попробовать: парфе из рикотты и йогурта

Йогурт изготавливается путем сквашивания молока. По данным Nutrition Reviews, опубликованном в 2021 году , говорится, что существует устойчивая связь между потреблением йогурта и снижением риска рака молочной железы и колоректального рака и диабета 2 типа, а также улучшением здоровья сердечно-сосудистой системы, костей и кишечника.”

В завершении

Ферментированные продукты содержат пробиотики — полезные бактерии. Бактерии любят тусоваться в нашем кишечнике и влияют на наше здоровье. Ферментированные продукты также часто содержат другие стимуляторы здоровья, такие как белок, клетчатка, витамины, минералы и антиоксиданты. Включение ферментированных продуктов в свой рацион может улучшить общее состояние здоровья, поэтому старайтесь добавлять их в свою тарелку каждый день .

Об “EatingWell”

EatingWell уже более 30 лет публикует отмеченные наградами журналистские статьи о еде, питании и устойчивом развитии.

> “Наша миссия — делиться вкусными рецептами со всего мира, отмечая свежие ингредиенты и фермеров, ремесленников и поваров, которые приносят их на наш стол. Посредством научно обоснованных советов по здоровью и умных историй об устойчивом развитии мы помогаем читателям прожить свою лучшую жизнь. Мы за умеренность и баланс, а не за строгие правила или причудливые диеты, потому что для того, чтобы правильное питание стало образом жизни, оно должно быть доступным, устойчивым, вдохновляющим и, прежде всего, вкусным.”
>
> ***EatingWell***

Авторитетные, научно обоснованные статьи и отмеченные наградами статьи, такие как **«Новая средиземноморская диета»** и **«Диета африканского наследия как лекарство: как черная еда может исцелить общество»** , помогают нашим читателям сделать более осознанный выбор продуктов питания. Издание публикует **рецепты здорового питания**, такие как **куриные котлеты со сливочным соусом из вяленых томатов** и **пирог с заварным кремом из шпината и грибов**, а также **практические руководства по здоровому приготовлению пищи,** которые помогут вам приготовить вкусные блюда дома. Наши простые в использовании **планы питания** созданы дипломированными диетологами и экспертами по питанию, чтобы помочь вам **справиться с диабетом**, **уменьшить воспаление**, **снизить уровень холестерина**, **получать больше клетчатки**, **стать веганом**, **есть вегетарианство** и многое другое. Компания находится в Вермонте, где EatingWell была основана в 1990 году, в окружении устойчивой местной культуры питания, ресторанов, работающих по принципу «от фермы до стола», и известных производителей крафтового пива и сидра.

Подписывайтесь на EatingWell:

- **Хорошо питаться в TikTok**
- **EatingWell на Pinterest**