**О полезных свойствах квашеной капусты**

Квашеная капуста является незаменимым средством для укрепления иммунитета в преддверии холодов, капуста представляет собой высоковитаминный диетический продукт. Квашеную капусту можно назвать универсальным средством, которое спасает от дефицита витаминов и микроэлементов в холодное время года, содержит огромное количество растительной клетчатки. При регулярном употреблении квашеная капуста благотворно влияет на все системы организма.

**Полезные свойства квашеной капусты.**

Укрепление иммунитета происходит благодаря большому содержанию в составе квашеной капусты витамина С. В 200 г квашеной капусты содержится суточная норма витамина С для взрослого человека.

Восстановление обмена веществ достигается благодаря витамину С, который является мощным природным антиоксидантом, т.е. противостоит свободным радикалам, останавливая процесс окисления в организме.

Средство для профилактики заболеваний кишечника. Квашеная капуста способствует поддержанию здоровья кишечника благодаря редкому витамину U. Он препятствует образованию язв на стенках пищеварительной системы. Поэтому, несмотря на кислотность, квашеная капуста рекомендована людям, страдающим гастродуоденитом и язвенной болезнью желудка вне стадии обострения.

Восстановление микрофлоры кишечника. Квашеная капуста имеет в своем в составе бактерии, которые называются пробиотиками, именно они участвуют в ферментации капусты. Пробиотики – это полезные для нашего кишечника бактерии, необходимые для поддержания баланса бактериальной флоры кишечника. Пробиотики играют роль первой защиты от воспалений, токсинов и патогенной (вредной) микрофлоры. При дисбиозах квашеная капуста – лучшее средство.

Восполняет дефицит железа в организме. Благодаря большому содержанию железа капуста помогает справляться с такими проблемами, как анемия. Интересен тот факт, что бактерии, находящиеся в самой капусте, помогают усвоению этого железа в организме.

Препятствует процессам старения – благодаря витамину С и его антиоксидантным свойствам.

Прекрасное средство для снижения веса. В квашеной капусте большое количество витаминов, нутриентов и пробиотиков, которые необходимы нашему организму, а также неперевариваемой клетчатки, которая очищает кишечник от токсинов и шлаков и легко выводит их из организма. Также капуста имеет низкую калорийность – 19 Ккал на 100 г, и при этом вызывает чувство сытости. Пищевые волокна, попадая в кишечник, впитывают воду и увеличиваются в объеме, благодаря этому утоляется чувство голода.

Является отличным средством профилактики атеросклероза. Квашеная капуста связывает и выводит из организма тяжелые жиры – холестерины, благодаря пробиотикам. Холестерин оседает на стенках сосудов, образуя бляшки, которые уменьшают просвет кровеносного сосуда, вызывая кислородное голодание клеток и тканей.

Благотворно влияет на нервную систему благодаря наличию витаминов группы В. Пробиотики, находящиеся в ферментированной пище, положительно влияют на работу нервной системы и головного мозга, что помогает улучшать настроение.

Укрепляет кости. Фосфор, калий, марганец и магний, содержащиеся в квашенной капусте, делают кости прочными, витамин К участвует в производстве белков, регулирующих минерализацию костей.

