# Почему квашеная капуста полезна

Квашеной капуста получается в итоге процесса ферментации: бактерии, которые содержатся в овоще, в условиях брожения синтезируют молочную кислоту. Именно после процесса квашения в капусте увеличивается количество и доступность полезных веществ.

Улучшает процесс пищеварения

В квашеной капусте содержатся пищевые волокна, которые улучшают перистальтику кишечника и предотвращают появление запоров. Ферменты, образующиеся в процессе брожения капусты, способствуют лучшему усваиванию организмом питательных веществ.

Укрепляет иммунитет

Квашеная капуста содержит много витаминов: A, С, Е, РР, группы B, которые помогают человеку поддерживать здоровье. Полезные бактерии-пробиотики, которые содержатся в продукте, необходимы организму для борьбы с вирусами и другими возбудителями заболеваний.

Отличный продукт для диеты

В борьбе с лишними килограммами квашеная капуста станет лучшим блюдом. Клетчатка, которая содержится в продукте в большом количестве, дает ощущение сытости, т. к. своим объемом заполняет желудок.

Ученые Канады доказали, что регулярное употребление квашеной капусты в течение 4 месяцев эффективно помогает снизить вес за счет угнетения всасывания жиров в организме.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24299712/>

# Интересные факты

* На Руси до появления картофеля квашеную капусту считали «вторым хлебом». Традиционным блюдом на столе считались кислые щи – наваристый суп с квашеной капустой, овощами и мясом.

https://infourok.ru/nauchnaya-rabota-ah-kapusta-kapusta-kvashenaya-611518.html

* Зимой и в весенний период, когда свежих овощей и фруктов становится мало, за счет большого содержания витаминов и микроэлементов квашеная капуста помогает предотвратить развитие авитаминоза.

<https://videouroki.net/razrabotki/nauchno-issliedovatiel-skii-proiekt-s-kapustoi-druzhit-zdorovym-byt.html>

* Квашеная капуста содержит большое количество антиоксидантов, которые помогают замедлить рост раковых клеток и остановить воспалительные процессы.

<https://videouroki.net/razrabotki/nauchno-issliedovatiel-skii-proiekt-s-kapustoi-druzhit-zdorovym->

byt.html

# Варианты заголовка для видеоролика

* Польза квашеной капусты
* Квашеная капуста – источник полезных бактерий
* Как укрепить иммунитет с помощью квашеной капусты
* Квашеная капуста для женской красоты
* Как похудеть с помощью квашеной капусты
* При похмелье поможет квашеная капуста