Super moce kiszonek.

Jakie warzywa najzdrowiej jeść zimą i wczesną wiosną? Oczywiście, kiszone! Wiedzą już o tym uczniowie klasy VC.
Projekt edukacyjny pt. „Metody utrwalania warzyw i owoców", pomógł uświadomić im, jakie super moce zawierają w sobie kiszone warzywa.
Kiszonki są niskokaloryczne, wspierają procesy trawienne i regulują pracę przewodu pokarmowego.

Właściwości kiszonek:

1. Kiszonki to naturalne probiotyki.

Zawarte w kiszonkach różne kultury bakterii wpływają na przywrócenie prawidłowej mikrobioty jelitowej, dzięki czemu wspierają odporność organizmu.

2. Kwaśne pH kiszonek zakwasza żołądek i wspomaga trawienie białek.
3. Wysoka zawartość błonnika pokarmowego.

Włókno pokarmowe zawarte w kiszonkach wspomaga pracę jelit, reguluje rytm wypróżnień i pomaga w leczeniu zaparć.

4. Kiszonki są bogate w witaminy o działaniu przeciwutleniającym.

Różne rodzaje kiszonek zawierają takie substancje jak: witamina C, witamina A, witamina E oraz witaminy z grupy B. Na przykład kapusta kiszona zawiera około 20 mg witaminy C w 100 g, dlatego mówi się o silnie antyoksydacyjnych właściwościach kiszonek. Regularne spożywanie kiszonek przeciwdziała starzeniu się organizmu i wspierają regenerację.

5. Kiszonki są bogactwem takich pierwiastków jak potas, wapń, fosfor i magnez, a procesy fermentacyjne i środowisko kwaśne wspierają ich przyswajanie.

Spożywanie kiszonek poprawia pracę mięśni, w tym mięśnia sercowego oraz wspiera gospodarkę mineralną i wodno-elektrolitową organizmu.
Projekt zrealizowała Anna Ismer
Tekst i zdjęcia: Anna Ismer

KORZYŚCI
Z JADANIA
KISZONEK
- Wysoka wartość odżywcza.
- Obniżona wartość energetyczna.
- Wysoka wartość witaminy „C".
Dużo bakterii probiotycznych.
Produkty naturalne.
Produkty naturalne i łatwo dostępne.
OPIS