**Польза квашенной капусты.**

Квашеная капуста – традиционное русское блюдо, не только вкусное, но и полезное.

В холодное время года она все чаще появляется на столах наших соотечественников. И не зря, ведь квашеная капуста – высоко витаминизированный диетический продукт.

Процесс квашения схож с закваской йогурта или кефира. Бактерии превращают сахара, содержащиеся в овоще, в молочную кислоту. Такое преобразование делает квашеную капусту полезной для диабетиков, поскольку помогает контролировать уровень глюкозы. Сама молочная кислота весьма полезна. Она подавляет размножение вредных микроорганизмов в кишечнике, а также ускоряет усвоение пищевых веществ и выведения токсинов.

Квашеная капуста полезна для здоровья сосудов. Она помогает снизить уровень «плохого» холестерина, накопление которого приводит к образованию атеросклеротических бляшек в сосудах. А это значит, что пикантная закуска может снизить риск развития заболеваний сердца.

В целом, достаточно частое употребление квашеной капусты оздоравливает организм. Продукт богат витамином А, кальцием, марганцем, калием. Органические кислоты квашеной капусты снижают воздействие свободных радикалов, которые разрушают клетки. И главное свойство, которое как никогда актуально в зимний период – квашеная капуста укрепляет иммунитет, поскольку богата витамином С.

Приготовим традиционную квашеную капусту самостоятельно. При желании можно добавить клюкву, а подавать с растительным маслом и луком.

Нам необходимы следующие продукты: капуста белокочанная – 1 кг; соль крупная (не йодированная) – 25-30 г; морковь – 50 г.

Капусту помыть и нашинковать полосками. Добавить крупно тертую морковь, соль и перемешать – не нужно перетирать и мять продукты. Плотно уложить в емкость: стеклянную банку, эмалированную кастрюлю или бочонок, поставить сверху гнет, чтобы он прижимал продукты. Оставьте место под выделение сока, не нужно наполнять емкость до краев. Выдержать в прохладном месте (не выше 17-20 градусов, но и не в холодильнике) под гнетом в течение 3 суток. Ежедневно снимать гнет и протыкать капустную массу до дна шпажкой, для выхода скопившихся газов. Затем переложить готовый продукт в банку и хранить в холодильнике.

Несмотря на то, что квашеная капуста очень полезна, есть некоторые ограничения по ее употреблению – из‑за того, что в этом продукте содержится много бактерий и клетчатки, которые могут вызывать образование газов и раздражать слизистую органов пищеварения. Поэтому квашеная капуста противопоказана людям с гастритом, язвой и другими заболеваниями, при которых кислотность пищеварительных соков излишне повышается.

Врач по общей гигиене

ФБУЗ «Центр гигиены эпидемиологии

в городе Серов, Серовском, Гаринском,

Новолялинском и Верхотурском районах»

Яковлева А.А.