

Квашеная капуста – польза и вред для организма человека



В холодное время года квашеная капуста все чаще появляется на наших столах. Во-первых, потому что осенью кочаны становятся наиболее крепкими и сочными. А, во вторых, потому что квашеная капуста - высоко витаминизированный диетический продукт. Сегодня речь пойдет именно о ней.

Квашеная капуста насыщает организм полезными веществами. Число пробиотиков в квашеной капусте сопоставимо по содержанию с такими продуктами, как кефир или йогурт. Доказано, что «полезные» микроорганизмы не только нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, но и повышают биологическую ценность пищи, ускоряют всасывание витаминов, микро- и макроэлементов. Квашеная капуста богата множеством пищевых волокон, витаминов и минералов, которые необходимы для слаженной работы организма человека.

Квашеная капуста улучшает работу иммунной системы, что проявляется на системном уровне. Полезные бактерии, содержащиеся в продукте, нормализуют состав микрофлоры кишечника, нивелируют вредное воздействие патогенных бактерий, снижают риск развития любых сбоев со стороны иммунной системы. Важно отметить, что квашеная капуста полезна еще и тем, что богата витамином С и железом – важными стимуляторами работы иммунной системы.

Регулярное употребление квашеной капусты позволит не только поддерживать адекватную массу тела, но и поможет похудеть за счёт множества механизмов. Продукт обладает достаточно низкой энергетической ценностью, но при этом содержит много клетчатки. Клетчатка помогает похудеть, поскольку ее прием приводит к быстрому развитию чувства сытости (из-за увеличения в объёме и заполнении всей полости желудка).

Следует отметить, что квашеная капуста содержит много ценных минералов (особенно цинк и магний), которые крайне важны для адекватного протекания нейро-эндокринных процессов и улучшения работы нервной системы в целом. Квашеная капуста улучшает работу головного мозга, снижает выраженность тревоги и депрессии, нормализует память и когнитивные функции.

Капуста богата антиоксидантами, которые предупреждают развитие злокачественной трансформации клеток организма. Продукт также снижает разрушение цепей ДНК, предотвращает появление мутаций и блокирует рост раковых клеток.

Заболевания со стороны сердца и сосудов являются ведущей причиной смертности практически во всех странах мира. Главными причинами болезней являются повышение уровня холестерина и глюкозы в крови. Это вызывает образование атеросклеротических отложений на стенках сосудов, которые не только сужают их просвет, но и вызывают образование тромбов. Кислая капуста снижает общий холестерин в крови за счёт воздействия на метаболизм жирных кислот в печени и угнетения повторного всасывания желчных кислот.

Доказано, что витамин К2, содержащийся в квашеной капусте, стимулирует синтез белковых веществ, играющих ключевую роль в метаболизме ионов кальция в костях. Также выявлено снижение частоты переломов позвоночника и шейки бедра у лиц, рацион которых богат пробиотиками и витамином К2. Квашеная капуста укрепляет кости, поскольку поддерживает минеральный обмен в костной ткани и снижает частоту встречаемости переломов.

Квашеная капуста богата каротином и витамином А. Эти вещества обладают антиоксидантной активностью и снижают вредное воздействие свободных радикалов. У людей, чей рацион богат квашеной капустой, отмечается снижение частоты встречаемости катаракты. Со стороны кожных покровов происходит снижение интенсивности образования морщин.

Противопоказания и возможный вред. Не смотря на множество фактов о пользе для здоровья, квашеная капуста может причинить и вред. Ниже рассмотрены самые часто встречающиеся побочные эффекты.

Повышение артериального давления. Квашеная капуста способствует задержке жидкости в организме и уменьшению диуреза, что приводит к росту артериального давления. Эффекты реализуются за счёт высокого содержания натрия. Блюдо следует употреблять с осторожностью людям, которые страдают артериальной гипертензией.

Повышение кислотности желудочного сока. Продукт противопоказан при наличии любых воспалительных заболеваний желудка в стадии обострения и язвенной болезни.

Усиление почечной недостаточности. Любые патологии со стороны почек, сопровождающиеся снижением их функциональной активности, являются противопоказанием. Большие объёмы органических кислот, имеющиеся в капусте, усиливают выраженность симптомов.

Метеоризм. Повышенное газообразование наблюдается при неконтролируемом потреблении продукта (свыше 200 г в день) и приводит к снижению качества жизни, активации ряда инфекционно-воспалительных заболеваний кишечника.

Таким образом, следует грамотно подходить к включению квашеной капусты в рацион, тщательно изучить противопоказания, и, при необходимости, проконсультироваться с врачом.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*