

**Ферментация** – один из самых древних способов обработки пищи, заслуживший высокую популярность в современном мире. Представляет собой процесс обработки продуктов питания различными видами бактерий и дрожжей. Ферментированные продукты обладают массой преимуществ: от нормализации работы пищеварительного тракта до укрепления иммунитета и поддержания психического здоровья.

**6 главных фактов о пользе ферментированных продуктов:**

1. Поддержание здоровья желудочно-кишечного тракта.
2. Укрепление иммунной системы.
3. Облегчение всасывания питательных веществ.
4. Поддержание психического здоровья.
5. Помощь в похудении.
6. Защита сердечно-сосудистой системы.

Самыми распространёнными ферментированными продуктами: кефир; йогурт; сыр; любые другие кисломолочные продукты; квашеная капуста; соленья; чайный гриб; кимчи – корейское острое блюдо на основе квашеной пекинской капусты; салями; чай оливки и др.

Ферментированные продукты считаются безопасными, но в отдельных ситуациях могут вызывать ряд побочных реакций, обусловленных, в большей степени, индивидуальными особенностями человека.

Психолог ООЗ Е.И.Буглак

