Сквашивание свежей капусту проходит под воздействием кисломолочных бактерий. В результате этот продукт имеет много полезный свойств. При попадании в кишечник эти бактерии улучшают функционирование. Они подавляют патогенную флору и способствуют размножению полезной. Таким образом создается благоприятная среда. Если регулярно употреблять квашеную капусту, то можно привести в порядок микрофлору кишечника. Уйдут дисбактериозы и укрепится иммунитет. Медики рекомендуют квашенную капусту ранней весной и зимой. Это поможет уберечься от простуды и эпидемии гриппа.

Если у вас хронический гастрит, то квашеную капусту используют в качестве лечебного средства. Она может помочь избежать приступов и обострений. Для этого нужно посмотреть рецепты квашеной капусты на www.7dach.ru , приготовить ее и понемногу съедать в течение 2-3 недель. Это следует делать немного перед тем, как есть основную пищу. Кроме того, капуста полезна при сахарном диабете. Квашеная капуста уменьшает содержание сахара в крови.

Стоит также сказать о капустном рассоле. Его пользу особенно хорошо знают любители выпить лишнего. Он очень хорошо снимает похмелье и позволяет дольше оставаться трезвым при праздничных застольях. Для профилактики печение хорошо будет смешать томатный сок и капустный рассол в равных пропорциях. Эту смесь нужно принимать длительное время по три раза в день. При приеме капустного рассола перед едой можно вылечить лямблиоз. Ведь капустный сок очень хорошо борется с паразитами. Беременные женщины знают, что рассол уменьшает токсикоз.

Диета

О капустной диете также известно много положительных фактов. Свежая капуста доказано помогает в похудании. Также для этих целей квашеную капусту для этих целей используют с успехом - об этом говорят даже кинозвёзды. Три дня диеты, по мнению некоторых звездных личностей, позволяют сбросить несколько килограмм. Что интересно, при этом вы не будете ощущать голода и организм будет насыщен витаминами.

С утра можно съесть овсяную кашу, немного фруктов, чёрный зерновой хлеб, петрушку, сельдерей. И стакан капустного рассола здесь придется, как нельзя кстати.

Можно устроить себе завтрак из квашеной капусты досыта. В обед можно сделать такой салат: потереть морковь, перемешать с квашеной капустой и яблоком. Суп также можно готовить с квашенной капустой, вареным картофелем на мясном бульоне. Отлично подойдут оладьи, а также картофель с ветчиной. Поужинать можно тушеной капустой с рыбным филе.

Меню с квашенной капустой можно придумать фактически на каждый день. При этом блюда будут получаться питательными и не очень калорийными. При регулярном употреблении квашеной капусты вес вашего тела будет постепенно снижаться. Ведь капуста содержит тартроновую кислоту. Это волшебное средство, которое препятствует превращению углеводов в жир.