

Το μυστικό για ισχυρό ανοσοποιητικό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Για να

γίνουν τα λαχανικά τουρσί υπόκεινται μιας μορφής ζύμωση με αποτέλεσμα να προσφέρουν στον οργανισμό πολύτιμα προβιοτικά συστατικά, “καλά” βακτήρια δηλαδή που εποικίζουν το έντερο και συμβάλουν στην υγεία και την καλύτερη λειτουργία όλου του οργανισμού.

Πώς βελτιώνουν τη λειτουργία του οργανισμού σας τα λαχανικά τουρσί; Εξασφαλίζουν καλύτερη λειτουργία του εντέρου, βελτιώνουν τα προβλήματα πέψης, το φούσκωμα και τα αέρια, δυναμώνουν το ανοσοποιητικό, συντελούν στην

καλύτερη όψη της επιδερμίδας ακόμη και σε απώλεια βάρους. Ο βασικός λόγος που συμβαίνουν όλα αυτά μόνο και μόνο καταναλώνοντας... ταπεινό τουρσί, είναι πως δρα στο έντερο και τα καλά του βακτήρια, και το έντερο με τη σειρά του είναι το μεγαλύτερο όργανο του ανοσοποιητικού συστήματος.

Miso και kimchi

Μπορεί το αγγουράκι και οι πιπεριές τουρσί, ακόμη και το ξινολάχανο, να είναι δύο από τις πιο συνηθισμένες και οικείες μορφές τουρσί που καταναλώνουμε, αν θέλετε όμως να βάλετε το τουρσί στη διατροφή σας ίσως χρειάζεστε μεγαλύτερη ποικιλία. Δύο ιδέες πολύ θρεπτικών και υγιεινών μορφών τουρσί από τη διατροφή άλλων λαών είναι το miso και το kimchi. Το miso είναι μια πάστα από φασόλια σόγιας τουρσί και σπόρους και χρησιμοποιείται πολύ στις εξωτικές κουζίνες. Περιέχει πολλά βασικά θρεπτικά συστατικά όπως κάλιο και αποτελείται από ένα πολλούς μικροοργανισμούς που μας δίνουν δύναμη και αντοχή. Ο πιο συνηθισμένος τρόπος μαγειρέματος είναι σούπα miso, όπου προσθέτουμε μια κουταλιά σε βραστό νερό μαζί με τα αγαπημένα μας λαχανικά και τα βράζουμε μέχρι να γίνουν. Το κορεάτικο kimchi είναι ένα μείγμα λαχανικών που έχουν υποστεί ζύμωση και σερβίρονται μαζί με πικάντικη σάλτσα. Θεωρείται πως βελτιώνει την πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών. Πού θα το βρείτε; Θα το παραγγείλετε σε μαγαζιά με κορεάτικη (και όχι μόνο) κουζίνα, ενώ σε ασιατικά σούπερ μάρκετ μπορείτε να αγοράσετε τα λαχανικά και τη σάλτσα και να το φτιάξετε μόνη σας.

Πηγή: capital.gr