

8 σημαντικοί λόγοι για να τρώμε τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βοηθούν στην καλή λειτουργία του οργανισμού μας, είναι οικονομικές και εύγεστες. Θέλετε κι άλλα; Διαβάστε παρακάτω.

Η ζύμωση είναι μια απλή και φυσική διαδικασία που χρησιμοποιείται εδώ και χρόνια από πολλούς αρχαίους πολιτισμούς για τη διατήρηση των τροφίμων, ενώ παράλληλα προωθεί την καλή πέψη και βελτιώνει την υγεία.

Τα τελευταία χρόνια όμως, οι τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση, εκλείπουν όλο και περισσότερο από το πιάτο μας. Από τις πίκλες και το ξινολάχανο, μέχρι την μπύρα και το τυρί, οι παλιές μέθοδοι ζύμωσης έχουν εγκαταλειφθεί και αντικατασταθεί από νέες, οι οποίες δεν έχουν τις ίδιες, ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό μας.

Όμως η «πατροπαράδοτη» ζύμωση έχει πολλά πλεονεκτήματα. Σας παρουσιάζουμε εδώ τους οχτώ πιο σημαντικούς λόγους για να προτιμά κανείς τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση.

1. Οι τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση βελτιώνουν την πέψη

Στην πραγματικότητα, η ζύμωση αποτελεί κάτι σαν το πρώτο στάδιο της πέψης. Υπάρχουν, για παράδειγμα, άνθρωποι οι οποίοι έχουν δυσανεξία στο γάλα, αλλά μπορούν να χωνέψουν το γιαούρτι: αυτό συμβαίνει επειδή η λακτόζη του γάλακτος υπόκειται σε ζύμωση όταν αυτό μετατρέπεται σε γιαούρτι.

2. Οι τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση αποκαθιστούν τη σωστή ισορροπία των βακτηρίων μέσα στο έντερο

Μήπως πάσχετε από δυσανεξία στη λακτόζη και τη γλουτένη; Άσθμα ή αλλεργία; Όλες αυτές οι παθήσεις έχουν συνδεθεί με την έλλειψη καλών βακτηρίων στο έντερο – έλλειψη την οποία μπορείτε να καταπολεμήσετε τρώγοντας τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση.

3. Οι ωμές τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση είναι πλούσιες σε ένζυμα

Το σώμα μας έχει ανάγκη τα ένζυμα για να μπορεί να χωνεύει, να απορροφά και να χρησιμοποιεί τα θρεπτικά συστατικά επαρκώς. Όσο μεγαλώνουμε, τόσο μειώνεται το απόθεμα ενζύμων κι επομένως καλό είναι να τρώμε τροφές που είναι οι ίδιες πλούσιες σε ένζυμα.

4. Οι τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση αυξάνουν το ποσοστό των βιταμινών στον οργανισμό μας

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση περιέχουν ανεβασμένα επίπεδα φολικού οξέος, το οποίο είναι απαραίτητο κατά την εγκυμοσύνη, έτσι ώστε το έμβρυο να είναι υγιές. Περιέχουν ακόμα πυροδοξίνη, βιταμίνες Β, ριβοφλαβίνη και βιοτίνη.

5. Τρώγοντας τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση βοηθάμε τον οργανισμό μας να απορροφά τα θρεπτικά συστατικά που καταναλώνουμε

Μπορείτε να καταναλώνεται τεράστιες ποσότητες θρεπτικών συστατικών, αλλά εάν ο οργανισμός σας δεν τα απορροφάει, πάνε χαμένα. Βελτιώνοντας την πέψη σας, βελτιώνετε ταυτόχρονα τη δυνατότητα απορρόφησης τους.

6. Η ζύμωση βοηθά τις τροφές να διατηρηθούν για μεγαλύτερο διάστημα

Μπορεί το γάλα να χαλάει γρήγορα, όμως το γιαούρτι και το κεφίρ διατηρούνται περισσότερο. Το ίδιο ισχύει και για το ξινολάχανο και τις πίκλες.

7. Οι τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση είναι φτηνές

Αν έχετε κήπο, μπορείτε να προχωρήσετε στη διαδικασία ζύμωσης των λαχανικών σας. Είναι απλό και φτηνό. Αλλά και στη μαγειρική, οι συνταγές που περιλαμβάνουν τέτοιες τροφές είναι πολύ φτηνές.

8. Τα φαγητά που έχουν υποστεί ζύμωση είναι πολύ εύγευστα

Υπάρχει λόγος για τον οποίο το «βρωμερό» τυρί και οι πίκλες στα σάντουιτς είναι τόσο δημοφιλή ανά τον κόσμο: έχουν ωραία, δυνατή γεύση!

Πηγή: clickatlife.gr