

## Учёные обнаружили, что квашеная капуста защищает кишечник от воспаления

Согласно результатам новой научной работы, квашеная капуста может защищать стенку кишечника от воспаления. Причём в лабораторных условиях этот продукт оказался полезнее рассола квашеной капусты или обычной капусты.

Учёные из Калифорнийского университета в Дэвисе решили выяснить, в чём состоит разница между обычной сырой капустой и квашеной с точки зрения пользы для здоровья. Выводы этого исследования были опубликованы в журнале *Applied Environmental Microbiology*.

Исследователи обнаружили, что все образцы квашеной капусты (покупной и домашней) помогли защитить клетки кишечника от воспаления. А вот рассол квашеной капусты и сырая обычная капуста такого эффекта не давали.

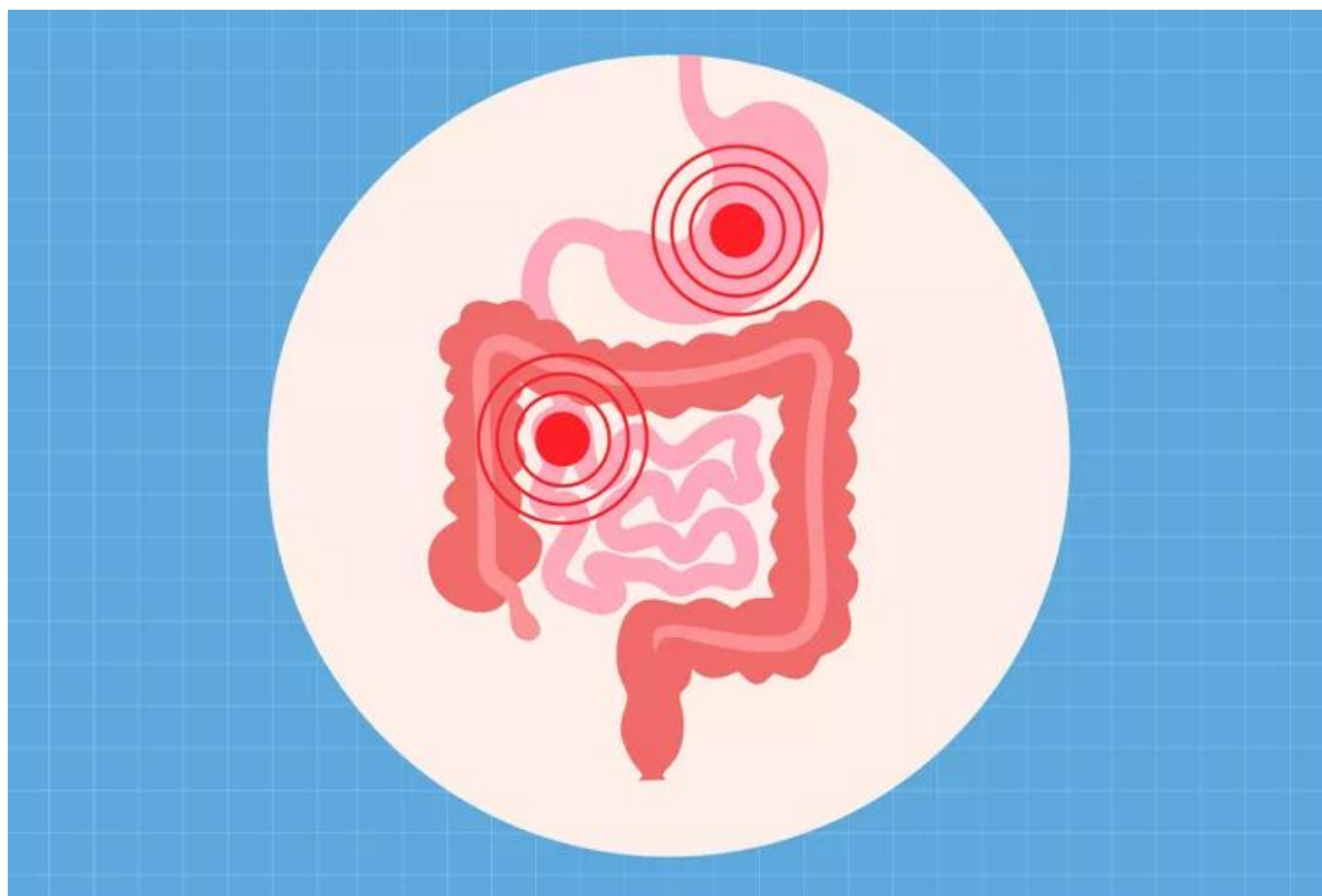


Photo: Design elements: Getty Images. EatingWell design

Проведённая работа подтвердила, что ферментация кардинально меняет биоактивный состав продуктов и напитков. Эти изменения могут повлиять на пищеварительный

Учёные обнаружили, что квашеная капуста защищает кишечник  
от воспаления

тракт.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению  
врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***