

LỢI ÍCH CỦA DƯA MUỐI VÀ CÁC THỰC PHẨM LÊN MEN

Thực phẩm lên men kích thích hệ tiêu hóa làm việc và hỗ trợ miễn dịch cho cơ thể.

>>> Khám phá lợi ích của dưa chua

Bổ sung probiotics

Một trong những lợi ích hàng đầu mà kim chi và các thực phẩm lên men khác (như dưa cải bắp muối, dưa muối...) mang đến là hàm lượng probiotics cao. Probiotics là những vi khuẩn hoặc nấm men có ích hỗ trợ, khôi phục lại sự cân bằng trong đường ruột. Chúng kích thích hệ tiêu hóa làm việc và hỗ trợ miễn dịch cho cơ thể.

Tốt cho đường ruột

Thực phẩm lên men có hàm lượng cao probiotics và các vi khuẩn có lợi giúp hỗ trợ hệ tiêu hóa và giải quyết các vấn đề đường ruột. Nhiều người bị IBS (hội chứng ruột kích thích), bệnh Crohn (một dạng bệnh về viêm ruột), rối loạn tiêu hóa và một số bệnh có liên quan có thể cải thiện tình hình nhờ tiêu thụ các sản phẩm lên men như sữa chua và kefir thường xuyên. Nếu thường xuyên bị táo bón, bạn có thể bổ sung các thực phẩm lên men vào chế độ ăn uống.

Ảnh: healingenergiesinc.com

Thêm các enzyme sống

Enzyme là một dạng protein thiết yếu trong cơ thể giúp hỗ trợ các phản ứng hóa học và sinh học. Thực phẩm lên men như kim chi cực kỳ giàu enzyme, chúng giúp tăng cường tiêu hóa, bạn sẽ cảm thấy bớt khó chịu, chướng bụng sau khi ăn.

Cải thiện não bộ

Ruột và não bộ có mối liên kết chặt chẽ với nhau, vì vậy có một dạ dày khỏe mạnh, hệ tiêu hóa năng suất sẽ giúp bạn có tinh thần minh mẫn và cải thiện mức độ tập trung vào công việc.

Giảm viêm

Nếu ăn nhiều thực phẩm đã chế biến sẵn hoặc đồ ăn không tốt, cơ thể bạn sẽ phải đối mặt với một số triệu chứng viêm, thường là trong đường ruột. Bổ sung các thực phẩm lên men sẽ giúp giảm thiểu viêm nhiễm, giúp sức khỏe tổng thể của bạn tốt hơn.

Tăng cường miễn dịch

Hoạt động của đường ruột có liên quan đến khả năng miễn dịch và chống lại sự xâm nhập của bệnh tật vào cơ thể. Các thực phẩm lên men giàu men vi sinh khỏe mạnh, chế phẩm sinh học có thể giúp bạn phòng tránh bệnh. Nếu hệ miễn dịch không tốt, hoặc bạn thường hay mắc bệnh mỗi khi thay đổi thời tiết, môi trường, hãy thử bổ sung các thực phẩm lên men như kim chi, kefir, sữa chua, dưa muối chua vào chế độ ăn uống và bạn sẽ nhận thấy sự thay đổi của cơ thể.

Giúp cơ thể cân bằng

Thực phẩm lên men giúp cân bằng số lượng giữa những vi khuẩn tốt và vi khuẩn có hại trong cơ thể, từ đó giúp cơ thể bạn cân bằng và khỏe mạnh hơn. Cho dù bạn là một người ăn chay hay đang theo đuổi bất kỳ chế độ ăn uống giảm cân nào đó, các thực phẩm lên men thực sự là một thành phần lành mạnh để thêm vào chế độ ăn uống.