Kiseli kupus je priznat kao jedan od najkorisnijih probiotika.

Da li ste znali da su kiseli kupus nekoliko vekova unazad mornari tradicionalno nosili sa sobom na daleka putovanja. Bilo je primećeno da upotreba ove namirnice tokom dugotrajnog putovanja u uslovima krajnje jednoličnosti hrane može da održi imunitet na takvom nivou da mornari ostanu zdravi čak i u najtežim vremenskim uslovima i tokom brojnih epidemija.

Stvar je u tome da fermentacija stvara povoljne uslove za razmnožavanje korisnih bakterija koje žive na listovima kupusa. Kad bi pojeli celu glavicu slatkog kupusa dobili bi mali broj ovih bakterija, ali tokom kišeljenja ovaj broj se povećava toliko da kiseli kupus postaje pravi probiotik. Mnogi će možda biti inenađeni, ali blagotvorno dejstvo kupusa na ljudsko zdravlje mnogo je veće od većine veštački formiranih probiotika zahvaljujući novim medicinskim znanjima i novim tehnologijama.

Uzgred, mišljenje da su mornari spašeni od skorbuta uglavnom pomorandžama, je mit. U većini slučajeva to je bio kiseli kupus, koji je bogatiji vitaminom C od citrusa. Čak i povremeno konzumiranje ove namirnice može da normalizuje rad creva, da ojača imunitet, poveća vitalnost i poboljša raspoloženje. Poboljšava metabolizam, smanjuje rizik od čira, gastritisa, pa čak i

nekih vrsta raka - ako jedete kiseli kupus možete prilično da zaštitite svoje zdravlje.

Ovo je jedan primer da savremena medicina aktivno pronalazi sredstva za sprečavanje bolesti, koja su već poznata našim precima - a lekari i dalje snažno odbijaju preuzimanje "narodnih" lekova. Svaki čovek treba sam za sebe da odluči kako će da se štititi od bolesti, ali treba da zna da uvek postoji alternativa lekovima.

Izvor