

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Zrób ferment dla poprawy zdrowia



**Sfermentowane produkty np. warzywa, owoce, ziarna czy niektóre wędliny pomagają przyswajać witaminy z grupy B, wiele składników mineralnych i niektóre aminokwasy, zwiększają też odporność organizmu. Warto jednak pamiętać, że podczas fermentacji tracą znaczne ilości witaminy C i że zawierają sporo soli.**

W niektórych częściach świata żywność fermentowana jest bardzo popularna, różnorodna i ceniona za dobry wpływ na organizm. W innych z kolei - uważana za szkodliwą, niesmaczną i niezdatną do spożycia.

W Azji bardzo popularne są produkty fermentowane w solance (np. kimchi) oraz pikle owocowe i warzywne (np. wasabi). Temu procesowi poddawane są także soki owocowe i suszone warzywa. Podobnie jest w Afryce, gdzie poza piklami warzywnymi i owocowymi, różnego rodzaju octami i sosami chili bardzo popularnym daniem są fermentowane ziarna. W Ameryce Południowej nadal chętnie zjadane są kiszzone warzywa i owoce, fermentowane ziarna, a także wina i inne napoje alkoholowe, jak np. syrop z agawy.

"Choć taki sposób konserwowania żywności jest tani i skuteczny, umożliwia spożycie takich roślin i ich części, które w innej postaci niekoniecznie nadają się do jedzenia, to społeczeństwa bogatsze w znacznym stopniu ograniczyły konsumpcję produktów fermentowanych na korzyść mrożonek, produktów pasteryzowanych czy liofilizowanych" - informuje [Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego \(SGGW\)](#).

Asortyment żywności fermentowanej znacznie skurczył się np. w Ameryce Północnej. Amerykanie zaczęli bardzo zwracać uwagę na produkowanie żywności czystej mikrobiologicznie. Obecnie tylko nieliczne gospodarstwa domowe przygotowują potrawy fermentowane, a ich smak nie odpowiada większości społeczeństwa. Również w Europie żywność fermentowana nie jest już tak popularna. Najczęściej spotykane produkty to kiszzone warzywa i owoce, głównie kapusta i oliwki. Europejczycy spożywają także spore ilości napojów fermentowanych (wino, piwo, kwas chlebowy).

Jak zauważa dr hab. Małgorzata Drywień ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, odejście od produktów fermentowanych nie jest krokiem w dobrą stronę, bo drobnoustroje uczestniczące w procesie fermentacji mają bardzo dobry wpływ na nasze zdrowie.

Wyniki badań wykazują, że w procesie fermentacji rozkładane są antyodżywcze substancje zawarte w pożywieniu. Dzięki temu nasz organizm lepiej przyswaja składniki mineralne zawarte w produkcie. Fermentacja zwiększa też przyswajalność witamin z grupy B i niektórych aminokwasów. Żelazo, cynk i wapń podawane z produktami fermentowanymi są nawet o 80 proc. bardziej dostępne dla naszego organizmu.

Mikroorganizmy biorące udział w procesie fermentacji przyczyniają się także do zmniejszenia ilości substancji toksycznych w produkcie. Na przykład - wytwarzanych przez grzyby - aflatoksyn jest nawet 70 proc. mniej. Te związki chemiczne są odporne na wszystkie inne metody unieszkodliwiania. Ponadto w produktach poddanych fermentacji mlekowej - np. kiszonej kapuście - mniej jest azotanów niż w ich świeżych odpowiednikach.

"Badania wykazują, że zawarte w żywności fermentowanej bakteriocyny ograniczają rozwój szkodliwych mikroorganizmów, a także korzystnie wpływają na odporność naszego organizmu. Żywność fermentowa jest więc nie tylko bezpieczna dla naszego zdrowia, lecz także może być źródłem naturalnych antybiotyków" - informuje SGGW.

Eksperymenty przeprowadzone na myszach z wszczepionym nowotworem wątroby wykazały, że guz zmniejszył się po 30-dniowym stosowaniu fermentowanego soku warzywno-owocowego. Z kolei u mężczyzn regularnie spożywających kimchi dostrzeżono m.in. korzystną zmianę wskaźników lipidowych krwi - ilość „złego” cholesterolu (LDL) zmalała, a „dobrego” (HDL) - wzrosła.

Warto jednak pamiętać - wspomina dr Drywień - że choć żywność fermentowana jest bogata w niektóre składniki odżywcze, to traci np. znaczne ilości witaminy C w stosunku do produktu świeżego. Zawiera także znaczne ilości soli, przez co nie jest zbyt dobrym pożywieniem dla osób z chorobami nerek lub nadciśnieniem. W dodatku proces fermentacji wymaga czasu, który niekoniecznie musi służyć produktowi. "Jeśli żywność zostanie poddana obróbce niezgodnej ze sztuką kulinarną, istnieje ryzyko, że wytworzą się w niej związki i organizmy chorobotwórcze, takie jak np. pleśń" - przestrzegają specjaliści SGGW.

Fermentacja była jednym z zagadnień podejmowanych podczas konferencji z cyklu Fakty i Fikcje w Żywieniu Człowieka zorganizowanej przez Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych - Zarząd Główny oraz Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW. Dr hab. Małgorzata Drywień wygłosiła referat pt.: „Roślinne produkty fermentowane - korzyści i zagrożenia”.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosc/26578.html>



24-09-2024

## **[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## **Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce**

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## **Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją**

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## **SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa**

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

# Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**