

Олександра ОДРОБИНСЬКА
ЗВО спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа
Наталя ШЕВЧУК
доцентка кафедри переробки продукції
тваринництва та харчових технологій, докторка філософії
Миколаївський національний аграрний університет
м.Миколаїв, Україна

ФЕРМЕНТОВАНІ ОВОЧІ В ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ

Ферментація овочів є однією з найдавніших і найбільш природних методів збереження продуктів. Цей процес не лише дозволяє збільшити термін зберігання овочів, але й сприяє утворенню корисних біологічно активних сполук, які позитивно впливають на здоров'я людини. Ферментовані овочі – це джерело вітамінів, мінералів та корисних бактерій, які покращують мікрофлору кишківника і загальний стан організму. Метою даної роботи є дослідження ролі ферментованих овочів у харчуванні людини, вивчення їхніх корисних властивостей для організму та впливу на здоров'я людини.

Ферментація – це природний процес, під час якого мікроорганізми, наприклад, бактерії, дріжджі або гриби, розкладають органічні сполуки, насамперед, вуглеводи. В результаті цього процесу цукри перетворюються на кислоти, гази чи алкоголь. Даний процес консервує їжу та продукує корисні ферменти, вітаміни групи В, жирні кислоти Омега-3 і різноманітні штампи пробіотиків. Ферментовані продукти поширені в усьому світі та споживаються протягом багатьох століть [1, 2].

Водночас утворюються пробіотики – живі мікроорганізми, що позитивно впливають на здоров'я, зокрема на мікрофлору кишківника. Пробіотики відіграють ключову роль у підтримці балансу корисних та шкідливих бактерій у кишківнику, що впливає на здорове травлення, імунну систему та навіть емоційний стан. Наприклад, ферментована капуста, зокрема квашена капуста, багата на природні пробіотики, які можуть покращувати стан кишківника та

зміцнювати імунітет. Окрім того, ферментовані продукти позитивно впливають на психічне здоров'я завдяки зв'язку між кишковою мікрофлорою та мозком. Пробіотики можуть зменшувати рівень тривожності та депресії, оскільки здоровий кишківник впливає на вироблення серотоніну – нейромедіатора, що регулює настрій [1].

Ферментовані продукти допомагають збалансувати вироблення шлункового соку. Ферментовані продукти мають унікальну здатність полегшити дискомфорт травлення, пов'язаний з надлишком або нестачею кислоти в шлунку. При недостатньому виробленні шлункового соку вони сприяють підвищенню кислотності. З іншого боку, коли виробляється занадто багато кислоти, вони здатні знизити кислотність та захистити слизову оболонку шлунку від впливу соляної кислоти. З віком здатність організму виробляти травні ферменти та соки, необхідні для правильного травлення, починає зменшуватися. Споживання ферментованих продуктів, таких як квашена капуста, пахта, квашені овочі, може допомогти компенсувати цю втрату. Багато людей включають в свій раціон харчування кефір, йогурт, квашену капусту, щоб поповнити баланс корисних «живих» бактерій в кишечнику [2].

Отже, ферментовані овочі є важливою складовою здорового харчування вони збагачують організм пробіотиками, вітамінами, мінералами та антиоксидантами, що сприяють покращенню травлення, зміцненню імунної системи та зниженню ризику розвитку багатьох хронічних захворювань. Завдяки своєму низькому вмісту калорій та високому вмісту корисних речовин ферментовані овочі можуть стати основою здорового і збалансованого раціону.

Список використаних джерел:

1. Користь ферментованих продуктів. URL: <https://www.veganexpress.org/post/koryst-fermentovanykh-produktiv>. Дата звернення: 05.04.2025 р.
2. Ферментовані продукти що це таке, чим корисні, список. URL: <https://chomu.koshachek.com/articles/fermentovani-produkti-korisni-dlja-zdorovja.html>. Дата звернення: 05.04.2025.