



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском районах и городе Ревда» (Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102  
тел.: (3439) 24-52-15,  
факс: (3439) 24-84-20  
e-mail: mail\_11@66.rospotrebnadzor.ru  
[http:// 66.rospotrebnadzor.ru](http://66.rospotrebnadzor.ru)  
[http:// www.fbuz66.ru](http://www.fbuz66.ru)  
ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510  
ИНН/КПП 6670081969/668443001

от .03.2026 г. №66-20-011-14/08- -2026

### **О полезных свойствах квашеной капусты**

Квашеная капуста является незаменимым средством для укрепления иммунитета и представляет собой высоковитаминный диетический продукт. Квашеную капусту можно назвать универсальным средством, которое спасает от дефицита витаминов и микроэлементов, содержит огромное количество растительной клетчатки. При регулярном употреблении квашеная капуста благотворно влияет на все системы организма.

#### **Полезные свойства квашеной капусты.**

Укрепление иммунитета происходит благодаря большому содержанию в составе квашеной капусты витамина С. В 200 г квашеной капусты содержится суточная норма витамина С для взрослого человека.

Восстановление обмена веществ достигается благодаря витамину С, который является мощным природным антиоксидантом.

Средство для профилактики заболеваний кишечника. Квашеная капуста способствует поддержанию здоровья кишечника благодаря редкому витамину U. Он препятствует образованию язв на стенках пищеварительной системы.

Восстановление микрофлоры кишечника. Квашеная капуста имеет в своем составе бактерии, которые называются пробиотиками, именно они участвуют в ферментации капусты. Пробиотики – это полезные для нашего кишечника бактерии, необходимые для поддержания баланса бактериальной флоры кишечника.

Восполняет дефицит железа в организме. Благодаря большому содержанию железа в капусте.

Является отличным средством профилактики атеросклероза. Квашеная капуста связывает и выводит из организма тяжелые жиры – холестерин, благодаря пробиотикам.

Благотворно влияет на нервную систему благодаря наличию витаминов группы В. Пробиотики, находящиеся в ферментированной пище, положительно влияют на работу нервной системы и головного мозга, что помогает улучшать настроение.

Укрепляет кости. Фосфор, калий, марганец и магний, содержащиеся в квашенной капусте, делают кости прочными, витамин К участвует в производстве белков, регулирующих минерализацию костей.