

Fermentace je proces, který zahrnuje rozklad cukrů bakteriemi a kvasinkami.

To nejen pomáhá zvýšit konzervaci potravin, ale jíst fermentované potraviny může také zvýšit počet prospěšných bakterií nebo probiotik, které se nacházejí ve vašem střevě.

Probiotika byla spojena s řadou přínosů pro zdraví, včetně zlepšeného trávení, lepší imunizace a dokonce i zvýšení tělesné hmotnosti (1, 2, 3).

**Tento článek se zabývá 8 fermentovanými potravinami, u nichž se ukázalo, že zlepšují zdraví a trávení.**

## 1. Kefír

Kefír je typ kultivovaného mléčného výrobku.

Je vyroben přidáním kefirových zrn, které se skládají z kombinace kvasinek a bakterií, do mléka. Výsledkem je hustý a hubený nápoj s chutí, která je často srovnávána s jogurtem.

Studie ukázaly, že kefír může přicházet s mnoha výhodami, které postihují vše od trávení až po zánět až ke zdraví kostí.

V jedné malé studii se ukázalo, že kefír zlepšuje trávení laktózy u 15 lidí s laktózovou intolerancí. Ti, kteří netolerují laktózu, nejsou schopni digerovat cukry v mléčných výrobcích, což vede k příznakům, jako jsou křeče, nadýmání a průjem (4).

Další studie zjistila, že konzumace 6,7 unce (200 ml) kefiru denně po dobu šesti týdnů snížila známky zánětu, známého přispěvatele k rozvoji chronických onemocnění, jako je srdeční onemocnění a rakovina (5, 6)

Kefír může také pomoci zlepšit zdraví kostí. Jedna studie zkoumala účinky kefiru na 40 osob s osteoporózou, což je stav charakterizovaný slabými porézními kosti.

Po šesti měsících bylo zjištěno, že skupina kefir konzumující konzumaci zlepšila kostní minerální hustotu ve srovnání s kontrolní skupinou (7).

Vychutnejte si kefír sám, nebo ho použijte, aby vaše smoothies a míchané nápoje posílily.

**Shrnutí:** Kefír je fermentovaný mléčný výrobek, který může zlepšit trávení laktózy, snížit zánět a zvýšit zdraví kostí.

## 2. Tempeh

Tempeh je vyroben z fermentovaných sójových bobů, které byly lisovány do kompaktního dortu.

Tato vysoce bílkovinná náhražka masa je pevná, ale žvýkaná a může být před přidáním k jídlu pečena, párována nebo sautována.

Kromě působivého probiotického obsahu je tempeh bohatý na mnoho živin, které mohou zlepšit vaše zdraví. Například sójový protein snižuje určité rizikové faktory pro srdeční onemocnění.

Jedna studie ze 42 lidí s vysokým cholesterolem se zabývala účinkem konzumace sójových bílkovin nebo živočišných bílkovin. U těch, kteří konzumovali sójový protein, došlo ke snížení "špatného" LDL cholesterolu o 5,7%, snížení celkového cholesterolu o 4,4% a snížení triglyceridů v krvi o 13,3% (8).

Studie na zkumavce dále ukázala, že některé sloučeniny rostlin v tempehu mohou působit jako antioxidanty, což pomáhá omezit tvorbu volných radikálů, které jsou škodlivými sloučeninami, které mohou přispět k chronickým onemocněním (9).

Tempeh je ideální pro vegetariány i masořečence. Využijte to pro cokoli od sendviče až po fritézy, abyste využili jeho mnoha přínosů pro zdraví.

**Shrnutí:** Tempeh je vyroben z fermentovaných sójových bobů. Má vysoký obsah probiotik a obsahuje sloučeniny, které mohou působit jako antioxidanty a zlepšit zdraví srdce.

### 3. Natto

Natto je základním probiotickým jídlem v tradiční japonské kuchyni a jako tempeh z fermentovaných sójových bobů.

Obsahuje dobré množství vlákniny, které poskytuje 5 gramů na 3 porce (100 gramů).

Vláknina mohou pomoci při podpoře trávení. To se pohybuje skrze tělo undigested, přidávat objem do stolice pomáhá podpořit pravidelnost a zmírnit zácpu (11).

Natto má také vysoký obsah vitamínu K, což je důležitá výživa, která se podílí na metabolismu vápníku a hraje významnou roli ve zdraví kostí. V jedné studii s 944 ženami byl příjem natto spojen se sníženou kostní ztrátou u těch, kteří byli po menopauze (12).

Fermentace natto také produkuje enzym nazvaný nattokinasa. Jedna studie u 12 lidí ukázala, že doplnění nattokinázou pomáhá předcházet a rozpouštět krevní sraženiny (13).

Další studie také zjistila, že doplnění tímto enzymem pomohlo snížit systolický a diastolický krevní tlak o 5,5 a 2,84 mmHg (14).

Natto má velmi silnou chuť a kluzkou texturu. Často se spáruje s rýží a slouží jako součást raňajky zvyšující trávení.

**Shrnutí:** Natto je fermentovaný produkt ze sóji. Jeho vysoký obsah vláken může podpořit pravidelnost a zabránit ztrátě kostí. Také produkuje enzym, který může snížit krevní tlak a pomáhá rozpouštět krevní sraženiny.

## 4. Kombucha

Kombucha je fermentovaný čaj, který je šumivý, špinavý a chutný. Je vyroben z černého nebo zeleného čaje a obsahuje své silné vlastnosti podporující zdraví.

Studie na zvířatech ukazují, že pití kombuchy by mohlo pomoci předejít toxicitě jater a škodám způsobeným expozicí škodlivým chemikáliím (15, 16, 17).

Zkoušky z kumavy také zjistily, že kombucha může pomoci vyvolat smrt rakovinných buněk a zabránit šíření rakovinných buněk (18, 19).

Jedna studie na zvířatech dokonce zjistila, že kombucha pomáhá snižovat krevní cukr, triglyceridy a LDL cholesterol (20).

Přestože většina současného výzkumu je omezena na testování kumav a studií na zvířatech, přínos kombuchy a jejích komponent je slibný. Přesto jsou zapotřebí další studie, aby se zjistilo, jak může kombucha postihnout lidi.

Díky rostoucí popularitě se kombucha nachází ve většině velkých obchodů s potravinami. Může se také vyrábět doma, třebaže by měla být opatrně připravena, aby se zabránilo kontaminaci nebo nadměrné fermentaci.

**Shrnutí:** Kombucha je fermentovaný čaj. Ačkoli je zapotřebí více výzkumů, studie na zvířatech a kumavkách zjistily, že by mohlo pomoci chránit játra, snížit hladinu cukru v krvi a snížit hladinu cholesterolu a triglyceridů.

## 5. Miso

Miso je běžná koření v japonské kuchyni. Je vyrobena fermentací sóji se slanou a koji, druhem houby.

Nejčastěji se vyskytuje v miso polévce, chutná mísa složená z miso pasty a zásob, které se tradičně podává na snídani.

Kromě probiotického obsahu několik studií zjistilo, že přínosy pro zdraví jsou vázány na miso.

V jedné studii zahrnující 21, 852 žen byla konzumace miso polévky spojena s nižším rizikem rakoviny prsu (21).

Miso může také pomoci snížit krevní tlak a chránit zdraví srdce. Studie u potkanů ve skutečnosti zjistila, že dlouhodobá konzumace miso polévky pomohla normalizovat krevní tlak (22).

Další studie u více než 40 000 osob ukázala, že vyšší příjem miso polévky byl spojen s nižším rizikem mrtvice (23).

Nezapomeňte, že mnoho z těchto studií ukazuje sdružení, ale neberou v úvahu jiné faktory. Další studie jsou zapotřebí k vyhodnocení zdravotních účinků miso.

Kromě míchání miso do polévky můžete zkusit použít k glazování vařené zeleniny, ozdobit salátové dresinky nebo marinovat maso.

**Shrnutí:** Miso je koření vyrobené z fermentovaných sójových bobů. To je spojeno se sníženým rizikem rakoviny a zlepšením srdečního zdraví, ačkoli je zapotřebí více studií na člověka.

## 6. Kimchi

Kimchi je populární korejská příloha, která se obvykle vyrábí z kvašeného zelí, ačkoli to může být také vyrobené z jiné fermentované zeleniny jako ředkvičky.

Může se pochlubit širokým spektrem zdravotních přínosů a může být zvláště efektivní, pokud jde o snížení hladiny cholesterolu a snížení inzulínové rezistence.

Inzulín je zodpovědný za přepravu glukózy z krve do tkání. Když udržujete vysokou hladinu inzulínu po dlouhou dobu, vaše tělo přestane reagovat na něj normálně, což vede k vysoké hladině cukru v krvi a inzulínové rezistenci.

V jedné studii 21 osob s prediabetem konzumovalo čerstvé nebo kysané kimchi po dobu 8 týdnů. Na konci studie měli spotřebitelé fermentované kimchi sníženou inzulínovou rezistenci, krevní tlak a tělesnou hmotnost (24).

V jiné studii byla lidem podávána dieta s vysokým nebo nízkým množstvím kimchi po dobu sedmi dnů. Zajímavé je, že vyšší příjem kimchi vedl k většímu poklesu hladiny krevního cukru, cholesterolu v krvi a "špatného" LDL cholesterolu (25).

Kimchi se snadno vyrábí a dá se přidat do všeho, od mísy na nudle až po sendviče.

**Shrnutí:** Kimchi je vyroben z fermentované zeleniny, jako je zelí nebo ředkvičky. Studie zjistily, že může pomoci snížit inzulínovou rezistenci a hladinu cholesterolu v krvi.

## 7. Kyselé zelí

Kyselé zelí je populární koření složené z drcené kapusty, která byla fermentována bakteriemi mléčného kvašení. Je málo kalorií, ale obsahuje spoustu vlákniny, vitamín C a vitamín K (26).

Obsahuje také dobré množství luteinu a zeaxantinu, dva antioxidanty, které pomáhají podporovat zdraví očí a snižují riziko očních onemocnění (27).

Obsah antioxidantů z kysaného zelí může také mít slibné účinky na prevenci rakoviny.

Jedna zkušební studie ukázala, že léčba buněk rakoviny prsu se zelnou šťávou snížila aktivitu určitých enzymů souvisejících s tvorbou nádorů (28).

Dosavadní důkazy jsou však omezené a je zapotřebí dalšího výzkumu, aby se zjistilo, jak se tyto poznatky mohou proměnit na člověka.

Kyselé zelí můžete použít téměř cokoli. Vezměte ho do dalšího pečiva, přidejte jej do vydatné mísy polévky nebo použijte ji, aby se naplnil spokojený sendvič.

Chcete-li získat co nejvíce přínosů pro zdraví, nezapomeňte si vybrat nepasterizovanou kyselou kysanou kyselinu, protože proces pasterizace zabíjí užitečné bakterie.

**Shrnutí:** Kyselé zelí je vyráběno z drcené kapusty, která byla fermentována. Má vysoký obsah antioxidantů, které jsou důležité pro zdraví očí, a je snadné přidávat k mnoha pokrmům.

## 8. Probiotický jogurt

Jogurt je vyráběn z mléka, které bylo fermentováno, nejčastěji s bakteriemi mléčného kvašení.

Je vysoká v mnoha důležitých živinách, včetně vápníku, draslíku, fosforu, riboflavinu a vitamínu B12 (29).

Jogurt je také spojován s širokou paletou přínosů pro zdraví.

Jedna recenze z 14 studií ukázala, že fermentované mléčné výrobky, jako je probiotický jogurt, mohou pomoci snížit krevní tlak, zejména u pacientů s vysokým krevním tlakem (30).

Další studie zjistila, že vyšší příjem jogurtu byl spojen se zlepšením kostní minerální hustoty a fyzické funkce u starších dospělých (31).

Mohlo by to také pomoci udržet váš pas pod kontrolou. Nedávná studie ukázala, že konzumace jogurtu je spojena s nižší tělesnou hmotností, nižším tělesným tukem a menším obvodem pasu (32).

Nezapomeňte, že ne všechny odrůdy jogurtu obsahují probiotika, protože tyto užitečné bakterie jsou často zabíjeny během zpracování.

Podívejte se na jogurty, které obsahují živé kultury, abyste se ujistili, že dostáváte dávku probiotik. Kromě toho nezapomeňte zvolit jogurty s minimálním přidaným cukrem.

**Shrnutí:** Probiotický jogurt je vyroben z fermentovaného mléka. Je vysoký v živinách a může pomoci snížit tělesnou hmotnost, snížit krevní tlak a zlepšit zdraví kostí.

## Bottom Line

Fermentace může pomoci zvýšit jak dobu trvanlivosti, tak přínosy pro zdraví mnoha různých potravin.

Probiotika nacházející se ve fermentovaných potravinách byly spojeny se zlepšením trávení, imunitou, ztrátou hmotnosti a dalšími (1, 2, 3).

Kromě toho, že obsahují tyto prospěšné probiotiky, fermentované potraviny mohou pozitivně ovlivnit mnoho dalších aspektů zdraví a jsou vynikajícím doplňkem k vaší stravě.