

Основными материалами для приготовления кимчи как блюда, ферментированного при низкой температуре, употребляются капуста и редька, растительными приправами – красный перец, чеснок, лук и имбирь, а животными приправами – говядина, минтай и др.



Кимчи обладает своеобразным вкусом, сочетающим свежесть, горькость, кислоту и сладковатость, а многие компоненты, возникая в ходе ферментации, повышают его питательность, иммунные свойства организма, а также способствуют укреплению здоровья человека.

Несколько лет назад, когда в мире поднялся шум из-за атипичной пневмонии, люди говорили, что корейцы не заразились ею благодаря именно кимчхи. Это тоже подтверждает свойства кимчхи, так как оно эффективно и при профилактике заразных болезней, включая грипп.

Сегодня кимчхи как традиционное корейское блюдо, сделанное ферментацией овощей, популярно не только среди корейцев, но и у иностранцев, получая широкое распространение во всем мире.

Кимчхи оригинально и тем, что оно, кроме разных питательных компонентов, имеет и лекарственные свойства.

В нем имеется много кальция, эффективного для предупреждения старения. В процессе старения человека из его организма выделяется много кальция, что можно возместить через кимчхи. Как основной продукт оно защищает организм человека от окисления, способствуя его здоровью. Оно хорошо действует при лечении и предотвращении ожирения.

Кимчхи также способствует пищеварению, регулирует состояние кишечных палочек.

Лактобациллы в кимчхи задерживают в организме человека рост болезнетворных микробов, включая кишечные палочки, превращают их состояние внутри кишок в пользу пищеварения и впитывания.

Кимчхи стимулирует работу мозга и снижает кровяное давление.

Содержащаяся в кимчхи  $\gamma$ -аминомасляная кислота значительно снижает кровяное давление, а также возобновляет функции мозга и предотвращает инсульт.

Кимчхи повышает иммунную функцию человеческого организма в отношении различных

## Лучшее средство от похмелья - корейский пищевой продукт КимЧхи

Автор: ИоаКим

---

инфекционных болезней. Его некоторые элементы, истекающие из чеснока, лука и имбиря, употребляющиеся при приготовлении кимчхи, повышают иммунную функцию, имеют асептическое свойство, способствуют пищеварению и кровообращению.