# **Ogórki kiszone – sposób na zdrowie jelita oraz lepszy humor. Jak prawidłowo je wykonać?**

napisał [Artur Topolski (Specjalista Żywienia)](https://arturtopolski.pl/author/admin/) · 3 lutego 2018

Najnowsze badania przeprowadzone przez Matthew Hilimire z College of William and Mary, a następnie opublikowane w „National Center for Biotechnology Information” wykazały, iż regularne spożywanie ogórków kiszonych doprowadza do zredukowania stresu, lęku oraz nerwicy. Ponadto substancje, które powstają w procesie fermentacji ogórków, stymulują produkcję hormonu szczęścia, jakim jest serotonina. Dlaczego tak się dzieje oraz jak prawidłowo wykonać ogórki kiszone?

Dzieje się tak z powodu przyspieszenia namnażania się korzystnych bakterii jelitowych. W kolejnym badaniu uczeni z Pasadeny odkryli, iż to właśnie jelita są odpowiedzialne w 90 procentach za produkcję hormonu szczęścia (do dziś istnieje mit, iż hormon ten powstaje wyłącznie w mózgu). Jednakże często produkcja tego hormonu może być zakłócona, głównie z powodu małej ilości odpowiednich bakterii jelitowych. Uczeni dowiedli, iż niedobór bakterii jelitowych powoduje spadek produkcji serotoniny aż o 60 procent!! Wnioski z tego badania były jednoznaczne, sfermentowane produkty zwiększają produkcję neuroprzekaźników GABA, które tworzą efekt zbliżony do leków przeciwlękowych. Badanie to zostało przeprowadzone na 700 studentach psychologii. Okazało się, iż styl życie, a przede wszystkim dieta bogata w sfermentowane produkty (ogórki kiszone) korzystnie wpływa na pozytywny kontakt z ludźmi, a także ogranicza stres oraz stany lękowe.

Regularnie spożywając ogórki kiszone, dostarczysz nie tylko witamin i minerałów, ale przede wszystkim dochodzi do namnażania się korzystnych bakterii jelitowych, które stymulują produkcję hormonu szczęścia. Ta wiedza pomoże każdej osobie, która cierpi na depresję, wzmożony stres, lęk, czy gorszy humor.

**Jakie jeszcze właściwości dla zdrowia mają ogórki kiszone?**

Ogórki kiszone poleca się każdej osobie, która jest w czasie stosowania diety odchudzającej. Proces kiszenia powoduje, iż ogórki stają się lekkostrawne oraz zwiększa się ilość wartości odżywczych. Dlatego też korzystnie wpływają nie tylko na proces odchudzania, ale przede wszystkim dostarczają do organizmu ważnych składników, niezbędnych do zachodzenia prawidłowych przemian.

W procesie kiszenia ogórki zyskują większe ilości witaminy C, która nie tylko poprawia kondycję organizmu, ale również uszczelnia naczynia krwionośne, minimalizuje ryzyko powstania sińców, obniża poziom cholesterolu oraz normalizuje ciśnienie krwi. Poza witaminą C znajdziemy w nich również witaminy z grupy B oraz witaminę E i K. Za co odpowiadają te witaminy?

* Witaminy z grupy B – głównie odpowiadają za prawidłowe funkcje układu nerwowego, czyli poprawiają nastrój, usprawniają funkcje mózgu oraz łagodzą objawy nerwicy.
* Witamina E – przede wszystkim chroni przed stresem oksydacyjnym, zmniejsza ryzyko zlepiania się płytek krwi, wspiera mięśnie do prawidłowej pracy oraz dba o wzrok.
* Witamina K – odpowiada za prawidłowe krzepnięcie krwi.

Obecność korzystnych bakterii typu Lactobacillus i Bifidobacterium nie tylko stymuluje produkcję hormonu szczęścia, ale również poprawia trawienie i odporność

**Ogórki kiszone – Jak prawidłowo wykonać je w domu?**

**Będziemy potrzebować:** 1 kg małych ogórków, 2 główki z małą łodygą kopru, 3 ząbki czosnku polskiego, 1 piętkę chleba razowego, 3 listki krzewu czarnej porzeczki oraz przygotowaną, ostudzoną wodę, 1 pełna łyżka soli na litr wody.

**Wykonanie:** Na początek myjemy ogórki i układamy we wcześniej przygotowanym słoiku. Gotujemy wodę z solą, a następnie dodajemy pozostałe składniki, które wymieniłem powyżej i na wierzch kładziemy piętkę chleba razowego. Na sam koniec wlewamy wodę i odstawiamy pod przykryciem na 3-4 dni.