

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Zrób ferment dla poprawy zdrowia



**Sfermentowane produkty np. warzywa, owoce, ziarna czy niektóre wędliny pomagają przyswajać witaminy z grupy B, wiele składników mineralnych i niektóre aminokwasy, zwiększają też odporność organizmu. Warto jednak pamiętać, że podczas fermentacji tracą znaczne ilości witaminy C i że zawierają sporo soli.**

W niektórych częściach świata żywność fermentowana jest bardzo popularna, różnorodna i ceniona za dobry wpływ na organizm. W innych z kolei - uważana za szkodliwą, niesmaczną i niezdatną do spożycia.

W Azji bardzo popularne są produkty fermentowane w solance (np. kimchi) oraz pikle owocowe i warzywne (np. wasabi). Temu procesowi poddawane są także soki owocowe i suszone warzywa. Podobnie jest w Afryce, gdzie poza piklami warzywnymi i owocowymi, różnego rodzaju octami i sosami chili bardzo popularnym daniem są fermentowane ziarna. W Ameryce Południowej nadal chętnie zjadane są kiszone warzywa i owoce, fermentowane ziarna, a także wina i inne napoje alkoholowe, jak np. syrop z agawy.

"Choć taki sposób konserwowania żywności jest tani i skuteczny, umożliwia spożycie takich roślin i ich części, które w innej postaci niekoniecznie nadają się do jedzenia, to społeczeństwa bogatsze w znacznym stopniu ograniczyły konsumpcję produktów fermentowanych na korzyść mrożonek, produktów pasteryzowanych czy liofilizowanych" - informuje [Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego \(SGGW\)](#).

Asortyment żywności fermentowanej znacznie skurczył się np. w Ameryce Północnej. Amerykanie zaczęli bardzo zwracać uwagę na produkowanie żywności czystej mikrobiologicznie. Obecnie tylko nieliczne gospodarstwa domowe przygotowują potrawy fermentowane, a ich smak nie odpowiada większości społeczeństwa. Również w Europie żywność fermentowana nie jest już tak popularna. Najczęściej spotykane produkty to kiszone warzywa i owoce, głównie kapusta i oliwki. Europejczycy spożywają także spore ilości napojów fermentowanych (wino, piwo, kwas chlebowy).

Jak zauważa dr hab. Małgorzata Drywień ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, odejście od produktów fermentowanych nie jest krokiem w dobrą stronę, bo drobnoustroje uczestniczące w procesie fermentacji mają bardzo dobry wpływ na nasze zdrowie.

Wyniki badań wykazują, że w procesie fermentacji rozkładane są antyodżywcze substancje zawarte w pożywieniu. Dzięki temu nasz organizm lepiej przyswaja składniki mineralne zawarte w produkcie. Fermentacja zwiększa też przyswajalność witamin z grupy B i niektórych aminokwasów. Żelazo, cynk i wapń podawane z produktami fermentowanymi są nawet o 80 proc. bardziej dostępne dla naszego organizmu.

Mikroorganizmy biorące udział w procesie fermentacji przyczyniają się także do zmniejszenia ilości substancji toksycznych w produkcie. Na przykład - wytwarzanych przez grzyby - aflatoksyn jest nawet 70 proc. mniej. Te związki chemiczne są odporne na wszystkie inne metody unieszkodliwiania. Ponadto w produktach poddanych fermentacji mlekowej - np. kiszzonej kapuście - mniej jest azotanów niż w ich świeżych odpowiednikach.

"Badania wykazują, że zawarte w żywności fermentowanej bakteriocyyny ograniczają rozwój szkodliwych mikroorganizmów, a także korzystnie wpływają na odporność naszego organizmu. Żywność fermentowa jest więc nie tylko bezpieczna dla naszego zdrowia, lecz także może być źródłem naturalnych antybiotyków" - informuje SGGW.

Eksperymenty przeprowadzone na myszach z wszczepionym nowotworem wątroby wykazały, że guz zmniejszył się po 30-dniowym stosowaniu fermentowanego soku warzywno-owocowego. Z kolei u mężczyzn regularnie spożywających kimchi dostrzeżono m.in. korzystną zmianę wskaźników lipidowych krwi - ilość „złego” cholesterolu (LDL) zmalała, a „dobrego” (HDL) - wzrosła.

Warto jednak pamiętać - wspomina dr Drywień - że choć żywność fermentowana jest bogata w niektóre składniki odżywcze, to traci np. znaczne ilości witaminy C w stosunku do produktu świeżego. Zawiera także znaczne ilości soli, przez co nie jest zbyt dobrym pożywieniem dla osób z chorobami nerek lub nadciśnieniem. W dodatku proces fermentacji wymaga czasu, który niekoniecznie musi służyć produktowi. "Jeśli żywność zostanie poddana obróbce niezgodnej ze sztuką kulinarną, istnieje ryzyko, że wytworzą się w niej związki i organizmy chorobotwórcze, takie jak np. pleśń" - przestrzegają specjaliści SGGW.

Fermentacja była jednym z zagadnień podejmowanych podczas konferencji z cyklu Fakty i Fikcje w Żywieniu Człowieka zorganizowanej przez Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych - Zarząd Główny oraz Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW. Dr hab. Małgorzata Drywień wygłosiła referat pt.: „Roślinne produkty fermentowane - korzyści i zagrożenia”.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26578.html>



21-05-2026

## [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## **Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego**

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## **Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet**

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**