

Квас, не только вкусный напиток, он еще обладает рядом полезных и целебных свойств. Этот напиток один из самых здоровых на сегодняшний день. Поговорим о нем ниже.

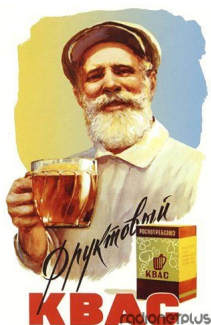


Квас - народное средство от авитаминоза, так как в состав кваса входит множество необходимых микроэлементов и витаминов, а именно: молочная кислота, витамины группы В, кальций, магний, фосфор, а также аминокислоты (в том числе и незаменимых).

Благодаря полезным свойствам, квас регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, препятствует размножению вредных болезнетворных микробов, улучшает обмен веществ, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Свои полезные и целебные свойства квас приобретает в процессе брожения.



Микроорганизмы, поселяющиеся в квасе в период брожения, нормализуют пищеварение, а также лечат дисбактериоз. Витамины, которые вырабатывают эти бактерии, усиливают иммунитет. Квас полезно пить перед едой страдающим гастритом с пониженной кислотностью, сердечникам, гипертоникам, людям с ослабленной нервной системой и тем, кто просто хочет поднять настроение. Действие кислот, входящими в состав кваса, способны разлагать и выводить мертвые, больные клетки. Квас очень полезен, он укрепляет зубную эмаль, залечивает язвы и даже способствует похудению. Квас необходимо употреблять как можно чаще, так как квас, являясь диетическим и профилактическим напитком, снижает усталость и повышает работоспособность. Полезные свойства квас приобретает за счет злаковых культур, хлебопекарных дрожжей и других добавкам, используемых при изготовлении кваса. Квас очень богат жизненно важными для организма веществами: дрожжи, углеводы, ферменты, минеральные вещества, белки, органические кислоты, витамины. Еще в давние времена люди узнали и оценили целебные свойства таких растений, как овес, рожь, пшеница, гречиха и другие.



Хлебный квас делается из ржаной муки или сухарей. Для этого, вскипятите воду, затем кипятком залейте сухари и поставьте в темное место отстаиваться на 3-5 часов. Через это время отстоявшуюся воду процедите, в полученную жидкость (сусло) добавьте сахар, дрожжи и поместите в теплое место для брожения. Хлебный квас полезен людям, страдающим сердечными заболеваниями: квас способствует очищению сосудов. Выпитый натощак, квас стимулирует выработку желудочного сока. Квас богат витамином В, он очень полезен тем, у кого проблемы с глазами, печенью и мозговым кровообращением. Еще квас укрепляет сердце и обладает стимулирующим потенциалом. Квасом лечат и боль в груди — следствие воспаления легочной оболочки: при этом необходимо делать компресс из теста, замешанного на квасе, добавив в него 100 мл яблочного уксуса, 100 г подсолнечного масла и 100 мл вина. Прикладывать к больному месту. Летом квас является хорошим прохладительным напитком, вместе с овощами прекрасно обогащает рацион.



Полезные свойства свекольного кваса применяются для очищения печени от застоявшейся желчи, восстановления печеночных клеток, при аритмии. Для приготовления свекольного кваса: на 1 кг свеклы - 5 л воды, 10 г дрожжей, 50 г ржаных сухарей, 150 г сахара. Свеклу необходимо очистить и натереть на крупной терке. Затем выложить в кастрюлю, залить водой, только чтобы вода покрыла свеклу, и тушить на слабом огне до размягчения. Далее в кастрюлю влить оставшуюся воду, довести до кипения, снять с огня и дать настояться. Остудить отвар до 30 - 40° С, процедить. Добавить ржаной хлеб и дрожжи. Для брожения оставить на несколько дней в теплом месте.

Тэги: [как](#) , [именно](#) , [так](#) , [от](#) , [также](#) , [состав](#) , [множество](#) , [полезные](#) , [кислота](#) , [необходимых](#)

,  
[входит](#)

,  
[витаминов](#)

’  
[кваса](#)

’  
[микроэлементов](#)

’  
[авитаминоза](#)