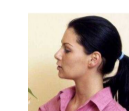




ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > [Корейці розповіли, чому варто їсти кімчі](#)

Корейці розповіли, чому варто їсти кімчі



Автор: [Агата Кловская](#) «Фраза»
Редактор
26.05.26 18:38  29 



Експерти з університету Чунан у Південній Кореї розповіли, чому варто їсти кімчі. З'явилися дані їхнього звіту.

У ньому сказано про те, що систематичне вживання цієї закуски пов'язане з більш сприятливим рівнем холестерину.

У досвіді брали участь 4666 дорослих жителів країни.

Вчені аналізували зв'язок між споживанням кімчі та дисліпідемією – порушенням жирового обміну, при якому підвищується рівень «поганого» холестерину або знижується рівень «хорошого» холестерину

HDL, що захищає судини та серце.

Пильну увагу фахівці приділили кімчі з пекінської капусти.

Виявилося, що чоловіки, які вживали одну-дві порції страви на день, рідше виявляли підвищений загальний холестерин.

Додається, що у жінок зв'язок виявився дещо іншим: вживання однієї-двох порцій, а також трьох і більше порцій кімчі на день асоціювалося з меншим ризиком зниження рівня HDL – так званого «хорошого» холестерину, який бере участь у виведенні надлишку жирів із судин.

Корейці зазначають, що такий позитивний ефект пов'язаний із процесом ферментації, високим вмістом клітковини та біоактивних речовин в овочах. Ферментовані продукти здатні впливати на склад кишкової мікрофлори, що також бере участь у регуляції обміну речовин.

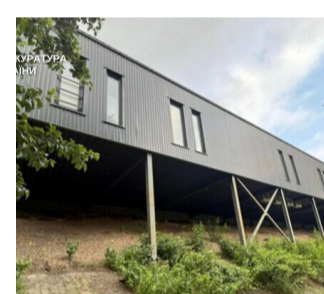
Раніше американці розповіли про дивовижну [користь кімчі](#).



Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)



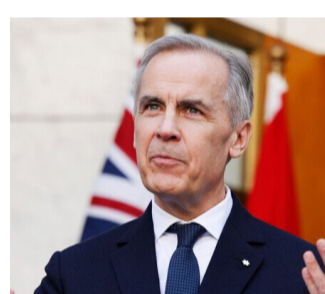
У Києві повертають громаді землю в парку «Муромець»: будівлю...



Кирило Буданов одягнув унікальну вишиванку, яку створили...



18-річний українець зламав американський онлайн-магазин...

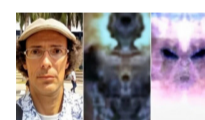


У Канаді відреагували на масований удар рф по Україні

Коментарі



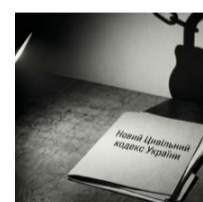
Статті



24.05.26 21:05
Даніель Немес: «демони» з темної матерії чи цифрова містифікація?
Автор: [Михаил Масонов](#)



Дайджест



03.05.26 10:19
Цивільний кодекс 2026: депутати приховують корупціонерів та знищують відкриті дані
Автор: [Youcontrol.com.ua](#)

Вибір редакції



Русини чи «русские»?

[Всі новини](#) [Головне](#) [Популярне](#)

26.05.26 17:13
Британці розповіли про унікальну користь бурякового соку

26.05.26 16:26
Вчені знайшли в пустелі приховані тунелі, які не схожі на жодний природний процес

26.05.26 16:25
У США собака... підстрелив людину

26.05.26 15:46
Названо нинішню кількість супутників Starlink на орбіті

26.05.26 15:34
Китай зробив несподівану заяву про погрози росіян бити по Києву

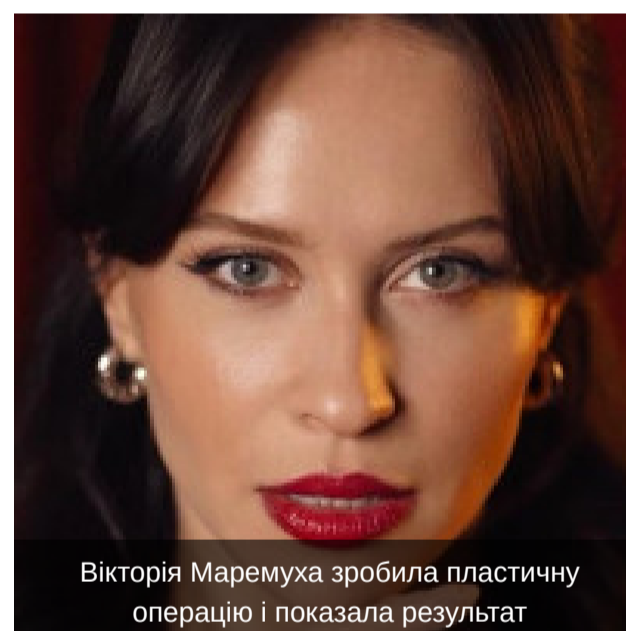
26.05.26 14:33
Лео Мессі ризикує пропустити рекордний для нього Чемпіонат світу з футболу

26.05.26 13:57
РФ посилює демографічну кризу на окупованих територіях, - ГУР

26.05.26 13:38
У Вінниці під час уроку вибухнула граната. Є постраждалі

26.05.26 13:35
Трамп різко висловився про долю іранського урану

Фото та Відео



Вікторія Маремуха зробила пластичну операцію і показала результат

Новини блогосфери

03.05.26 14:11
Чому Україна перетворюється на Нікарагуа

30.04.26 16:52
Доктринальний тупик: чому правильна зброя не змінює результат?

05.04.26 11:29
«Ухіялянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15
Вирок українському ринку електроенергії

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)

