Niesamowite zalety kapusty

24 stycznia 2021

Kapusta to gatunek roślin uprawianych w rolnictwie z rodziny kapustowatych, szeroko wykorzystywane do przygotowywania sałatek i potraw. I jak każdy produkt ma swoje plusy i minusy, podpowiadamy na co trzeba uważać, jedząc kapustę.

Roślina ta jest ceniona ze względu na wysoką zawartość prozdrowotnych substancji i witamin, dostępność i walory smakowe. Ze wszystkich gatunków najpopularniejsza jest kapusta biała. Czerwona i kolorowa, a także brokuły, brukselka, kalarepa, włoska, pekińska i chińska różnią się wyglądem i smakiem, ale – według ekspertów – zawierają w przybliżeniu ten sam kompleks składników odżywczych i substancji biologicznie czynnych.

Prozdrowotne właściwości kapusty

Kapustę białą wyróżnia wysoka zawartość makro- i mikroelementów. Zawiera między innymi potas, magnez, fosfor, wapń i żelazo. Produkt jest również bogaty w witaminy A, B1, B2, B6, C, E, PP, U. Dorosły człowiek powinien zjeść 200 g surowej kapusty lub 100-150 g kiszonej, aby zaspokoić

codzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę C. Ważne jest, aby kwas askorbinowy pozostał w tym warzywie przez długi czas bez utraty swoich właściwości.

Witamina U (S-metylometionina) w kapuście pomaga w normalizowaniu poziomu kwasowości soku trawiennego i w gojeniu uszkodzeń błon śluzowych. Leczy też zapalenie żołądka, wrzody żołądka i dwunastnicy. Ponadto ten aminokwas ma właściwości przeciwdepresyjne. Witamina K wspomaga metabolizm i prawidłowe funkcjonowanie wątroby, gojenie się ran, tworzenie kości i zdrowych zębów, aktywuje regenerację tkanek i zwiększa krzepliwość krwi. Witaminy z grupy B są niezbędne dla zdrowia i urody włosów, paznokci i skóry, regulują pracę układu nerwowego.

Sole potasu pomagają zwalczyć obrzęki, dlatego po kapustę powinny sięgać osoby z problemami z nerkami. Pierwiastek ten ma działanie wykrztuśne, co jest szczególnie cenne przy przeziębieniach.

Neutralny wskaźnik równowagi kwasowo-zasadowej w soku z kapusty sprawia, że warzywo to jest niezastąpione w przypadku osób o niskiej kwasowości soku żołądkowego. Z kolei cholina normalizuje procesy metaboliczne tłuszczów w organizmie, obniża poziom cholesterolu we krwi oraz zapobiega tworzeniu się kamieni żółciowych.

Co „siedzi” w białej kapuście?

W 100 g świeżej kapusty zawarte jest jedynie 28 kcal; białko – 1,8 g; tłuszcze – 0,1 g; węglowodany – 4,7 g.

Tymczasem w 100 g duszonej kapusty znajdziemy 75 kcal. Korzyści z kapusty w takiej postaci dla organizmu wynikają z jej zdolności do normalizacji, pobudzenia trawienia, metabolizmu oraz przyczynienia się do wzmocnienia ogólnego stanu zdrowia.

Popularna kapusta kiszona zyskuje nowe korzystne właściwości w porównaniu ze świeżymi produktami. Bakterie kwasu mlekowego uczestniczące w procesie fermentacji mają pozytywny wpływ na mikroflorę jelitową. Fitoncydy, których jest wiele w tym produkcie, zapobiegają rozmnażaniu się gronkowca złocistego, prątków gruźlicy i niektórych innych szkodliwych drobnoustrojów.

Jak podkreślił dietetyk Michaił Ginzburg, wysoka zawartość kwasu askorbinowego sprawia, że kapusta kiszona jest silnym stymulantem odporności. „W szerokim zakresie stymuluje mechanizmy obronne organizmu i przyspiesza powrót do zdrowia po chorobach wirusowych" – powiedział ekspert.

Kiszona kapusta

Ponadto kapusta kiszona zmniejsza ryzyko zachorowania na raka. Produkt jest bogaty w sfermentowany błonnik pokarmowy i bifidobakterie, które normalizują pracę jelit i działają przeciwzapalnie.

„Kiedy jemy kiszoną kapustę, zmniejsza się ryzyko zachorowania na wiele rodzajów nowotworów" – powiedział ekspert. Kapusta kiszona zwiększa odporność organizmu na stres, aktywuje metabolizm, wzmacnia serce, obniża poziom cholesterolu i działa odmładzająco. Sok korzystnie wpływa na trawienie, pomaga zwalczać zaparcia.

Jak wybrać i przechowywać

Kolor główki kapusty powinien być zielony, bez brązowych kropek i plamek, ścięcie pnia powinno być białe, a zapach świeży. Jeśli zapach jest inny, warzywo było przechowywane nieprawidłowo i mogły rozpocząć się procesy gnicia.

Najlepiej przechowywać zwarte główki średniej wielkości należące do odmian późno dojrzewających. Do sprzedaży trafiają

późną jesienią. W przypadku uszkodzeń mechanicznych, pęknięć, uszkodzeń spowodowanych przez szkodniki, lepiej jak najszybciej zużyć takie warzywo. W chłodnej piwnicy kapustę można przechowywać do ośmiu miesięcy, a w mieszkaniu – do dwóch miesięcy.

Korzyści dla mężczyzn

Wśród pokarmów bogatych w cynk, które są dobre dla zdrowia mężczyzn, wymienia się kapustę. Pierwiastek śladowy stymuluje produkcję plemników.

Uważa się, że regularne spożywanie kapusty zmniejsza ryzyko zapalenia gruczołu krokowego i innych chorób prostaty, a także ryzyka wczesnych udarów i zawałów serca. A kapusta kiszona dobrze łagodzi kaca.

Korzyści dla kobiet

Ponieważ kapusta jest produktem niskokalorycznym, można ją jeść bez ryzyka przybrania na wadze. Kapusta jest bogata w błonnik. W żołądku grube włókna znacznie się powiększają. Tłumią aktywność ośrodków głodu w mózgu. A kwas tartronowy zawarty w kapuście nie pozwala na przekształcanie węglowodanów w złogi tłuszczu i pomaga w normalizacji metabolizmu.

Kobietom w ciąży i karmiącym zaleca się włączenie kapusty do swojej diety. Przede wszystkim kwas foliowy zmniejsza ryzyko wystąpienia nieprawidłowości wewnątrzmacicznych płodu. Poprawia również kondycję skóry i włosów. Udowodniono, że sulforafan znajdujący się w kapuście skutecznie zapobiega nowotworom piersi. A fitoestrogeny, których budowa jest podobna do żeńskich hormonów płciowych, przyczyniają się do normalizacji funkcjonowania gruczołów wewnętrznych, poprawiają stan narządów układu rozrodczego.

Przeciwwskazania

Kapusta, mimo wszystkich swoich cennych właściwości, może w niektórych przypadkach szkodzić organizmowi. Warzywo to nie jest zalecane przy wysokiej kwasowości soku żołądkowego, zapaleniach jelit, zapaleniach okrężnicy, biegunkach, zawale mięśnia sercowego. Ponieważ kapusta biała zawiera gruboziarnisty błonnik pokarmowy, powinny ją wykluczyć z jadłospisu osoby cierpiące na zapalenie żołądka, chorobę wrzodową żołądka, zapalenie jelita grubego, zapalenie pęcherzyka żółciowego, cukrzycę, choroby nerek i dróg moczowych.

Wszystkie gatunki kapusty i ogólnie roślin kapustowatych mogą blokować wchłanianie jodu, dlatego nie są zalecane dla osób z ciężką niedoczynnością tarczycy (brak hormonów tarczycy) lub nawet subkliniczną niedoczynnością tarczycy, która nie ma wyraźnych objawów klinicznych, ponieważ może przejść w bardziej aktywną formę – powiedziała dietetyk Jelena Sołomatina.

Kapusta kiszona ma wysoki indeks glikemiczny, czyli zwiększa apetyt. Sól zawarta w produkcie zatrzymuje wodę w organizmie. Dlatego jeśli jest jej dużo, może wystąpić obrzęk, a nawet dojść do skoków ciśnienia krwi. Inną wadą jest to, że warzywo to zwiększa tworzenie się gazów.

Do jakich potraw dodawać?

Dobroczynne właściwości tego warzywa i jego niska kaloryczność zadecydowały o jego popularności w kuchniach wielu narodów. Kapusta jest używana do sałatek, dusi się ją, marynuje, kisi, piecze i gotuje, robi się z niej zupy. Nie wspominając już o gołąbkach, bigosie, krokietach i wielu innych potrawach. Wyciska się z niej również sok.

Kapusta dobrze komponuje się z innymi warzywami, potrawami

skrobiowymi i białkowymi. Nie zaleca się długiego poddawania jej obróbce cieplnej, ponieważ traci wiele swoich właściwości. Lepiej jest ją zetrzeć na tarce, aby nie trzeba było jej długo gotować.

Zdjęcie: edwina_mc (CC0)
Źródło: pl.SputnikNews.com