

В Роспотребнадзоре раскрыли полезные свойства капусты

Капуста давно и прочно вошла в рацион нашего питания и принадлежит к числу важнейших овощных растений. Она также является неотъемлемой частью таких традиционных блюд, как: борщ, щи, солянка, тушеная капуста, голубцы, капустная запеканка и конечно квашеная капуста.

Капуста не только популярный, но и полезный продукт: она богата витаминами А, В1, Р, К, В6, U. Капуста является лидером среди овощей по содержанию витамина С, причем он сохраняется в капусте как при длительном хранении в сыром виде, так и при термической обработке. В ней также много минералов - сера, кальций, калий и фосфор, клетчатки и воды. В капусте содержится каротин, полисахариды, белки. Пищевая ценность на 100 г составляет около 24 ккал. Высокое содержание в капусте витаминов и минеральных веществ благотворно влияет на нервную систему, нормализует обменные процессы, а также способствует росту и развитию мышечной ткани.

Кроме того, капуста богата своим разнообразием. Например, белокочанная капуста содержит кальций, который укрепляет зубы и кости, а также никотиновую кислоту, которая отвечает за выделение энергии при переработке углеводов и жиров. Благодаря витаминам группы В (В1, В2, В6), белокочанная капуста благотворно влияет на здоровье и красоту волос, ногтей и кожных покровов, регулирует деятельность нервной системы. А содержащийся в ней калий необходим организму человека для полноценной деятельности сердечной мышцы.

Большим количеством клетчатки обладает краснокочанная капуста, (содержание нутриента в 2 раза выше, чем в белокочанной капусте). Она необходима для профилактики запоров и сахарного диабета, а также ожирения и болезней сердечно-сосудистой системы. Краснокочанная капуста также содержит высокую концентрацию витаминов А и С, которые поддерживают защитные силы организма, и витамин К, который благотворно влияет на регенерацию тканей.

Рекордное количество витамина С (в 2-3 раза выше, чем в других видах капусты) содержится в брюссельской капусте. Помимо этого, она богата фолиевой кислотой, которая необходима для правильного развития нервной системы ребенка на ранних этапах внутриутробного развития и уменьшает риск врожденных пороков у детей, а также фолатом, который способствует образованию красных кровяных телец (эритроцитов).

Наконец, стоит отметить полезные свойства цветной капусты. Тартроновая кислота, содержащаяся в ней, препятствует образованию жировых отложений, а большое количество железа участвует в процессе переноса кислорода в крови. Кроме того, в цветной капусте есть индол-3-карбинол – вещество, которое принимает участие в метаболизме эстрогенов и служит для профилактики женских онкозаболеваний.

Роспотребнадзор напоминает, что при покупке капусты следует обращать внимание на ее кочерыжку- срез должен быть белым или слегка молочным,

и на цвет капустных листов- он должен быть ровным и однородным, без повреждений и темных пятен.

Перед употреблением листовых видов капусты следует очистить овощ от верхнего слоя листьев и промыть прохладной водой.

Цветную капусту лучше предварительно замочить в прохладной воде, чтобы избавиться ее от насекомых, и разделить на соцветия, одновременно освобождая ее от потемневших участков.