

Kapusta "królowa warzyw"

*„pożywienie powinno być lekarstwem
a lekarstwo pożywieniem”
wg Hipokratesa*

Odżywia, odmładza i odchudza

Sezon na nią trwa przez cały rok. Jest nie tylko smaczna, ale przede wszystkim zdrowa. To niezwykle popularne warzywo uprawiali już starożytni Grecy i Rzymianie. Do Polski trafiło w XV wieku. Wszystkie odmiany kapusty są wartościowym źródłem składników odżywczych takich jak witaminy (C, prowitaminy A), składniki mineralne (żelazo, wapń) oraz błonnik pokarmowy. Znamy wiele odmian kapusty, wszystkie smaczne i mają dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Kapusty spożywamy w postaci surowej, gotowanej i kwaszonej.

Kolorowa i zdrowa

Kapusta głowiasta swoją wędrówkę zaczęła w krajach śródziemnomorskich i stamtąd rozprzestrzeniła się na cały świat. Innym popularnym gatunkiem jest kapusta włoska (najbogatsza w witaminy), którą podobnie jak wiele innych warzyw zawdzięczamy królowej Bonie.

Kapusta czerwona jest szczególnie doceniana ze względu na wysoką zawartość antocjanów (barwników odpowiedzialnych za barwę), które wykazują działanie przeciwutleniające.

Wraz z witaminą B, C i beta-karotenem zmniejszają one ryzyko powstawania zmian miażdżycowych i rozwoju nowotworów.

Kapusta brukselka pochodzi z Belgii, gdzie uprawia się ją od stuleci. Ze względu na dużą wartość odżywczą i witaminy (C i żelazo) zyskuje coraz więcej zwolenników.

Jej egzotyczna kuzynka, kapusta pekińska pochodzi z Chin. Zawiera bardzo dużo beta-karotenu. Pół szklanki pokrojonej kapusty pekińskiej prawie pokrywa dzienne zapotrzebowanie na prowitaminę A.

Do roślin kapustnych należą również: kalarepa, kalafior, brokuł (najwięcej żelaza i witaminy C) oraz jarmuż, bogactwo karotenu, witaminę C, PP, żelaza i wapnia.

Kapuściane terapie

Kapusta jest warzywem bardzo cenionym w medycynie ludowej. Okłady z jej liści

stosowano m.in. w leczeniu migren, odmrożeń, owrzodzeń. Jednym z najciekawszych odkryć jest także rola kapusty (a szczególnie pekińskiej) jako regulatora poziomu estrogenu w organizmie, żeńskiego hormonu, którego stały nadmiar może prowadzić do raka sutka.

Sokiem ze świeżej kapusty leczy się wrzody żołądka, oczyszcza się krew z nadmiaru cholesterolu, łagodzi bóle reumatyczne.

Uczeni dowodzą, że sok z kapusty obniża ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Do zalet kapusty należy zaliczyć stosunkowo dużą zawartość siarki, pierwiastka, który korzystnie wpływa na wygląd włosów, cery i paznokci.

Szkodliwe smaki i wonne aromaty

Kapusta (szczególnie biała i brukselka) ma również wady. Jedną z nich, powszechnie znaną jest możliwość występowania po jej spożyciu wzdęć (zwłaszcza u osób bardzo wrażliwych) oraz nieprzyjemnego zapachu podczas gotowania (są to związki siarkowe, które ograniczają jej wartość). Kapusta jedzona w dużych ilościach na surowo może być źródłem substancji blokujących przyswajanie jodu i powodować zmniejszenie wchłaniania żelaza w przewodzie pokarmowym.

Kwaśne leki przy niedomaganiach żołądka i arteriosklerozie

Kapusta kiszona (zawiera dużo potasu) jest w medycynie ludowej uznana za produkt zbawienny dla układu trawiennego a w szczególności flory bakteryjnej w jelitach. Badania naukowe dowodzą, że tam gdzie jadano dużo kiszonek, ludzie osiągnęli zaawansowany wiek w pełni zdrowia. Głównym czynnikiem służącym zdrowiu jest obronne działanie kwasu mlekowego znajdującego się w kiszoncek. Ma on działanie bakteriobójcze, zapobiega wszelkim procesom gnilnym w jelitach. Tym samym odtruwa organizm i przyczynia się do jego regeneracji. Badania dowodzą, że kwaśna kapusta jedzona na surowo jest strawna, a gotowana zalega w żołądku (odbija się) i w jelitach (tworzy gazy), dlatego po ugotowaniu należy do potrawy dodać surowego soku z kwasu z żywymi bakteriami mlecznymi.

W ten sposób zapobiega się fermentacji w jelitach i wzdęciom.

Przy osłabionym żołądku najlepiej pić świeży sok (można rozcieńczać go wodą).

Regularne codzienne picie nawet pół szklanki działa dobroczynnie na cały układ pokarmowy, leczniczo wpływa na wątrobę, śledzionę i pęcherzyk żółciowy.

Pomaga też przy dolegliwościach reumatycznych, arteriosklerozie, hemoroidach, owsikach. Wzmacnia i uodparnia organizm.

- [Udostępnij](#)

- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

Data publikacji
16.03.2022