



Кудрявая капуста кале — суперфуд для похудения и борьбы с раком

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства кудрявой капусты и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование капусты кале в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты кудрявой капусты на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: кале, кудрявая капуста, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Кале — зеленый листовый овощ семейства крестоцветных. Наиболее распространенный сорт называется кудрявой капустой и относится к одним из лучших суперфудов в мире. Продукт богат антиоксидантами для борьбы с онкологией, заболеваниями сердца и ЖКТ. Он имеет преимущества перед брокколи, кольраби и другими видами крестоцветных, поэтому его непременно стоит добавить в рацион.

Калорийность кале разных сортов — примерно 40–50 ккал/100 г. В одной чашке (67 г) сырой кудрявой капусты 33 ккал, почти 3 г белка и 2,5 г клетчатки, что идеально для здоровья. Пищевые волокна полезны тем, что нормализуют уровень сахара в крови, дарят чувство сытости. При этом жира в порции менее 1 г и он представлен омега-3 — еще один плюс овощного растения, рекомендованного людям с диабетом, лишним весом. Из этой порции вы также можете извлечь 100% суточной нормы витамина С и 300% витамина К.

Топ-8 преимуществ кудрявой капусты кале

1. Очищает кожу, укрепляет волосы и ногти

Кудрявая капуста богата бета-каротином — каротиноидом, который организм превращает в витамин А. Он необходим для роста и поддержания всех тканей тела, включая кожу, волосы,

ресницы, ногти. Аскорбиновая кислота поддерживает рост структурного белка коллагена и этим защищает кожу от дряблости, образования морщин, растяжек. [1]

2. Способствует детоксикации, похудению без вреда для здоровья

Клетчатка и сера в составе кале улучшают пищеварению, снижают холестерин, выводят токсины и поддерживают здоровье печени. Витамин С увлажняет тело и ускоряет метаболизм, что приводит к потере веса и снижению сахара в крови, если показатели были завышены. [2, 3]

3. Предотвращает развитие рака

Зелень содержит индол-3-карбинол, который влияет на выработку эстрогена в организме и может защитить от рака груди. Компонент нейтрализует отрицательный эстрогеновый эффект — полезен всем, у кого диагностированы связанные с эстрогеном болезни (миома, мастопатия, эндометриоз и др.). Новые исследования также показывают эффективность кале против колоректального рака. [4, 5, 6]

4. Помогает при диабете

Потребление пищевых волокон, которыми богата капуста, снижает уровень сахара крови и риск развития диабета 2 типа, что подтверждает Американская диабетическая ассоциация. Но если болезни не удалось избежать, витамин С и альфа-линоленовая кислота избавят от осложнений, уменьшат неприятные симптомы. [7, 8]

5. Поддерживает здоровье сердца

Чтобы снизить риск высокого кровяного давления и сердечно-сосудистых заболеваний, Американская кардиологическая ассоциация рекомендует потреблять больше калия и меньше соли. В чашке приготовленной капусты кале в три раза больше калия, чем необходимо в сутки. А еще в ней достаточно клетчатки для снижения уровня жиров, плохого холестерина.

6. Улучшает здоровье глаз и защищает от катаракты

Лютеин и зеаксантин — идеальная комбинация антиоксидантов в листовой зелени. Этот дуэт снижает риск развития катаракты и других глазных болезней, прогрессирующих с возрастом. Их эффект повышают входящие в состав витамины и микроэлементы — Е, С, бета-каротин, цинк. [9]

7. Нормализует пищеварение и восстанавливает микробиом

Клетчатка и вода предотвращают запоры и улучшают состояние пищеварительного тракта. В составе кале также много хлорофилла. Организм хоть и не способен поглощать антиоксидант в больших количествах, зато он связывается с канцерогенами и выводит из организма, снижает негативное влияние вредных жареных блюд. Этот эффект поддерживает витамин С, бета-каротин, селен.

8. Укрепляет кости

Для формирования здоровых костей нужен не только кальций с фосфором. Микроэлементы имеют решающее значение, но пользу также приносит витамин К1. Особая форма отличается от витамина К2, представленного в пище животного происхождения и ферментированной сое. К1 важен для свертывания крови, помогает предотвратить сердечные заболевания и остеопороз. [10]

Кому нельзя есть листовую капусту кале — риски и противопоказания

Минус суперпродукта — он входит в список овощей, подверженных риску заражения пестицидами. Диетологи рекомендуют покупать его у надежных поставщиков и тщательно мыть перед едой. Ограничить его потребление или вовсе исключить из рациона нужно людям со склонностью к образованию оксалатных камней в почках. Не рекомендован овощ при приеме разжижающих кровь препаратов и бета-адреноблокаторов для сердца.

Сколько капусты кале нужно есть и как ее выбрать?

Диетологи советуют добавлять кучерявую капусту в свой рацион 2–3 раза в неделю. Ее воздействие на организм будет во многом зависеть от того, насколько хорошо пищеварительная система переносит крестоцветные. Чтобы получить больше пользы из органического продукта, нужно избегать потемневших увядших листьев — они должны быть темно-зелеными без пожелтения, твердыми и сухими, а не увядшим и мягким. Овощ хранится до пяти дней в холодильнике (если неплотно завернут), после чего его листья становятся жесткими.

Как есть и готовить капусту кале для здоровья, похудения?

Вкус и питательная ценность продукта немного отличаются в зависимости от вида. Например, тосканская лачинато менее горькая, чем кудрявая капуста, а деликатесная красная русская — сладкая и нежная с оттенком лимона, перца. Любой сорт кучерявой капусты можно есть в сыром виде, готовить на пару, тушить, варить, жарить. Стоит учитывать, что термообработка уменьшает горечь, но снижает количество антиоксидантов, минералов.

Суперфуд хорошо растет зимой и выручает, когда остальные овощи менее доступны. Прихваченные морозом листья не теряют свойств и становятся мягче, слаще. Исключение составляет среднее ребро — оно жесткое, волокнистое, наиболее горькое и его желательно удалять (вручную или кухонными ножницами). Стебли не обязательно выбрасывать — можно обжарить в небольшом количестве оливкового масла с добавлением морской соли. Полезное веганское лакомство будет отличным дополнением к гарниру.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Фантастические преимущества кале дают понять, что ее непременно стоит добавить в свое меню. Вы можете готовить с ней смузи, супы, запеканки, роллы, бутерброды, картофель, песто, соленые пироги и многое другое. Безусловно, это один из лучших натуральных продуктов на планете, которого достойно ваше тело!

Литература

1. Characterization and quantification of flavonoids and hydroxycinnamic acids in curly kale (*Brassica oleracea* L. Convar. acephala Var. sabellica) by HPLC-DAD-ESI-MSn, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19253943/>
2. Modulation of Metabolic Detoxification Pathways Using Foods and Food-Derived Components: A Scientific Review with Clinical Application, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4488002/>
3. Dietary energy density in the treatment of obesity: a year-long trial comparing 2 weight-loss diets, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17556681/>

4. Dietary fiber intake and risk of colorectal cancer and incident and recurrent adenoma in the Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial^{1,2}, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4588743/>
5. Composition and antioxidant activity of kale (*Brassica oleracea* L. var. *acephala*) raw and cooked, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22744944/>
6. Attenuation of Carcinogenesis and the Mechanism Underlying by the Influence of Indole-3-carbinol and Its Metabolite 3,3'-Diindolylmethane: A Therapeutic Marvel, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24982671/>
7. Dietary Fiber Intake and Type 2 Diabetes Mellitus: An Umbrella Review of Meta-analyses, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5883628/>
8. Antioxidants and diabetes, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3603044/>
9. Nutrients for the aging eye, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3693724/>
10. Vitamin K intake and the risk of fractures, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5413254/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Curly kale is a superfood for weight loss and fighting cancer

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 18.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства кудрявой капусты и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование капусты кале в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты кудрявой капусты на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of kale and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of kale in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of kale on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.