



Кучерява капуста калі - суперфуд для схуднення та боротьби з раком

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості кучерявої капусти та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання капусти калі в різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти кучерявої капусти на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: калі, кучерява капуста, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Кале - зелений листовий овоч сімейства хрестоцвітих. Найбільш поширений сорт називається кучерявою капустою і відноситься до одних з найкращих суперфудів у світі. Продукт багатий антиоксидантами для боротьби з онкологією, захворюваннями серця та ШКТ. Він має переваги перед броколі, кольрабі та іншими видами хрестоцвітих, тому його неодмінно варто додати до раціону.

Калорійність калі різних сортів - приблизно 40-50 ккал/100 г. В одній чашці (67 г) сирової кучерявої капусти 33 ккал, майже 3 г білка і 2,5 г клітковини, що ідеально для здоров'я. Харчові волокна корисні тим, що нормалізують рівень цукру на крові, дарують почуття ситості. При цьому жиру в порції менше 1 г і він представлений омега-3 ще один плюс овочевої рослини, рекомендованої людям з діабетом, зайвою вагою. З цієї порції ви також можете отримати 100% добової норми вітаміну С і 300% вітаміну До.

Топ-8 переваг кучерявої капусти калі

1. Очищає шкіру, зміцнює волосся та нігті

Кучерява капуста багата бета-каротином - каротиноїдом, який організм перетворює на вітамін А. Він необхідний для зростання та підтримки всіх тканин тіла, включаючи шкіру, волосся, вії, нігті. Аскорбінова кислота підтримує зростання структурного білка колагену і цим захищає шкіру від в'ялості, утворення зморшок, розтяжок. ^[1]

2. Сприяє детоксикації, схуднення без шкоди здоров'ю

Клітковина та сірка у складі калі покращують травлення, знижують холестерин, виводять токсини та підтримують здоров'я печінки. Вітамін С зволожує тіло та прискорює метаболізм, що призводить до втрати ваги та зниження цукру в крові, якщо показники були завищені. [2, 3]

3. Запобігає розвитку раку

Зелень містить індол-3-карбінол, який впливає на вироблення естрогену в організмі та може захистити від раку грудей. Компонент нейтралізує негативний естрогеновий ефект – корисний усім, у кого діагностовано пов'язані з естрогеном хвороби (міома, мастопатія, ендометріоз та ін.). Нові дослідження також показують ефективність калі проти колоректального раку. [4, 5, 6]

4. Допомагає при діабеті

Споживання харчових волокон, якими багата капуста, знижує рівень цукру крові та ризик розвитку діабету 2 типу, що підтверджує Американська діабетична асоціація. Але якщо хвороби не вдалося уникнути, вітамін С та альфа-ліноленова кислота позбавлять ускладнень, зменшать неприємні симптоми. [7, 8]

5. Підтримує здоров'я серця

Щоб знизити ризик високого кров'яного тиску та серцево-судинних захворювань, Американська кардіологічна асоціація рекомендує споживати більше калію та менше солі. У чашці приготованої капусти калі втричі більше калію, ніж потрібно на добу. А ще у ній достатньо клітковини для зниження рівня жирів, поганого холестерину.

6. Покращує здоров'я очей та захищає від катаракти

Лютеїн та зеаксантин – ідеальна комбінація антиоксидантів у листовій зелені. Цей дует знижує ризик розвитку катаракти та інших хвороб очей, що прогресують з віком. Їх ефект підвищують вітаміни і мікроелементи, що входять до складу — Е, С, бета-каротин, цинк. [9]

7. Нормалізує травлення та відновлює мікробіом

Клітковина і вода запобігають запорам і випромінюють стан травного тракту. У складі калі також багато хлорофілу. Організм хоч і не здатний поглинати антиоксидант у великих кількостях, зате він зв'язується з канцерогенами та виводить із організму, знижує негативний вплив шкідливих смажених страв. Цей ефект підтримує вітамін С, бета-каротин, селен.

8. Зміцнює кістки

Для формування здорових кісток потрібен як кальцій з фосфором. Мікроелементи мають вирішальне значення, але користь також приносить вітамін К1. Особлива форма відрізняється від вітаміну К2, представленого в їжі тваринного походження та ферментованої сої. К1 важливий для зсідання крові, допомагає запобігти серцевим захворюванням і остеопорозу. [10]

Кому не можна їсти листову капусту калі - ризики та протипоказання

Мінус суперпродукту — він входить до списку овочів, схильних до ризику зараження пестицидами. Дієтологи рекомендують купувати його у надійних постачальників та ретельно мити перед їжею. Обмежити його споживання або зовсім виключити з раціону потрібно людям

зі схильністю до утворення оксалатного каміння в нирках. Не рекомендований овоч при прийомі препаратів, що розріджують кров, і бета-адреноблокаторів для серця.

Скільки капусти калі потрібно їсти і як її вибрати?

Дієтологи радять додавати кучеряву капусту до свого раціону 2–3 рази на тиждень. Її вплив на організм багато в чому залежатиме від того, наскільки добре травна система переносить хрестоцвіті. Щоб отримати більше користі з органічного продукту, потрібно уникати потемнілого листя — вони повинні бути темно-зеленими без пожовтіння, твердими і сухими, а не зів'ялим і м'яким. Овоч зберігається до п'яти днів у холодильнику (якщо нещільно загорнутий), після чого його листя стає жорстким.

Як їсти та готувати капусту калі для здоров'я, схуднення?

Смак та поживна цінність продукту трохи відрізняються залежно від виду. Наприклад, тосканська лачинато менш гірка, ніж кучерява капуста, а делікатесна червона російська - солодка та ніжна з відтінком лимона, перцю. Будь-який сорт кучерявої капусти можна їсти у сирому вигляді, готувати на пару, тушкувати, варити, смажити. Варто враховувати, що термообробка зменшує гіркоту, але знижує кількість антиоксидантів, мінералів.

Суперфуд добре росте взимку і рятує, коли решта овочів менш доступна. Прихоплене морозом листя не втрачає властивостей і стає м'якшим, солодшим. Виняток становить середнє ребро - воно жорстке, волокнисте, найбільш гірке і його бажано видаляти (вручну або кухонними ножицями). Стебла не обов'язково викидати – можна обсмажити у невеликій кількості оливкової олії з додаванням морської солі. Корисні веганські ласощі будуть відмінним доповненням до гарніру.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Фантастичні переваги калі дають зрозуміти, що її неодмінно варто додати до свого меню. Ви можете готувати з нею смузі, супи, запіканки, роли, бутерброди, картопля, песто, солоні пироги та багато іншого. Безумовно, це один із найкращих натуральних продуктів на планеті, якого гідне ваше тіло!

Література

1. Characterization and quantification of flavonoids and hydroxycinnamic acids in curly kale (*Brassica oleracea* L. Convar. acephala Var. sabellica) з HPLC-DAD-ESI-MSn, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19253943/>
2. Modulation of Metabolic Detoxification Pathways За допомогою 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 treatment of obesity: aear-long trial comparing 2 weight-loss diets, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17556681/>
4. Dietary fiber intake і ризик colorectal cancer і incident і recurrent adenoma в Prostate, Lung, Colorectal, і Ovarian Cancer Screening Trial1,2, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4588743/>
5. Композиції та антиоксидантної діяльності калі (*Brassica oleracea* L. var. acephala) raw and cooked, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22744944/>

6. Відстань до карциногенезу і механічного впливу на influence indole-3-carbinol і його 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 aging eye, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3693724/>
10. Vitamin K intake and risk of fractures, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5413254/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Curly kale is a superfood for weight loss and fighting cancer

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Отримано 18.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості кучерявої капусти та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання капусти калі в різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти кучерявої капусти на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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.