



Капуста белокочанная (лат. Brassica)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

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

Ключевые слова: белокочанная капуста, полезные свойства, потенциально опасные эффекты, побочные эффекты, противопоказания, диеты

Полезные свойства

Таблица 1. Химический состав белокочанной капусты (по данным [Еда+](#)).

Основные вещества (г/100 г):	Сырая капуста содержит: ^[5]
Вода	92,18
Углеводы	5,8
Белки	1,28
Жиры	0,1
Калории (кКал)	25
Минералы (мг/100 г):	
Калий	170
Кальций	40
Фосфор	26
Натрий	18
Магний	12
Витамины (мг/100 г):	

Витамин С	36,6
Витамин В4	10,7
Витамин В3	0,234
Витамин В5	0,212
Витамин Е	0,15

В медицине

Капуста белокочанная содержит 16 свободных аминокислот (среди них триптофан, лизин, метионин, тирозин, гистамин и другие). Богата капуста витаминами А, В1, В6, С (аскорбиген), Р, К, противовоспалительным витамином U; солями калия и фосфора; микроэлементами: кобальт, медь, цинк, магний. В ее составе сахара, жиры, энзимы (лактоза, протеаза, липаза), гормональные вещества, фитонциды.

В составе листьев капусты клетчатка, предупреждающая развитие атеросклероза и улучшающая работу желудочно-кишечного тракта. Из минеральных солей важнейшую роль играют соли калия, активизирующие вывод излишка жидкости из организма, и соли натрия, обладающие свойством связывать воду. ^[7]

Многосторонними терапевтическими свойствами капуста обязана внушительному комплексу химических веществ, содержащихся в ней. Экспериментально и клинически подтверждена высокая эффективность применения свежего капустного сока в лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Основным действующим веществом в терапии данных заболеваний является витамин U, обладающий антигистаминными и антисеротониновыми свойствами, а также улучшающий обмен липидов, тиамина и холина и метаболизм слизистой оболочки желудка, повышая ее устойчивость к повреждающим факторам и активируя процесс заживления язвенных очагов. Кроме язвы желудка, применение витамина U также показано при энтеритах, колитах, заболеваниях кожи (экзема, псориаз, нейродермит, поверхностный аллергический васкулит) и при кардиосклерозе. Во всех этих случаях наблюдается хороший лечебный эффект.

Примечательно, что воздействие непосредственно свежего натурального сока капусты дает лучшие результаты по сравнению с метилметионинсульфония хлоридом (витамином U), поскольку сок обладает рядом дополнительных свойств: бактерицидных, бактериостатических, фунгицидных, фунгистатических и фитонцидных. Экспериментально доказано, что сок капусты воздействует как антибактериальное вещество даже на золотистый стафилококк и микробактерии туберкулеза.

Кроме этого, свежий капустный сок обладает противокашлевыми и отхаркивающими свойствами. Практически полное отсутствие в капусте пуриновых основ делает ее очень полезной в диетическом питании страдающих от подагры и желчнокаменной болезни. Сок, салаты и блюда из капусты рекомендуют при заболеваниях сердца и почек (диуретические свойства благодаря повышенному содержанию солей калия), при атеросклерозе (наличие пектинов, способных выводить из организма токсические вещества и холестерин, а также клетчатки, которая выводит холестерин и улучшает моторную функцию кишечника).

Народная медицина применяет сок или свежую капусту в лечении бессонницы, головных болей, желтухи и заболеваний селезенки. Свежую и квашеную капусту употребляют для повышения аппетита, усиления секреторной деятельности желудочных желез, регуляции деятельности кишечника, профилактики цинги и хронической диспепсии, как мочегонное и легкое слабительное средство.

Квашеную капусту или рассол от нее советуют при диабете, болезнях печени, холангиогепатитах; капустный рассол улучшает пищеварение, способствует выделению желчи, оказывает щадящее слабительное воздействие при геморрое. Сок капусты и ее отвар с медом используют при ларингитах, бронхитах и других воспалительных процессах дыхательных путей. [8]

В традиционной медицине

Под названием «витамин U» промышленность выпускает активированную форму метионина – метилметионинсульфония хлорид. Назначают его по 1-2 таблетки (0,05 г – 0,1 г) после приема пищи на протяжении месяца или 40 дней при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите и при гастралгиях.

Следует помнить, что при индивидуальной непереносимости витамина U возможны тошнота, рвота и появление тяжелых болезненных ощущений, которые исчезают при уменьшении дозы или после полной отмены препарата. [8]

В народной медицине

- При авитаминозах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки назначают сырой, свежееотжатый капустный сок в теплом виде, по полстакана трижды в сутки в течение месяца. Сок повышает аппетит и стимулирует выделение пищевых соков при гастрите со сниженной секреторной функцией.
- Сок капусты с сахаром действует как отхаркивающее, антисептическое и противовоспалительное средство.
- Переваренный с сахаром сок используют при похмельном состоянии, а в смеси с отваром семян капусты – при нарушениях сна.
- Семена капусты применяют для изгнания из организма паразитов. [7]
- При заболеваниях печени, желчного пузыря и холангиогепатитах назначают рассол квашеной капусты в теплом виде по полстакана трижды в сутки до приема пищи.
- При геморрое, сопровождающемся запорами и кровотечениями, принимать в один прием по 2 стакана теплого рассола квашеной капусты. [8]
- При раке желудка пьют теплым капустный сок с медом, по полстакана трижды в сутки, за 60 минут до приема пищи. Или готовят отвар из семян и корней капусты: столовую ложку измельченного сырья кипятят в 200 мл воды в течение 10 минут, настаивают не менее часа и выпивают на протяжении суток.
- При гриппе смешать сок алоэ с медом и капустным соком (в равных пропорциях). Залить смесь сухим вином и настаивать в течение суток. Принимать перед приемом пищи по чайной ложке.
- При бессоннице 2 столовые ложки семян капусты залить 200 мл кипятка. Дать настояться два часа, затем процедить и добавить к настою семян четверть стакана свежего капустного сока. Принимать трижды в сутки перед едой. [9]

Наружно:

- Свежие листья прикладывают к больным суставам при подагре. Листья капусты, сваренные в молоке и смешанные с отрубями, используют в качестве припарки при золотухе и мокрой экземе. Измельченные свежие листья капусты, соединенные с яичными белками прикладывают к гнойным ранам, ожогам и давним язвам. Сырым соком выводят бородавки, разведенный водой сок эффективен для полоскания горла при ангине, стоматитах. [7]

- При боли в шее, в затылочной части головы после пребывания на сквозняке наложить на больное место компресс из смеси: столовая ложка тертой капусты и три столовых ложки хрена.
- При мигрени приложить к голове свежие капустные листья, зафиксировав их не туго полотенцем или поясом.
- При трещинах на пятках поможет рецепт: ноги заранее нужно распарить в содовой ванночке. Наложить на поврежденные пятки кашицу из тертых капусты и хрена. Компресс зафиксировать полиэтиленом и теплым носком, и оставить на ночь. Утром смыть прохладной водой и смазать пятки питательным кремом.
- При наружных опухолях листья капусты измельчают и прикладывают образовавшуюся кашицу к новообразованию. [9]

В восточной медицине

Авиценна применял капусту при недугах различного происхождения. Золе из капустных стеблей он приписывал болеутоляющее свойство. Капустный отвар и семена, по мнению легендарного врачевателя, спасают от опьянения. А зола капустного корня – дробит камни в почках. Единодушно с античными исследователями, Авиценна полагал, что состав из капустного сока и вина является хорошим средством при укусах ядовитой змеи или бешеной собаки. [9]

В научных исследованиях

Команда британских ученых, представляющих исследовательскую группу при Институте Френсиса Крика (2018 г.), во время лабораторных исследований обосновали роль капусты (в частности, и растений семейства Крестоцветных – в целом) в борьбе с раком кишечника. **Действует ли капуста против рака?** В процессе исследования было выделено химическое вещество индол-3-карбинол, образующееся во время пищеварительного процесса и переваривания капусты (как и других представителей семейства Крестоцветных). Данное вещество способствует регенерации внутреннего слоя нижнего отдела кишечника, стимулирует активность новых иммунных клеток, контролирующих воспаление. Эту теорию подтверждает и британский Институт Исследования Рака в лице д-ра Т. Ки: «Исследования... доказывают, что не только клетчатка, но и особые вещества, обнаруженные в капусте и других Крестоцветных, значительно снижают риск развития рака кишечника».

Не менее феноменальным свойством капусты является способность «выводить» радиационное загрязнение из организма. Химическая составляющая капусты – 3,3-дииндолилметан – очищает от последствий облучения. Так утверждают ученые, развивающие проект в Университете Джорджтаун. [10]

Регуляция веса

Капуста малокалорийна и в ней отсутствуют вредные жиры. Кроме того, она содержит тартроновую кислоту, которая препятствует ожирению: данная кислота замедляет превращение углеводов в жиры. Этот факт делает овощ незаменимым в меню людей, желающих сбросить лишний вес. Но включать капусту худеющим в свой рацион разумнее, конечно же, в свежем или квашеном виде, поскольку тартроновая кислота разрушается при тепловой обработке.

Однако и термически обработанная капуста может стать основой диеты, направленной на быстрое и щадящее сбрасывание веса: речь идет о знаменитом низкокалорийном капустном супе. Методика данной диеты позволяет включать определенные продукты, расписанные по дням, но основным блюдом является суп из капусты. Для приготовления такого

жиросжигающего супа потребуется: 2 больших луковицы, 2 болгарских зеленых перца, два больших томата, 250 г грибов, пучок зелени сельдерея, ½ кочана капусты, 3 морковки, соль, перец, любые приправы или специи по вкусу. В глубокой сковороде обжарить в небольшом количестве растительного масла мелко нарезанные лук и перец. Добавить к ним измельченные томаты, грибы, сельдерей, капусту, морковь и протушить пару минут на медленном огне. Переложить овощи в кастрюлю, влить 12 чашек воды, всыпать соль, специи и приправы и готовить на среднем огне до мягкой консистенции овощной массы. Такой капустный суп для похудения можно есть несколько раз в день. [4,11]

В кулинарии

Что касается горячих первых блюд, вряд ли в истории русской кухни найдется рецепт, способный составить конкуренцию щам и обойти их по популярности.

В «Национальных кухнях наших народов», фундаментальном труде крупного ученого 20-го в. Похлебкина В.В., описаны варианты приготовления щей: щи богатые (полные), сборные, постные, простые мясные, суповые, ленивые (рахаменные), кислые из свежей капусты, серые (рассадные), зеленые, крапивные и репные.

- **Щи кислые из свежей капусты (по рецепту Похлебкина В.В.)**

Понадобится: 0,5-0,75 кг говяжьей грудинки, такое же количество свежей капусты, 6-8 штук мелких зеленых незрелых яблок, 2 луковицы, 1/2 репы, 2 столовых ложки измельченного укропа, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 100 г сметаны.

Приготовить мясной бульон. Когда мясо будет почти готово, нарезать капустные листья небольшими квадратиками, измельчить лук, репу, всыпать в бульон и варить четверть часа, затем добавить нарезанные соломкой яблоки, еще через 5 минут – зелень и специи и варить до тех пор, пока яблоки не разварятся полностью. Подавать со сметаной.

- **Классический рецепт мясных голубцов (из «Книги о вкусной и здоровой пище»)**

Ингредиенты: 300 г мяса, 800 г белокочанной капусты, полстакана риса (его можно заменить другой крупой – перловой, пшеном), 1 луковица, столовая ложка муки, по 2 столовых ложки томатной пасты, сметаны и сливочного масла, стакан воды.

Приготовить мясной фарш, отварить рис. Лук мелко нарезать, слегка поджарить на сливочном масле, соединить с фаршем и рисом. Посолить, поперчить. Листья капусты проварить в течение 5 минут, дать остыть, начинить фаршем с рисом и луком, заворачивая каждый лист рулетиком. В сковороде приготовить соус из стакана воды, муки, сметаны и томатной пасты. Довести соус до кипения, посолить и поперчить. Голубцы сложить в кастрюльку, залить соусом, тушить под крышкой на малом огне в течение 40 минут. При подаче на стол сервировать рубленой зеленью.

Сотни оригинальных и вкусных блюд, представляющих различные мировые кухни создаются на основе капусты: от диетического капустного супа до изысканного «капустного мильфея». А одним из самых полезных гастрономических удовольствий, безусловно, является квашеная капуста.

- **Как быстро заквасить капусту?**

Квашеная капуста быстрого приготовления (за 2 часа): понадобится 2 кг белокочанной капусты, 200 г моркови, 100 мл растительного масла. Для маринада: 1 л воды, 100 г сахара, 60 г соли, 120 мл 9%-ного уксуса, 3-4 горошины душистого перца, лавровый лист. Капусту нашинковать.

Добавить тертую на терке морковь, слегка растереть руками. Влить растительное масло, перемешать. Вскипятить воду с солью, сахаром и специями. Снять с огня и добавить уксус. Залить нашинкованную капусту маринадом до полного покрытия. Поставить под гнет и выдержать 2 часа.

- **Хрустящая квашеная капуста**

Для приготовления потребуется: 3 кг белокочанной капусты, 200-250 г моркови, 60 г соли, 25 г сахара. Капусту нашинковать. Добавить тертую морковь, соль и сахар, осторожно перемешать. Плотнo уложить в емкость и поставить под гнет. Выдержать при комнатной температуре под гнетом в течение 3 суток. Ежедневно, сняв гнет, пронизывать капустную массу длинным деревянным черенком, для отхода скопившегося воздуха. Готовую капусту хранить в холодильнике.

- **Моченая капуста с яблоками**

Ингредиенты: 4 кг белокочанной капусты, 3 кг яблок, 250-300 г моркови, 50 г сахара, 50 г соли. Для рассола: 1 л воды, 25 г соли, 20 г меда (воду вскипятить и растворить в ней соль и мед).

Капусту нашинковать, добавить тертую морковь, соль и сахар, перемешать (чтобы овощи слегка пустили сок). Выложить в емкость несколькими слоями яблоки и капусту. Залить теплым рассолом, накрыть крупными листьями капусты и установить сверху гнет. Капусту, которая будет готова через 2 недели, хранить в холодном месте. ^[12]

В косметологии

В рецептуре косметических средств на основе белокочанной капусты идут в ход капустный сок, рассол, квашеная капуста, целые или же измельченные свежие капустные листья.

- Маска для лица из белокочанной капусты (для жирной кожи): 2 столовых ложки измельченных в кашицу капустных листьев смешать с взбитым яичным белком. Нанести на очищенную кожу. Выдержать полчаса, затем смыть теплой водой.
- При жирной коже рекомендуется протирать лицо перед умыванием ватным диском, смоченным в соке квашеной капусты. Также полезны протирания лосьоном, составленным из свежего капустного и огуречного соков, взятых поровну.
- Маска из капусты для сухой кожи лица: на очищенную кожу нанести косметические сливки или питательный крем. Тканевую салфетку смочить в 100 мл свежего капустного сока, и, слегка отжав, наложить на лицо. По мере высыхания салфетки ткань равномерно смачивать соком. Аппликацию выдерживать не менее четверти часа.
- При сухой коже эффективна также маска: кашицу из свежих капустных листьев смешать с яичным желтком и растительным маслом (все ингредиенты в равных частях). Нанести на лицо, смыть через 20 минут теплой водой.
- Отбеливающая маска из капусты: чтобы избавиться от веснушек и пигментных пятен полезно ежедневно протирать лицо соком кислой капусты.
- Питательная маска для лица: половинку дрожжевой палочки смешать с медом и свежим капустным соком (взять по чайной ложке), вымесить состав до однородного состояния, оставить для брожения в темном месте. Когда масса увеличится в объеме в 2-3 раза, нанести на очищенную кожу лица примерно на полчаса. Тщательно смыть теплой водой. Тонизирует и питает кожу также маска из толстого слоя квашеной капусты (выдерживать от 20 до 30 минут, смывать прохладной водой).

- Бальзам для волос с соком капусты: при тонких волосах с секущимися кончиками смешать в равных пропорциях соки – свежей капусты, лимона и шпината. Состав втереть в волосы и кожу головы, выдержать около 20 минут и смыть теплой водой.
- При шершавой, огрубевшей коже рук полезны ванночки из сока кислой капусты. По окончании процедуры смазать руки жирным кремом. ^[4]

Сочетание с другими продуктами

Капуста относится к зеленым и не крахмалистым овощам. Отлично сочетается белокочанная капуста с овощами своего типа: огурцами, болгарским перцем, луком, чесноком, редисом, морковью, свеклой, молодой тыквой. Не совместима капуста с молоком, но зато прекрасно работает в паре с жирами (например, с маслом): блюдо из таких сочетаний хорошо усваивается. Сама по себе капуста является неплохим гарниром к мясному блюду.

Напитки

Из капусты готовят рассол, свежавыжатый сок, который смешивают с другими соками и получают овощной коктейль.

Сок отжимают из нашинкованных листьев свежей, спелой капусты. Затем процеживают и дают настояться несколько часов для осветления. Осветленный сок снова процеживают, очень осторожно, не взбалтывая и пьют как в чистом виде, так и с добавками.

Капустно-свекольный сок

Столбовую свеклу моют, очищают, нарезают на несколько частей, отжимают сок с помощью соковыжималки. Свекольный сок смешивают с соком квашеной капусты (в соотношении 3:2) и принимают в лечебно-профилактических целях. ^[9]

Опасные свойства капусты и противопоказания

Индивидуальная непереносимость витамина U, выделяемого из капусты, является противопоказанием к применению препарата на его основе – метилметионинсульфония хлорида.

В связи с возможным усиленным газообразованием противопоказано пить капустный сок пациентам с диагнозом инфаркт миокарда.

Во избежание обострения не рекомендуется принимать сок капусты при повышенной кислотности желудка. ^[8]

Ботаническое описание

Это овощная культура едва ли не первостепенного значения (наряду с картофелем), широко распространившаяся благодаря своей доступности, универсальным вкусовым качествам и неоспоримому промышленному значению.

Белокочанная капуста классифицируется ботаниками как разновидность вида *Капуста огородная*, из семейства *Капустные (Крестоцветные)*. Латинское родовое имя капусты – *Brassica*.

Происхождение названия

Этимология русского слова «капуста» связана с латинским существительным *caput* («голова»).

[1]

История

В Европе капусту начали выращивать примерно 3 тысячи лет назад (ботаническим предшественником современной белокочанной капусты был вид с утолщенными, мясистыми листьями, способными удерживать большое количество влаги). В Египте этот овощ не культивировали до прихода к власти династии Птолемеев. В текстах «отца ботаники» Теофраста есть упоминания о капусте, что позволяет сделать вывод, что грекам она была известна по крайней мере уже в 4-м веке до н. э. В трактате Катона «Земледелие» (2-й век до н.э.) упоминается уже непосредственно кочанная капуста.

В Риме капуста применялась в кулинарии, медицине и стала одной из самых востребованных овощных культур. В своих трудах Плиний Старший описывает уже 7 известных на то время видов капусты. Капустные кочаны известной нам круглой формы впервые начали культивировать в Англии в 14-м веке.

Из Европы капуста перекочевала в Америку, Индию, Японию. В истории мореплавания прошлых веков этот овощ сыграл не последнюю роль, поскольку именно квашеная капуста стала чуть ли не единственным продуктом-источником витамина С, запасы которого на борту корабля способны были предотвратить цингу. [2]

Сорта

Достижения селекции предоставляют огородникам и садоводам огромные возможности выбора сортов и гибридов белокочанной капусты. Сорта принято делить на раннеспелые, среднеспелые и позднеспелые (иногда определяют в отдельную категорию скороспелые сорта). Ранняя капуста хороша для салатов, сочная и нежная, но не подходит для длительного хранения. Средние и поздние сорта отлично хранятся в течение длительного времени, их используют для приготовления квашеной, моченой капусты.

Выращивая скороспелые сорта, можно получить два урожая за год. Популярны сорта ранней капусты – «Золотой гектар», «Малахит», «Заря», средней – «Добровольская», «Купчиха», поздней – «Женева», «Амагер». Существует также подборка сортов для определенных климатических условий: деление на так называемые региональные сорта, выращивание которых дает наивысшую урожайность в том или ином конкретном регионе.

Некоторые сорта капусты стали воистину легендарными и вошли во всемирную историю овощеводства, как, например, известный сорт Сен-Санс, отдельные экземпляры которого достигали веса 20 кг, а длина самых крупных листьев – до 100 см. Капуста Сен-Санс пользовалась огромным спросом на французском рынке вплоть до 19-го века. Далее популярность ее пошла на спад и с 1999 года сорт был включен в Каталог огородных растений Франции, где ему был присвоен особый статус старинного сорта, «рекомендуемого садоводам-любителям». [3]

Особенности выращивания

В первый год выращивания капуста дает плотный кочан, собранный из мясистых и сочных листьев. На следующий год растение формирует стебель цветками, собранными в кисть. Плоды – удлиненные стручки (до 10 см), семена – темно-бурого цвета. Капуста относится к влаголюбивым и умеренно теплолюбивым растениям (жара выше 25°C плохо сказывается на

овоще – кочаны чаще портятся и подвергаются атаке вредителей). Обильный полив необходим на протяжении практически всего периода вегетации. Подготовка почвы к выращиванию проводится в два этапа: первое (на глубину 0,25 м) и второе (весеннее, на глубину до 0,2 м) перепахивание грядки. Подкормку осуществляют также поэтапно: первый раз удобряют грунт минеральным составом через две недели после высадки рассады. Более высокой урожайности капусты можно добиться, если ее так называемыми «предшественниками» на участке были столовая морковь или ранний картофель.

- Как бороться с капустными вредителями?

Одним из самых экологически безопасных методов является обработка рассады с помощью настоя конского щавеля. Три ведра измельченного щавеля залить водой в садовой бочке и накрыть пленкой. Через 10 дней образовавшуюся ближе к поверхности воды жижу собрать в отдельное ведро. Подготовленным полынным веником опрыскивать грядки с капустой. Данный метод надежно защищает капусту от капустной бабочки. ^[1,9]

Выбор и хранение

Правильно выбранным будет не рассыпающийся, твердый вилок (кочан) с неповрежденными и чистыми, крепкими и плотными свежими листьями белого или светло-зеленого цвета.

Свежую капусту можно долго хранить в погребе или в холодильнике. Следует избегать хранения овоща под открытыми солнечными лучами, поскольку листья в этом случае зеленеют. В ящиках капуста быстро начинает портиться. Порченные листья нужно своевременно замечать и удалять. Вне холодильника каждый кочан должен храниться отдельно от других, завернутый в плотную бумагу. ^[4,9]

Литература

1. Справочник по заготовкам лекарственных растений / Д. С. Ивашин, З. Ф. Катина, И. З. Рыбачук и др. – 6-е изд., исп. и доп. – К.: Урожай, 1989. – 288 с.: ил.
2. History of cabbage, [источник](#)
3. Кочанная капуста, [источник](#)
4. Исцеляющие продукты. Пища – лекарство, лекарство – пища. Состав. А.Д.Мильская, - Х.: Феникс, 1998. – 479 с.
5. Cabbage, raw, [источник](#)
6. Cabbage, cooked, boiled, drained, without salt, [источник](#)
7. Кархут В. В. Лекарства вокруг нас. – К.: Здоровье, 1993. – 232 с.
8. Лекарственные растения: энциклопедический справочник / под ред. А. М. Гродзинского. – К.: Олимп, 1992. – 544 с.: ил.
9. Дубровин И. Все об обычной капусте. – 2009 г. – 163 с.
10. How the humble cabbage can stop cancers, [источник](#)
11. Cabbage soup diet, [источник](#)
12. Большая энциклопедия народной медицины. – М.: «Издательский дом АНС», 2005. – 1120 с.: ил.
13. Sauerkraut, [источник](#)

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

White cabbage - useful properties, composition and contraindications

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 23.10.18

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

Abstract. The article discusses the main properties of white cabbage 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 plant are indicated, the use of white cabbage in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of white cabbage on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.