



Капуста білокачанна (лат. Brassica)

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості білокачанної капусти та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність рослини, розглянуто використання білокачанної капусти у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти білокачанної капусти на організм людини при певних медичних станах та захворюваннях. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: білокачанна капуста, корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, протипоказання, дієти

Корисні властивості

Таблиця 1. Хімічний склад білокачанної капусти (За даними [Іжа +](#)).

Основні речовини (г/100 г):	Сира капуста містить: ^[5]
Вода	92,18
Вуглеводи	5,8
Білки	1,28
Жири	0,1
Калорії (Ккал)	25
Мінерали (мг/100 г):	
Калій	170
Кальцій	40
Фосфор	26
Натрій	18
Магній	12
Вітаміни (мг/100 г):	
Вітамін С	36,6

Вітамін В4	10,7
Вітамін В3	0,234
Вітамін В5	0,212
Вітамін Е	0,15

У медицині

Капуста білокачанна містить 16 вільних амінокислот (серед них триптофан, лізин, метіонін, тирозин, гістамін та інші). Багата капуста вітамінами А, В1, В6, С (аскорбіген), Р, К, противиразковим вітаміном U; солями калію та фосфору; Мікроелементами: кобальт, мідь, цинк, магній. У її складі цукру, жири, ензими (лактоза, протеаза, ліпаза), гормональні речовини, фітонциди.

У складі листя капусти клітковина, що запобігає розвитку атеросклерозу і покращує роботу шлунково-кишкового тракту. З мінеральних солей найважливішу роль грають солі калію, що активізують виведення надлишку рідини з організму, і солі натрію, що мають властивість зв'язувати воду. ^[7]

Багатосторонніми терапевтичними властивостями капуста має значний комплекс хімічних речовин, які у ній. Експериментально та клінічно підтверджено високу ефективність застосування свіжого капустяного соку в лікуванні виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки. Основною діючою речовиною в терапії даних захворювань є вітамін U, що володіє антигістамінними та антисеротоніновими властивостями, а також покращує обмін ліпідів, тіаміну та холіну та метаболізм слизової оболонки шлунка, підвищуючи її стійкість до ушкоджуючих факторів та активуючи процес загоєння виразкових оч. Крім виразки шлунка, застосування вітаміну U також показано при ентеритах, колітах, захворюваннях шкіри (екзема, псоріаз, нейродерміт, поверхневий алергічний васкуліт) та при кардіосклерозі. У всіх цих випадках спостерігається добрий лікувальний ефект.

Примітно, що вплив безпосередньо свіжого натурального соку капусти дає кращі результати в порівнянні з метилметіонінсульфонію хлоридом (вітаміном U), оскільки сік має низку додаткових властивостей: бактерицидних, бактеріостатичних, фунгіцидних , фунгістатичних та фітонцидних . Експериментально доведено, що сік капусти впливає як антибактеріальна речовина навіть на золотистий стафілокок та мікробактерії туберкульозу.

Крім цього, свіжий капустяний сік має протикашльові та відхаркувальні властивості. Практично повна відсутність у капусті пуринових основ робить її дуже корисною в дієтичному харчуванні страждаючих від подагри та жовчнокам'яної хвороби. Сік, салати та страви з капусти рекомендують при захворюваннях серця та нирок (діуретичні властивості завдяки підвищеному вмісту солей калію), при атеросклерозі (наявність пектинів, здатних виводити з організму токсичні речовини та холестерин, а також клітковини, яка виводить холестерин та покращує мотор).

Народна медицина застосовує сік або свіжу капусту в лікуванні безсоння, головного болю, жовтяниці та захворюваннях селезінки. Свіжу та квашену капусту використовують для підвищення апетиту, посилення секреторної діяльності шлункових залоз, регуляції діяльності кишечника, профілактики цинги та хронічної диспепсії, як сечогінний та легкий проносний засіб.

Квашену капусту або розсіл від неї радять при діабеті, хворобах печінки, холангіогепатитах ; капустяний розсіл покращує травлення, сприяє виділенню жовчі, надає послаблюючу дію при

геморої. Сік капусти та її відвар з медом використовують при ларингітах, бронхітах та інших запальних процесах дихальних шляхів. ^[8]

У традиційній медицині

Під назвою «вітамін U» промисловість випускає активовану форму метіоніну – метилметіонінсульфонію хлорид. Призначають його по 1-2 таблетки (0,05 г – 0,1 г) після їди протягом місяця або 40 днів при виразці шлунка та дванадцятипалої кишки, хронічному гастриті та при гастралгіях.

Слід пам'ятати, що при індивідуальній непереносимості вітаміну U можливі нудота, блювання та поява тяжких хворобливих відчуттів, які зникають при зменшенні дози або після повного відміни препарату. ^[8]

У народній медицині

- При авітамінозах, виразці шлунка та дванадцятипалої кишки призначають сирий, свіжовіджятий капустяний сік у теплому вигляді, по півсклянки тричі на добу протягом місяця. Сік підвищує апетит та стимулює виділення харчових соків при гастриті зі зниженою секреторною функцією.
- Сік капусти з цукром діє як відхаркувальний, антисептичний та протизапальний засіб.
- Переварений із цукром сік використовують при похмільному стані, а суміші з відваром насіння капусти – при порушеннях сну.
- Насіння капусти застосовують для вигнання з організму паразитів. ^[7]
- При захворюваннях печінки, жовчного міхура та холангіогепатитах призначають розсіл квашеної капусти у теплому вигляді по півсклянки тричі на добу до їди.
- При геморої, що супроводжується запорами та кровотечами, приймати в один прийом по 2 склянки теплого розсолу квашеної капусти. ^[8]
- При раку шлунка п'ють теплим капустяний сік з медом, по півсклянки тричі на добу, за 60 хвилин до їди. Або готують відвар із насіння та коріння капусти: столову ложку подрібненої сировини кип'ятять у 200 мл води протягом 10 хвилин, настоюють не менше години та випивають протягом доби.
- При грипі змішати сік алое з медом та капустяним соком (у рівних пропорціях). Залити суміш сухим вином та наполягати протягом доби. Приймати перед їдою по чайній ложці.
- При безсонні 2 столові ложки насіння капусти залити 200 мл окропу. Дати настоятися дві години, потім процідити та додати до настою насіння чверть склянки свіжого капустяного соку. Приймати тричі на добу перед їдою. ^[9]

Зовнішньо:

- Свіже листя прикладають до хворих суглобів при подагрі. Листя капусти, зварені в молоці і змішані з висівками, використовують як припарку при золотусі та мокрій екземі. Подрібнене свіже листя капусти, з'єднане з яєчними білками прикладають до гнійних ран, опіків і давніх виразок. Сирим виводять бородавки, розведений водою сік ефективний для полоскання горла при ангіні, стоматитах. ^[7]
- При болі в шийі, в потиличній частині голови після перебування на протягу накласти на хворе місце компрес із суміші: столова ложка тертої капусти і три столові ложки хрону.
- При мігрені прикласти до голови свіже капустяне листя, зафіксувавши його не туго рушником або поясом.
- При тріщинах на п'ятах допоможе рецепт: ноги заздалегідь потрібно розпарити в содовій ванночці. Накласти на пошкоджені п'яти кашку з тертих капусти та хрону. Компрес

зафіксувати поліетиленом та теплим носком, та залишити на ніч. Вранці змити прохолодною водою та змастити п'яти живильним кремом.

- При зовнішніх пухлинах листя капусти подрібнюють і прикладають кашку, що утворилася, до новоутворення. ^[9]

У східній медицині

Авіценна застосовував капусту при хворобах різного походження. Золі з капустяних стебел він приписував безпечні властивості. Капустяний відвар та насіння, на думку легендарного лікаря, рятує від сп'яніння. А зола капустяного кореня – дробить каміння у бруньках. Одностайно з античними дослідниками, Авіценна вважав, що склад з капустяного соку та вина є хорошим засобом при укусах отруйної змії або сказаної собаки. ^[9]

У наукових дослідженнях

Команда британських учених, які представляють дослідницьку групу при Інституті Френсіса Крику (2018 р.), під час лабораторних досліджень обґрунтували роль капусти (зокрема, рослин родини Хрестоцвітих – загалом) у боротьбі з раком кишечника. **Чи діє капуста проти раку?** У процесі дослідження було виділено хімічну речовину індол-3-карбінол, що утворюється під час травного процесу та переварювання капусти (як та інших представників сімейства Хрестоцвітих). Ця речовина сприяє регенерації внутрішнього шару нижнього відділу кишечника, стимулює активність нових імунних клітин, що контролюють запалення. Цю теорію підтверджує і британський Інститут Дослідження Раку в особі д-ра Т. Кі: «Дослідження... доводять, що не лише клітковина, а й особливі речовини, виявлені в капусті та інших хрестоцвітих, значно знижують ризик розвитку раку кишечника».

Не менш феноменальною властивістю капусти є здатність виводити радіаційне забруднення з організму. Хімічна складова капусти – 3,3-дііндоліметан – очищає від наслідків опромінення. Так стверджують вчені, які розвивають проект в Університеті Джорджтауна. ^[10]

Регулювання ваги

Капуста малокалорійна та в ній відсутні шкідливі жири. Крім того, вона містить тартронову кислоту, яка перешкоджає ожирінню: ця кислота уповільнює перетворення вуглеводів на жири. Цей факт робить овоч незамінним у меню людей, які бажають скинути зайву вагу. Але включати капусту таким, що худне у свій раціон, розумніше, звичайно ж, у свіжому або квашеному вигляді, оскільки тартронова кислота руйнується при тепловій обробці.

Однак і термічно оброблена капуста може стати основою дієти, спрямованої на швидке і щадне скидання ваги: йдеться про знаменитий низькокалорійний капустяний суп. Методика даної дієти дозволяє включати певні продукти, розписані на днях, але основною стравою є суп з капусти. Для приготування такого жироспалюючого супу потрібно: 2 великі цибулини, 2 болгарські зелені перці, два великі томати, 250 г грибів, пучок зелені селери, ½ качана капусти, 3 моркви, сіль, перець, будь-які приправи або спеції за смаком. У глибокій сковороді обсмажити в невеликій кількості рослинної олії дрібно нарізані цибулю та перець. Додати до них подрібнені томати, гриби, селера, капусту, моркву та протушувати пару хвилин на повільному вогні. Перекласти овочі в каструлю, влити 12 чашок води, всипати сіль, спеції та приправи та готувати на середньому вогні до м'якої консистенції овочевої маси. Такий капустяний суп для схуднення можна їсти кілька разів на день. ^[4,11]

У кулінарії

Що стосується гарячих перших страв, навряд чи в історії російської кухні знайдеться рецепт, здатний скласти конкуренцію шам і оминуті їх за популярністю.

У «Національних кухнях наших народів», фундаментальній праці великого вченого 20-го ст. Похлебкіна В.В., описані варіанти приготування щей: щи багаті (повні), збірні, пісні, прості м'ясні, добові, ледачі (рахманні), кислі зі свіжої капусти, сірі (розсадні), зелені, кропивні та ріп'яні.

- **Щи кислі зі свіжої капусти (за рецептом Похлебкіна В.В.)**

Знадобиться: 0,5-0,75 кг яловичої грудинки, така ж кількість свіжої капусти, 6-8 штук дрібних зелених незрілих яблук, 2 цибулини, 1/2 ріпи, 2 столові ложки подрібненого кропу, 3 лаврових листи, 8 горошинч, 100 г сметани.

Приготувати м'ясний бульйон. Коли м'ясо буде майже готове, нарізати капустяне листя невеликими квадратиками, подрібнити цибулю, ріпу, всипати в бульйон і варити чверть години, потім додати нарізані соломкою яблука, ще через 5 хвилин – зелень та спеції та варити доти, доки яблука не розваряться повністю. . Подавати зі сметаною.

- **Класичний рецепт м'ясних голубців (з «Книги про смачну та здорову їжу»)**

Інгредієнти: 300 г м'яса, 800 г білокачанної капусти, півсклянки рису (його можна замінити іншою крупою – перловою, пшоном), 1 цибулина, столова ложка борошна, по 2 столові ложки томатної пасти, сметани та вершкового масла, склянка води.

Приготувати м'ясний фарш, відварити рис. Цибулю дрібно нарізати, злегка підсмажити на вершковому маслі, з'єднати з фаршем та рисом. Посолити, поперчити. Листя капусти проварити протягом 5 хвилин, дати охолонути, начинити фаршем з рисом і цибулею, загортаючи кожен лист рулетиком. У сковороді приготувати соус зі склянки води, борошна, сметани та томатної пасти. Довести соус до кипіння, посолити та поперчити. Голубці скласти в каструльку, залити соусом, гасити під кришкою на малому вогні протягом 40 хвилин. При подачі на стіл сервірувати рубаною зеленню.

Сотні оригінальних і смачних страв, що представляють різні світові кухні, створюються на основі капусти: від дієтичного капустяного супу до вишуканого «капустяного мільфея». А одним із найкорисніших гастрономічних насолод, безумовно, є квашена капуста.

- **Як швидко заквасити капусту?**

Квашена капуста швидкого приготування (за 2 години): знадобиться 2 кг білокачанної капусти, 200 г моркви, 100 мл олії. Для маринаду: 1 л води, 100 г цукру, 60 г солі, 120 мл 9% -ного оцту, 3-4 горошини запашного перцю, лавровий лист. Капусту нашаткувати. Додати терту на тертці моркву, трохи розтерти руками. Влити олію, перемішати. Закип'ятити воду із сіллю, цукром та спеціями. Зняти з вогню та додати оцет. Залити нашатковану капусту маринадом до повного покриття. Поставити під гніт і витримати 2:00.

- **Хрумка квашена капуста**

Для приготування потрібно: 3 кг білокачанної капусти, 200-250 г моркви, 60 г солі, 25 г цукру. Капусту нашаткувати. Додати терту моркву, сіль та цукор, обережно перемішати. Щільно покласти в ємність і поставити під гніт. Витримати при кімнатній температурі під гнітом протягом 3 діб. Щодня, знявши гніт, пронизувати капустяну масу довгим дерев'яним живцем, для відходу повітря, що накопичилося. Готову капусту зберігати у холодильнику.

- **Мочена капуста з яблуками**

Інгредієнти: 4 кг білокачанної капусти, 3 кг яблук, 250-300 г моркви, 50 г цукру, 50 г солі. Для розсолу: 1 л води, 25 г солі, 20 г меду (воду закип'ятити і розчинити в ній сіль та мед).

Капусту нашаткувати, додати терту моркву, сіль та цукор, перемішати (щоб овочі злегка пустили сік). Викласти в ємність кількома шарами яблука та капусту. Залити теплим розсолом, накрити великими аркушами капусти і встановити зверху гніт. Капусту, яка буде готова за 2 тижні, зберігати в холодному місці.^[12]

У косметології

У рецептурі косметичних засобів на основі білокачанної капусти йдуть у хід капустяний сік, розсіл, квашена капуста, цілі або подрібнені свіжі капустяні листя.

- Маска для обличчя з білокачанної капусти (для жирної шкіри): 2 столові ложки подрібненого в кашку капустяного листя змішати зі збитим яєчним білком. Нанести на очищену шкіру. Витримати півгодини, потім змити теплою водою.
- При жирній шкірі рекомендується протирати обличчя перед умиванням ватним диском, змоченим у соку квашеної капусти. Також корисні протирання лосьйоном, складеним із свіжого капустяного та огіркового соків, взятих порівну.
- Маска з капусти для сухої шкіри обличчя: на очищену шкіру нанести косметичні вершки або живильний крем. Тканинну серветку змочити в 100 мл свіжого капустяного соку, і злегка віджавши, накласти на обличчя. У міру висихання серветки тканину поступово змочувати соком. Аплікацію витримувати щонайменше чверті години.
- При сухій шкірі ефективна також маска: кашку зі свіжого капустяного листя змішати з яєчним жовтком і олією (всі інгредієнти в рівних частинах). Нанести на обличчя, змити за 20 хвилин теплою водою.
- Відбілююча маска з капусти: щоб позбутися ластовиння і пігментних плям корисно щодня протирати обличчя соком кислої капусти.
- Поживна маска для обличчя: половинку дріжджової палички змішати з медом і свіжим капустяним соком (взяти по чайній ложці), вимісити склад до однорідного стану, залишити для бродіння в темному місці. Коли маса збільшиться обсягом в 2-3 рази, нанести на очищену шкіру обличчя приблизно півгодини. Ретельно змити теплою водою. Тонізує і живить шкіру маска з товстого шару квашеної капусти (витримувати від 20 до 30 хвилин, змивати прохолодною водою).
- Бальзам для волосся з соком капусти: при тонкому волоссі з кінчиками, що січуться, змішати в рівних пропорціях соки - свіжої капусти, лимона і шпинату. Склад втерти у волосся та шкіру голови, витримати близько 20 хвилин і змити теплою водою.
- При шорсткій, огрубілій шкірі рук корисні ванни з соку кислої капусти. Після закінчення процедури змастити руки жирним кремом.^[4]

Поєднання з іншими продуктами

Капуста відноситься до зелених і не крохмалистих овочів. Відмінно поєднується білокачанна капуста з овочами свого типу: огірками, болгарським перцем, цибулею, часником, редисом, морквою, буряком, молодим гарбузом. Не сумісна капуста з молоком, але чудово працює в парі з жирами (наприклад, з маслом): страва з таких поєднань добре засвоюється. Сама по собі капуста є гарним гарніром до м'ясної страви.

Напої

З капусти готують розсіл, свіжий сік, який змішують з іншими соками і отримують овочевий коктейль.

Сік віджимають із нашаткованого листа свіжої, стиглої капусти. Потім проціджують і дають настоятися кілька годин для освітлення. Освітлений сік знову проціджують, дуже обережно, не збовтуючи та п'ють як у чистому вигляді, так і з добавками.

Капустяно-буряковий сік

Столові буряки миють, очищають, розрізають на кілька частин, віджимають сік за допомогою соковижималки. Буряковий сік змішують із соком квашеної капусти (у співвідношенні 3:2) та приймають у лікувально-профілактичних цілях. ^[9]

Небезпечні властивості капусти та протипоказання

Індивідуальна непереносимість вітаміну U, що виділяється з капусти, є протипоказанням до застосування препарату на його основі – метилметіонінсульфонію хлориду.

У зв'язку з можливим посиленням газоутворення протипоказано пити капустяний сік пацієнтам із діагнозом інфаркту міокарда.

Щоб уникнути загострення, не рекомендується приймати сік капусти при підвищеній кислотності шлунка. ^[8]

Ботанічний опис

Це овочева культура чи не першочергового значення (поряд з картоплею), що широко поширилася завдяки своїй доступності, універсальним смаковим якостям та незаперечному промислового значенню.

Білокачанна капуста класифікується ботаніками як різновид виду *Капуста городна*, із сімейства *Капустяні (Хрестоцвітні)*. Латинське родове ім'я капусти - *Brassica*.

походження назви

Етимологія російського слова «капуста» пов'язана з латинським іменником *caput* («голова»). ^[1]

Історія

У Європі капусту почали вирощувати приблизно 3 тисячі років тому (ботанічним попередником сучасної білокачанної капусти був вид з потовщеним, м'ясистим листям, здатним утримувати велику кількість вологи). У Єгипті цей овоч не культивували до приходу до влади династії Птолемеїв. У текстах «батька ботаніки» Теофраста є згадки про капусту, що дозволяє зробити висновок, що грекам вона була відома принаймні вже в 4 столітті до н. е. У трактаті Катона «Землеробство» (2-е століття до н.е.) згадується вже безпосередньо качанна капуста.

У Римі капуста застосовувалася в кулінарії, медицині і стала однією з найбільш затребуваних овочевих культур. У своїх працях Пліній Старший описує вже сім відомих на той час видів капусти. Капустяні качани відомої нам круглої форми вперше почали культивувати в Англії в 14 столітті.

З Європи капуста перекочувала до Америки, Індії, Японії. В історії мореплавання минулих століть цей овоч зіграв не останню роль, оскільки саме квашена капуста стала чи не єдиним продуктом-джерелом вітаміну С, запаси якого на борту корабля здатні були запобігти цингу. [2]

Сорти

Досягнення селекції надають городникам та садівникам величезні можливості вибору сортів та гібридів білокачанної капусти. Сорти прийнято ділити на ранньостиглі, середньостиглі та пізньостиглі (іноді визначають в окрему категорію скоростиглі сорти). Рання капуста хороша для салатів, соковита та ніжна, але не підходить для тривалого зберігання. Середні та пізні сорти добре зберігаються протягом тривалого часу, їх використовують для приготування квашеної, моченої капусти.

Вирощуючи скоростиглі сорти, можна отримати два врожаї за рік. Популярні сорти ранньої капусти - "Золотий гектар", "Малахит", "Зоря", середньої - "Добровольська", "Купчиха", пізнішої - "Женева", "Амагер". Існує також добірка сортів для певних кліматичних умов: розподіл на так звані регіональні сорти, вирощування яких дає найвищу врожайність у тому чи іншому конкретному регіоні.

Деякі сорти капусти стали воістину легендарними і увійшли у всесвітню історію овочівництва, як, наприклад, відомий сорт Сен-Санс, окремі екземпляри якого досягали ваги 20 кг, а довжина найбільшого листа – до 100 см. Капуста Сен-Санс користувалася величезним попитом французькою ринку аж до 19 століття. Далі популярність її пішла на спад і з 1999 року сорт був включений до Каталогу городніх рослин Франції, де йому було надано особливий статус старовинного сорту, «рекомендованого садівникам-аматорам». [3]

Особливості вирощування

У перший рік вирощування капуста дає щільний качан, зібраний з м'ясистого та соковитого листа. Наступного року рослина формує стебло квітками, зібраними в кисть. Плоди – подовжені стручки (до 10 см), насіння – темно-бурого кольору. Капуста відноситься до вологолюбних і помірно теплолюбних рослин (спека вище 25 ° С погано позначається на овочі - качани частіше псуються і піддаються атаці шкідників). Рясний полив необхідний протягом майже всього періоду вегетації. Підготовка ґрунту до вирощування проводиться у два етапи: перше (на глибину 0,25 м) та друге (весняне, на глибину до 0,2 м) переорювання грядок. Підживлення здійснюють також поетапно: вперше удобрюють ґрунт мінеральним складом через два тижні після висадки розсади. Більш високої врожайності капусти можна досягти, якщо її так званими «попередниками» на ділянці були столова морква або рання картопля.

- Як боротися із капустяними шкідниками?

Одним з екологічно безпечних методів є обробка розсади за допомогою настою кінського щавлю. Три відра подрібненого щавлю залити водою в садовій бочці та накрити плівкою. Через 10 днів жижу, що утворилася ближче до поверхні води, зібрати в окреме відро. Підготовленим полинним віником обприскувати грядки з капустою. Даний метод надійно захищає капусту від капустяного метелика. [1,9]

Вибір та зберігання

Правильно обраним буде тверда вилка (качан) з неушкодженими і чистими, міцними і щільними свіжими листами білого або світло-зеленого кольору.

Свіжу капусту можна довго зберігати у погребі чи холодильнику. Слід уникати зберігання овочів під відкритим сонячним промінням, оскільки листя в цьому випадку зеленіють. У ящиках капуста швидко починає псуватися. Пірчене листя потрібно своєчасно помічати і видаляти. Поза холодильником кожен качан повинен зберігатися окремо від інших, загорнутий у цупкий папір. ^[4,9]

Література

1. Довідник із заготівлі лікарських рослин / Д. С. Івашин, З. Ф. Катіна, І. З. Рибачук та ін. – 6-те вид., ісп. та дод. - К.: Урожай, 1989. - 288 с.: іл.
2. History of cabbage , [джерело](#)
3. Качанна капуста, [джерело](#)
4. Лікуючі продукти. Їжа – ліки, ліки – їжа. склад. А.Д.Мільська , - Х.: Фенікс, 1998. - 479 с.
5. Cabbage , raw , [джерело](#)
6. Cabbage, cooked, boiled, drained, без salt, [джерело](#)
7. Кархут В. В. Ліки довкола нас. - К.: Здоров'я, 1993. - 232 с.
8. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
9. Дубровін І. Все про звичайну капусту. – 2009 р. – 163 с.
10. How the humble cabbage can stop cancers, [джерело](#)
11. Cabbage soup diet [джерело](#)
12. Велика енциклопедія народної медицини. - М.: «Видавничий дім АНС», 2005. - 1120 с.: Іл.
13. Sauerkraut , [джерело](#)

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

White cabbage - useful properties, composition and contraindications

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 23.10.18

Реферат У статті розглянуто основні властивості білокачанної капусти та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність рослини, розглянуто використання білокачанної . капусти у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти білокачанної. капусти на організм людини при певних медичних станах та захворюваннях. Розглянуто наукові основи дієт з її застосуванням .

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.