



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 6. 12. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Výjimečná růžičková kapusta. Zdroj vitamínů i antioxidační ochrany

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyjimecna-ruzickova-kapusta.-Zdroj-vitaminu-i-antioxidacni-ochrany__s10010x10733.html

Růžičková kapusta je bezesporu výjimečnou zeleninu. Patří do čeledi brukvovitých a vyznačuje se vysokým obsahem zdraví prospěšných látek. Vitamínů (A, C), minerálů (draslíku, vápníku, železa). Díky glukosinulátům vykazuje i proti rakovinové účinky. Vlákna a bílkoviny pomáhají s pocitem sytosti při dietě.



Zdroj vitamínů, které byste nečekali

- Růžičková kapusta je velmi bohatá na **vitamin C** (ve 100 g najdeme 85

mg, což je jednou tolik, co pomeranč) a vitamin K. Vitamin C je nezbytný pro správnou funkci imunitního systému, to je známá věc. Ale méně známé je, že **je stejně potřebný pro tvorbu kolagenu, a tedy i chrupavky a vazy.** Vitamin C také patří mezi silné antioxidanty

- **Vitamin K** je důležitý pro tvorbu koagulačních (srážecích) faktorů, bez nichž bychom i při malém zranění vykrváceli. Růžičkovou kapustu by tedy neměli ve větší míře jíst lidé, kteří užívají Warfarin (lék zabraňující vzniku krevních sraženin, jeho účinek spočívá v zabránění účinku vitamínu K)
- Z dalších vitaminů rozhodně stojí za zmínku **β-karoten**, který také patří do rodiny antioxidantně působících látek a dále celou skupinu vitaminů B skupiny (B1, B2, B6 a B7)
- Růžičková kapusta je po brokolici nejbohatší zeleninou na **antioxidálně působící vitamin E**

Antioxidační ochranná linie

Růžičková kapusta je pestrým zdrojem řady látek s antioxidantně působícím účinkem. Vedle již zmíněného vitamínu C, β-karotenu a vitamínu E obsahuje růžičková kapusta **sulforafan, flavonoidy a fenolové kyseliny**. Antioxidanty pomáhají bojovat proti volným kyslíkovým radikálům, které mají na svědomí rakovinu, nemoci srdce a cév nebo třeba i nemoci nervového systému, jakým je Parkinsonova choroba.

Mikrob nemá šanci

Přítomné chuťové a aromatické látky sice někomu příliš nejsou pod nos, ale díky obsaženým **sirným sloučeninám** mají zároveň významné antimikrobiální účinky.

Hubnutí s růžičkovou kapustou

- Pro úspěšné hubnutí je základem nemít hlad. A v tom může růžičková kapusta pomoci, protože **je bohatá na vlákninu** – ve 100 g najdeme 3,8 g vlákniny, což je např. v porovnání s hlávkovým salátem – 1,5 g/100 g docela rozdíl). Růžičková kapusta obsahuje hodně vlákniny bohaté na pektin, který má schopnost zvětšovat v žaludku svůj objem a tím **napomáhat dosáhnout pocit sytosti**.
- Vedle vlákniny obsahuje růžičková kapusta i **zajímavé množství bílkovin** (3,4 g/100 g) a **díky tomu také zasytí**.
- Obsah tuku je v růžičkové kapustě minimální, ale zajímavé je složení mastných kyselin. Tuky růžičkové kapusty obsahují ve větším zastoupení n-3 mastné kyseliny, které mají příznivý vliv na srdce, cévy a podporují imunitní systém.

S růžičkovou kapustou proti rakovině

Růžičková kapusta obsahuje i tzv. antinutriční látky, nazývané **glukosinoláty**. Jsou zodpovědní za charakteristické aroma a mají jak pozitivní, tak i negativní účinky na náš organismus. **Vykazují dokonce proti rakovinové účinky**, ale pozor si musí dát lidé s onemocněním štítné žlázy. Glukosinoláty totiž nepříznivě ovlivňují metabolismus jódu. Jak vidno, i zdravého pomálu.

Jak s růžičkovou kapustou naložit?

Kapustičky jsou výborné jako příloha k masu, jednoduše připravené jen v páře a s troškou soli a másla. Zdravou a chutnou večeři plnou bílkovin představuje také zapečená růžičková kapusta se sýrem, šunkou a bramborami. A konečně, sice možná trochu netradičně, a ne úplně dietně, jsou kapustičky obalené v trojobalu a osmažené dozlatova.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz