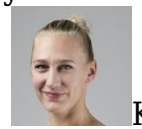
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 7. 3. 2019 |  Klara Marešová

Podpořte štíhlou linii, vitalitu i očistu - růžičkovou kapustou

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Podporte-stihlou-linii,-vitalitu-i-ocistu---ruzickovou-kapustou__s10010x19021.html

Růžičková kapusta je nutričně velmi bohatou zeleninou. Její hlavní benefity jsou ukryty především ve vlivu na naše zdraví. Jaké přínosy dokáže tak malý kousek nenápadné plodiny každému z nás nabídnout?

Pojďme dát růžičkovou kapustu pod drobnohled nutriční terapeutky Jitky Laštovičkové a zjistit, co **přínosného** vlastně obsahuje:

> „Především v ní najdeme celou řadu cenných vitaminů. Zvláště bohatá je na vitamin C, který podporuje obranyschopnost. Hojně je

zastoupen provitamin A (betakaroten), vitaminy skupiny B, má vyšší podíl vitaminu K i antioxidačně působící vitamin E. Navíc obsahuje i další látky s antioxidačním působením, jako jsou flavonoidy, fenolové kyseliny a sulforafan.“

Zastoupení sirných sloučenin, které jasně poznáte podle mírně nahořklé chuti, **působí proti mikroorganismům**. Jsou nakombinované v ideálním poměru a podle novějších studií působí preventivně proti rakovinovému bujení.

Pro spokojené děti i maminky

Růžičkové kapustičky poskytují důležitý zdroj kyseliny listové, která je nepostradatelnou složkou pro **růst nových buněk a krvetvorbu**. Proto je ideální potravinou během těhotenství, kdy se plod potřebuje správně vyvíjet.

Stejně tak důležitá je pro děti. Cenný je v tomto směru i **vysoký obsah vápníku** nezbytný pro silné a zdravé kosti.

Chcete-li mít příjemnou náladu, i tehdy si naservírujte tuto drobnou zeleninu. Dalším efektem kyseliny listové je totiž **stimulace tvorby hormonů** a neurotransmiterů, například noradrenalinu, jenž v nervové soustavě způsobuje ty správné pozitivní vzruchy.

Dalším adeptem pravidelné konzumace růžičkové kapusty by měli být i ti, které zatěžuje častý stres, vysoké pracovní tempo, špatně se soustředí či trpí na únavu. Zkrátka všichni, kdo by uvítali **více vitality a duševní svěžesti**.

Štíhlá linie a očištění

Konzumace zeleniny obecně vede ke snížení rizika mnoha zdravotních komplikací, ale i váhy. Jde totiž nejen o prevenci **srdečních chorob a cukrovky, ale také obezity**. Velmi dietní růžičková kapusta je z velké části tvořena důležitou vlákninou, která dokáže jednoduše zastavit nutkání neustále něco pojídat. Tuků v ní najdete naopak minimum.

Kromě sytosti podporuje **správnou funkci střev**. Zažívání je pak plnohodnotnější, tělo dokáže vstřebat mnohem více potřebných živin z potravy

a nehrozí žádné zácpy ani nadýmání. Díky **draslíku** se tělo také účinněji zbavuje přebytečně zadržované vody.

Růžičková kapusta funguje bezvadně také jako **očistný elixír**. Enzymy, které v těle podpoří, zbavují těla toxických a odpadových látek. Hojnější konzumace dokonce dokáže ochránit **zdravý stav naší DNA**.

Pár tipů na závěr

- Kvůli vyššímu obsahu vitaminu K by se měli hojnému pojídání kapusty vyhnout lidé, kteří užívají **léky na srážlivost krve**.
- Kapustičky připravte co nejdříve po zakoupení a vybírejte **svěže zelené drobnější kousky**.
- Čím kratší dobu budete kapusty tepelně upravovat, tím více prospěšné pro vás budou.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz