magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 19. 12. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Otužilá zelenina. Využijte benefitů hlávkové a růžičkové kapusty

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Otuzila-zelenina.-Vyuzijte-benefitu-hlavkove-a-ruzickove-kapusty__s10010x20457.html

Tato brukvovitá zelenina obsahuje vysoké množství vitamínů a minerálů a dá se o ni říci, že mezi rostlinnými potravinami se řadí k těm, které se mohou pyšnit nejbohatšími zdroji živin. Můžeme ji označit za jednu z nejzdravějších potravin, a proto by se měla stát součástí našich jídelníčků.

Růžičková, hlávková nebo kadeřavá. To vše je

kapusta

Listy kapusty bývají obvykle tmavě zelené, okrasné však mohou mít širokou škálu barev od žlutých po fialové. Listy mohou být rovné nebo kudrnaté, pro růžičkovou kapustu jsou typické drobné kulaté plody.

Zdraví prospěšná zelenina

Tato lehká zelenina má spoustu zdravotních benefitů. Obsahuje látky, které **pomáhají snižovat cholesterol**, spoustu antioxidantů, mezi něž řadíme například **vitamín C**, najdeme v ní i **lutein**, který chrání naše oči, je bohatým zdrojem **beta karotenu a vitamínu K**, který hraje důležitou roli ve srážlivosti krve. Obsahuje i mnoho **draslíku**. Kapusta rovněž zbavuje tělo kyselosti a odpadních látek.

Tato málo kalorická zelenina je skvělou volbou při redukční dietě, díky vysokému obsahu vlákniny reguluje činnost střev, dostatečně zasytí a preventivně působí proti zácpě.

Léčivé účinky kapusty

- Podporuje duševní vitalitu a schopnost soustředit se
- Podporuje růst buněk a přispívá k pevnosti vazivových tkání
- Zlepšuje náladu
- Pozitivně působí na lesk vlasů a pružnost kůže
- Odvodňuje a pomáhá při hubnutí
- Zbavuje střeva odpadních látek a odstraňuje zácpu
- Posiluje imunitní systém

Kapusta v zimě

Kapusta je velmi odolná zelenina. Růžičkovou lze pěstovat i v zimě na zahradě, či skleníku, jelikož vydrží teploty až do -15 °C. Její pěstování není nijak složité, vyžaduje pravidelnou závlahu a hnojení. Má ráda vlhčí a středně těžké půdy. Při správně zvolené odrůdě ji můžete sklízet nyní v zimě a obstarat si tak zásobárnu vitamínu C.

Jaké dobroty z ní připravit?

Skvělé jsou kapustové karbanátky, závitky plněné čímkoliv, hustá polévka nebo dušená s masem. Různé druhy nákypů společně s luštěninami budou výbornou alternativou pro ty, kteří nekonzumují maso.
Z kapusty připravíte i **zdravé smoothie**. Zkombinujte ji se sladkým ovocem, přidejte protein a máte výživnou svačinu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: Oberbeil, K., Lentzová, Ch. Ovoce a zelenina jako lék. Praha: Fortuna Libri, 2014
Magazinzahrada.cz
Vitalia.cz

cholesterol draslík kapusta růžičková kapusta vitamín C vysoký cholesterol zdraví zdraví očí zelenina

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz