

Тоби Амидор, магистр наук, зарегистрированный диетолог-нутрициолог, отмечает, что в брюссельской капусте много витаминов С и К, клетчатки. Все эти вещества помогают поддерживать общее здоровье. Но есть ещё несколько преимуществ этого овоща.

Поддержание работы кишечника. На чашку приготовленной брюссельской капусты приходится около 4 г клетчатки. Большая её часть – это пробиотики, улучшающие микробиом (состав бактерий) кишечника. Регулярное употребление такой капусты или других крестоцветных овощей положительно влияет на пищеварение и защищает от развития воспаления кишечника.

Защита от рака. Исследования показывают, что сульфорафан, который образуется при жевании брюссельской капусты, помогает активировать естественные ферменты детоксикации организма и подавляет рост раковых клеток.

Укрепление иммунитета. Из всего одной чашки приготовленной брюссельской капусты вы получите 100% дневной нормы витамина С. Этот витамин действует как мощный антиоксидант.



Caitlin Bensel

Укрепление костей. В брюссельской капусте особенно много витамина K1: одна чашка обеспечивает 200% его суточной нормы. Витамин K в целом нужен для эффективного использования организмом кальция и формирования крепких костей.

Польза для сердца. Многие питательные вещества в брюссельской капусте укрепляют здоровье сердечно-сосудистой системы. Например, растворимая клетчатка снижает холестерин, а калий регулирует артериальное давление.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.