

За останні 24 години

- 08:48 "Мистецький арсенал" постраждав під час нічної атаки РФ на Київ
- 08:44 Росіяни атакували 70 ракетани та 611 дронами, під ударом були три міста
- 08:38 Не лише цвітна: які види капусти існують і чим вони корисні
- 08:15 Трамп заявив про мирну угоду США та Ірану і пообіцяв відкрити Ормузьку протоку
- 08:00 **Експерт Олешек: Люди живуть фактично серед окопів – без їни, світла та газу**
- 08:00 Логістичний глухий кут: як Україна перетворює «сакральний» Крим на

ЗАВАНТАЖИТИ ЩЕ

РЕКЛАМА

Головна / Суспільство

Не лише цвітна: які види капусти існують і чим вони корисні

АЛЬОНА КАТАШИНЬСКА 15 червня 08:18



Капусту недарма називають одним із найкорисніших овочів у світі. Вона містить багато вітамінів, клітковини та антиоксидантів, має невисоку калорійність і підходить для різноманітних страв. Особливо цінується цвітна капуста, яка останніми роками стала справжнім суперфудом, але насправді існує десятки різновидів цієї культури, кожен із яких має свої особливості.

За словами **дієтологині Галини Незговорової**, капуста є чудовим джерелом вітаміну С, калію, вітаміну РР та вітаміну U, який відомий своїми властивостями підтримувати здоров'я шлунка. Крім того, цей овоч сприяє виведенню холестерину, покращує роботу кишківника та входить до складу багатьох дієт для схуднення завдяки низькій калорійності.

Цвітна капуста

Цвітна капуста вважається одним із найніжніших і найцінніших видів капусти. Її суцвіття містять вітаміни С, К, групи В, фолієву кислоту, калій і клітковину. Завдяки м'якій структурі вона легше засвоюється організмом, ніж деякі інші види капусти, тому її часто рекомендують для дієтичного та дитячого харчування.

Цвітна капуста дуже універсальна у кулінарії. Її можна варити, запікати, готувати на пару, смажити у клярі, додавати до овочевих рагу, крем-супів і запіканок. Останнім часом її також використовують як основу для низькоуглеводного пюре або навіть для приготування овочевого тіста для піци.

Білокачанна капуста

Білокачанна капуста — один із найпопулярніших овочів в українській кухні. Вона багата на вітамін С, калій, клітковину та містить вітамін U, який, за даними досліджень, сприяє підтримці здоров'я слизової оболонки шлунка.

За словами дієтологині Галини Незговорової, капуста допомагає покращувати роботу кишківника, сприяє виведенню холестерину та зайвої рідини з організму. Особливо цінною є квашена капуста, адже під час правильного заквашування вона зберігає більшість корисних речовин і стає природним джерелом вітаміну С в холодну пору року.

Червонокочанна (синя) капуста

Червонокочанна капуста відрізняється насиченим фіолетовим кольором завдяки високому вмісту антоціанів — природних антиоксидантів. Вони допомагають захистити клітини організму від впливу вільних радикалів і підтримують здоров'я серцево-судинної системи. Крім цього, овоч містить багато вітаміну С, клітковини та мінералів. Найчастіше його використовують для приготування свіжих салатів, маринування або тушкування. Після нетривалої термічної обробки капуста набуває більш м'якого та солодкуватого смаку.

Савойська капуста

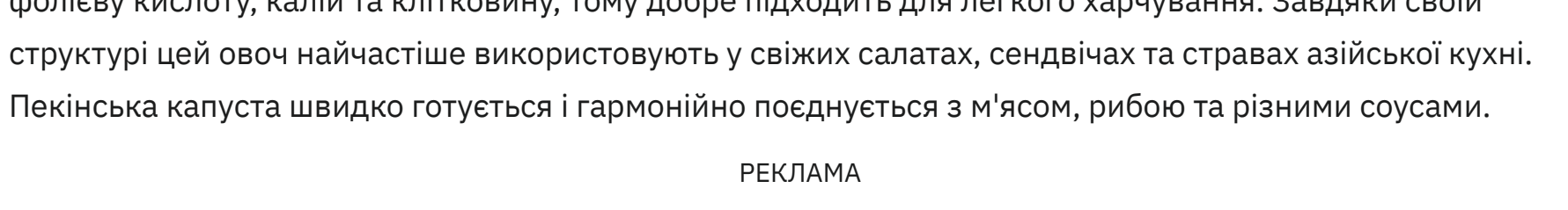
Савойська капуста легко впізнається за пухким гофрованим листям і ніжною текстурою. Вона містить вітаміни А, С, К, а також багато рослинних волокон, які підтримують здорове травлення. Її перевага полягає у тому, що листя залишається м'яким навіть після приготування. Саме тому савойську капусту часто використовують для голубців, овочевих рагу, супів та запіканок. Вона має більш делікатний смак, ніж звичайна білокачанна капуста.

Пекінська капуста

Пекінська капуста має соковите листя та ніжний смак без вираженої гіркоти. Вона містить вітамін С, фолієву кислоту, калій та клітковину, тому добре підходить для легкого харчування. Завдяки своїй структурі цей овоч найчастіше використовують у свіжих салатах, сендвічах та стравах азійської кухні. Пекінська капуста швидко готується і гармонійно поєднується з м'ясом, рибою та різними соусами.

РЕКЛАМА

Кожен вид капусти має свої переваги. Фото: pexels.com



Кожен вид капусти має свої переваги. Фото: pexels.com

Брюссельська капуста

Брюссельська капуста складається з невеликих качанчиків, які ростуть уздовж високого стебла. Вона містить багато клітковини, вітаміну С, вітаміну К та антиоксидантів. Регулярне включення цього овочу до раціону допомагає урізноманітнити меню і збільшити споживання рослинної їжі. Брюссельську капусту запікають із сиром, тушують, готують на пару або додають до овочевих гарнірів.

Броколі

Броколі заслужено вважається одним із найкорисніших представників родини капустяних. Вона багата на вітаміни С і К, фолієву кислоту, калій та природні антиоксиданти. Її часто рекомендують включати до збалансованого харчування, адже броколі добре поєднуються з іншими овочами та не втрачає смакових якостей після приготування. Її використовують для крем-супів, овочевих запіканок, салатів, гарнірів та страв на пару.

Кольрабі

Кольрабі — незвичайний вид капусти, істотною частиною якого є потовшене стебло. Воно має соковиту та хрустку м'якоть із легким солодкуватим смаком. Кольрабі містить багато вітаміну С, калію та харчових волокон. Її можна їсти сирого, додавати до салатів, овочевих нарізок, тушувати або запікати. Особливо добре вона поєднується з морквою, яблуками та зеленню.

Листова капуста (кейл)

Кейл останніми роками став одним із символів здорового харчування. Його темно-зелене листя містить велику кількість вітамінів А, С і К, кальцій та рослинні антиоксиданти. Листову капусту використовують для приготування смузі, свіжих салатів, супів та овочевих гарнірів. Також її часто запікають із невеликою кількістю оливкової олії та спецій, отримуючи корисні овочеві чипси.

РЕКЛАМА

Китайська капуста пак-чой

Пак-чой відрізняється соковитими білими стеблами та темно-зеленим листям. Вона має ніжний смак із легкою гіркуватістю та широко використовується в азійській кухні. Цей вид капусти містить клітковину, вітамін С, кальцій та інші корисні речовини. Пак-чой швидко готується, тому добре підходить для обсмажування на пателні, тушкування, супів і страв із локшиною або рисом. Завдяки короткій термічній обробці овоч зберігає свою соковитість і більшу частину корисних компонентів.

Яка капуста найкорисніша

Однозначної відповіді немає, адже кожен вид має свої переваги:

- цвітна капуста — легко засвоюється і підходить для дієтичного харчування;
- броколі — багата на антиоксиданти;
- кейл — містить багато вітамінів і мінералів;
- червонокочанна капуста — джерело антоціанів;
- кольрабі — поєднує соковитість і високий вміст вітаміну С;
- білокачанна та квашена капуста — доступні та корисні для підтримки травлення й імунітету.

Саме тому дієтологи радять не обмежуватися одним видом, а по можливості чергувати різні сорти капусти у своєму раціоні. Це дозволяє отримувати широкий спектр поживних речовин і робить харчування більш різноманітним.

РЕКЛАМА

Новини по темі: Овочі продукти

Підписуйтесь на нас в соц. мережах

Статті по темі

- 13 червня **Спека в Європі веде до катастрофи: літо може стати смертоносним та руйнівним**
- 10 червня **Хот-доги з лобстером та вкитки за ціною квартири: чим дивує найдорожчий ЧС з футболу**
- 10 червня **Мак для булочок чи звичайний бур'ян? Уся правда про макові поля, які підкорили содмережі**