

Цікаві факти про цвітну капусту

Розпочався сезон цвітної капусти, тому всі, хто бажає схуднути радо використовують цей чудовий овоч у своєму раціоні.

Крім того, що цвітна капуста легко засвоюється організмом і допомагає позбавитися від жирових відкладень, вона є відмінним засобом для лікування проблем травлення.

За вмістом поживних речовин і смакових якостей — цвітна капуста перевершує всі інші види капусти. У цвітній капусті, на відміну від білокачанної капусти міститься 1,5-2 рази більше білка і 2-3 рази більше аскорбінової кислоти.

У дикій природі не існує аналогу цвітній капусті. Вона була культивована людиною кілька сотень років тому в Сирії. Тому й називали її дуже довго сирійською. Користь цвітної капусти вже була відома великому лікарю Авіценні, що жив в одинадцятому столітті. Він наполегливо рекомендував вживати її в їжу, особливо взимку.

Цвітна капуста почала подорожувати по світу трохи пізніше, мандруючи торговими судами на Кіпр, в Іспанію. Трохи пізніше вона завоювала Європу, ставши прекрасним доповненням до столу вельмож.

У нас вона з'явилася значно пізніше, у вісімнадцятому столітті. Заморський продукт не піддавався культивуванню на слов'янських землях дуже довгий час. І тому був виключно їжею знаті завдяки своїй дорожнечі. На сьогодні виведено кілька домашніх сортів цього корисного продукту.

Корисні речовини, які є в цвітній капусті, роблять її дієтичним продуктом (мають здатність покращувати перетравлення їжі). З усіх видів капусти тільки цвітна має такий букет вітамінів і мікроелементів, здатних повністю заповнити потребу людського організму.

Цвітна капуста у медицині

Сьогодні, користь і шкода цвітної капусти активно вивчаються дослідниками. Десятки проведених експериментів, змусили науковий світ говорити про її вплив на розвиток пухлин. Користь цвітної капусти пояснюється її здатністю

уповільнювати поширення метастаз. Її благотворний вплив полягає в посиленні природної детоксикації організму і здатності сповільнювати запальні процеси.

Крім того, користь цвітної капусти, за твердженнями вчених, полягає в позитивному впливі на травну систему. У ній міститься глюкорафанін, що захищає слизову шлунка від пошкоджень і запобігає розвитку хвороботворних бактерій.

Завдяки протизапальним властивостям, існує користь цвітної капусти від її здатності: лікувати хворобу Крона, нейтралізувати запальні процеси кишечника, регулювати вироблення інсуліну, боротися з ожирінням і ревматоїдним артритом. Крім цього, овоч може застосовуватися для профілактики діабету і виразкового коліту.

Цвітна капуста у косметології

Маска для обличчя з свіжого капустяного соку омолоджує шкіру, помітно вирівнює зморшки, запобігає появі нових.

У догляді за волоссям цвітна капуста є незамінним помічником в досягненні здорового блиску і зміцнення коренів. Для цього достатньо після миття волосся кілька хвилин втирати в шкіру голови сік капусти, змішаний з лимонним. Потім укутати голову плівкою і рушником, створивши на півгодини мікроклімат, найбільш підходящий для того, щоб корисні речовини швидше потрапили у верхні шари шкіри. Шкоди така маска не принесе навіть після щоденного застосування. Можна додавати в неї сік шпинату або алое. Змивається без шампуню.



Цвітна капуста: розмаїття вітамінів

Зміцнює імунну систему, захищає організм від інфекційних захворювань будь-якого походження. Містить вітамін необхідний для правильної роботи очей і хорошого зору.

Вітаміни групи В (В1, В2, В3, В6, В9)

Всі ці вітаміни необхідні в процесі метаболізму на клітинному рівні. Вони вивільняють енергію з поживних речовин, синтезують її і беруть участь в обмінних процесах. Незамінні для вагітних жінок завдяки своїй здатності допомагати правильному розвитку плоду, поділу клітин і утворення еритроцитів.

Вітамін С

Є одним з основних елементів, які беруть участь в розвитку і правильному функціонуванні кісткової і сполучної тканин.

Вітамін Е

Його користь для організму людини полягає в антиоксидантних властивостях. Він є прекрасним захисником клітин від пошкоджень.

Вітамін Н

Регулює обмін білків і жирів в організмі, є швидкою допомогою при розладах нервової системи, швидкій стомлюваності, нападах депресії і пригніченому настрої, що завдають шкоди всьому організму в цілому.

Вітамін U

Сприяє загоєнню виразок, ерозій на стінках шлунка та інших внутрішніх органів.



Цвітна капуста: мікроелементи

Цвітна капуста містить у своїх кучерявих голівках цілий ряд мікро- і макроелементів, що не лише підтримують організм в належному стані, але і прекрасно врівноважують їх природний баланс. Усього їх налічується одинадцять, що є відмінним показником того, що можна вважати свій раціон повноцінним, всього лише приймаючи в їжу тільки цю капусту:

- Калій виводить з організму зайву рідину.
- Магній сприяє працездатності мозку.
- Натрій бере участь в обміні речовин.
- Кальцій зміцнює опорно-руховий апарат. Сприяє зростанню і накопиченню кісткової маси.
- Фосфор є незамінним компонентом всіх тканин організму, незамінний для нормальної роботи серця.
- Залізо є основною складовою частиною еритроцитів, що відповідають за доставку кисню у всі частини тіла.
- Мідь зміцнює нервову систему.
- Марганець нормалізує обмін речовин.
- Молібден тримає в нормі стан зубної емалі, сприяє росту, підтримує обмін речовин.
- Йод необхідний при захворюваннях щитовидної залози.
- Фтор є будівельним матеріалом при пошкодженнях, що завдають шкоди кістковій і хрящовій тканині. Велика користь від нього в профілактиці остеопорозу.

У цвітній капусті також присутня тартронова кислота, що сприяє уповільненню переробки вуглеводів в жирові з'єднання. Тому вона рекомендована дієтологами для людей, що мають намір схуднути або підтримують свою фігуру в належному вигляді.

Цвітна капуста: протипоказання

Існують протипоказання, згідно з якими капуста не рекомендується для застосування в їжу людям, що хворіють:

- Захворюваннями шлунково-кишкового тракту у стані загострення;
- Виразковою хворобою або гострою формою ентероколіту;
- Підвищеною кислотністю шлунку;
- Спазмами кишківника;
- Захворюваннями нирок і сечостатевої системи;
- Індивідуальною непереносимістю продукту;
- Схильністю до алергічних реакцій на певні продукти харчування;
- Гіпертонією;
- Подагрою.

Багато утриматися від цвітної капусти в післяопераційний період, якщо хірургічне втручання було в черевній порожнині або в області грудної клітини.

Джерело: MedFond

Цвітна капуста в кулінарії

Щоб цвітна капуста була смачною, важливо не переварити її.

Переварена цвітна капуста практично позбавлена смаку, але найгірше те, що якщо варити її занадто довго, то в ній не залишається корисних речовин.

Цвітну капусту можна вживати в їжу і в сирому вигляді, а також смажити і тушкувати, можна з неї робити найрізноманітніші пюре і супи, соуси і оладки, а також консервувати її.

Якщо цвітну капусту подають до м'яса, то найкраще цеї робити у свіжому вигляді – так вона допоможе перетравити продукти.

Є **декілька хитрощів**, які дозволять при готуванні зберегти в цвітній капусті максимальну кількість вітамінів:

- якщо є можливість, готуйте цвітну капусту на пару.
- якщо ні, то не наливайте багато води – лише так, щоб прикрити капусту. Крім того, воду виливати від варіння не варто, на ній можна зварити корисний супчик.
- відразу ж після того, як капуста зварена, потрібно її дістати з відвару, інакше вона буде не настільки смачною.
- для збереження білого кольору при варінні цвітної капусти, в киплячу воду додають трохи цукру.
- якщо ви хочете підсилити смак капусти, то перед тепловою обробкою потрібно покласти її в молоко. Після цього добре запанірувати суцвіття капусти у борошні, а потім можна смажити або тушкувати.

Дуже смачною виходить цвітна капуста, відварена у мінеральній воді.

Колір цвітної капусти може бути білим, жовтим і фіолетовим, при чому колір не впливає на її якість, лише характеризує росла вона на сонці або в тіні.

Зберігатися цвітна капуста повинна в холодильнику при температурі 0 ° С протягом 7-10 діб.

Якщо цвітна капуста має темні плями, це означає що вона починає псуватися у такому разі, вирізаються ті самі плями або дану цвітну капусту просто не вживають.

Китай — найбільший виробник цвітної капусти у світі.

Джерело: DovidkaBiz.ua

Рецепти страв з цвітною капустою від ЄК

Спагеті із цвітною капустою

Салат із цвітної капусти

Гратен із цвітної капусти