

Κατσαρό λάχανο: τα 10 πιο σημαντικά οφέλη του στην υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένα από τα πιο δημοφιλή, φυλλώδη λαχανικά, το οποίο ειδικά τα τελευταία χρόνια βρίσκεται δυναμικά στο προσκήνιο, το κατσαρό λάχανο, χάρη στην υψηλή διατροφική του αξία προσφέρει πολλά και πλούσια οφέλη στον οργανισμό σας.

Με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες Α, Κ, C, Β6, Β1, Β2 και Β3, μαγγάνιο, ασβέστιο, χαλκό, κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, πρωτεΐνη και λιγροστό λίπος, το οποίο είναι κυρίως ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, δεν είναι απορίας άξιο το πόσο το κατσαρό λάχανο ωφελεί τον οργανισμό μας.

Εκμεταλλευτείτε το καθώς βρίσκεται στην εποχή του, προσθέστε το στις σαλάτες σας και στα σάντουιτς καταναλώνοντάς το τουλάχιστον 4-5 φορές την εβδομάδα και δείτε πώς μπορεί να σας ωφελήσει.

Καταπολεμά τον καρκίνο

Η περιεκτικότητά του σε ισχυρά αντιοξειδωτικά, όπως καροτενοειδή και φλαβονοειδή, προστατεύει τον οργανισμό απέναντι σε διάφορα είδη καρκίνου, όπως καρκίνο του παχέος εντέρου, του προστάτη και των ωοθηκών. Συν τοις άλλοις, η σουλφοραφάνη του είναι επίσης αποτελεσματική στην καταπολέμηση του καρκίνου, ειδικά του παχέος εντέρου, ενώ η βιταμίνη Κ και τα φυτοχημικά του

λαχανικού αυτού αποτρέπουν τις ελεύθερες ρίζες από το να προκαλέσουν φθορά στον οργανισμό.

Μειώνει τις φλεγμονές

Οι φλεγμονές που δημιουργούνται στο σώμα μας, μπορεί να αποτελέσουν την αιτία για διάφορα προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένης της αρθρίτιδας, των αυτοάνοσων διαταραχών, του άσθματος κ.ο.κ. Το κατσαρό λάχανο περιέχει ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, ειδικά τον τύπο ALA, που δρα κατά του πόνου και της φλεγμονής, ενώ αντιφλεγμονώδη δράση παρουσιάζουν και τα καροτενοειδή του, όπως επίσης και οι βιταμίνες C και E. Σημαντική δράση έχει και ο χυμός του ωφέλιμου αυτού λαχανικού, γι' αυτό προτιμήστε το και σε αυτή τη μορφή.

Βελτιώνει την υγεία των ματιών

Το κατσαρό λάχανο είναι μια από τις πιο θρεπτικές τροφές για τα μάτια σας κι αυτό οφείλεται στα καροτενοειδή του, τα οποία χρειάζονται για την παραγωγή της βιταμίνης A στον οργανισμό, μιας βιταμίνης που προφυλάσσει τον κερατοειδή χιτώνα και αποτρέπει την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, μια πάθηση που οδηγεί μέχρι και σε τύφλωση. Ακόμη, η λουτεΐνη και ζεαξανθίνη του δρουν επίσης προστατευτικά για την όραση, κρατώντας μακριά παθήσεις όπως τον καταρράκτη και τα καροτενοειδή του γενικά δρουν σαν προστατευτικά φίλτρα απέναντι στη UV ακτινοβολία.

Βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού

Πλούσιο σε φυτικές ίνες και θείο, το κατσαρό λάχανο βοηθάει στην αποτοξινωτική διαδικασία, καθώς οι φυτικές του ίνες εμποδίζουν την απορρόφηση των τοξινών από τον οργανισμό και ταυτόχρονα οι ισοθειοκυανάτες του βοηθούν στη ρύθμιση της αποτοξίνωσης σε μεγάλο βαθμό. Φτιάξτε ένα νοστιμότατο, αποτοξινωτικό smoothie, αναμειγνύοντας 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο κατσαρό λάχανο, μισό λεμόνι και μισό lime ξεφλουδισμένα, χωρίς κουκούτσια, 1 μπανάνα, μισή κουταλιά της σούπας τριμμένο τζίντζερ, 1 φλιτζάνι νερό και 1 κουταλιά της σούπας ωμό μέλι.

Κάνει καλό στην καρδιά

Καταναλώνοντας συστηματικά κατσαρό λάχανο, μπορείτε να εξασφαλίσετε το καλύτερο δυνατό για την υγεία της καρδιάς σας, καθώς περιέχει τα απαραίτητα αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες και φθείρουν τα κύτταρα, ενώ ταυτόχρονα είναι πλούσιο σε μαγνήσιο και κάλιο, βοηθώντας στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και μειώνοντας τον κίνδυνο εγκεφαλικών. Ένα άλλο σημαντικό του όφελος ως προς την καρδιά είναι το ότι συμβάλλει στη μείωση της «κακής» LDL χοληστερόλης και την αύξηση της «καλής» HDL, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων στο μέλλον. Για έξτρα προστασία της καρδιάς, προσθέστε στο χυμό του 1 κουταλιά λιναρόσπορο ή σπόρους chia.

Βοηθάει στη ρύθμιση του διαβήτη

Οι φυτικές του ίνες είναι ωφέλιμες τόσο για το Διαβήτη Τύπου 1 όσο και για το Διαβήτη Τύπου 2, καθώς συντελούν στη μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σε όσους πάσχουν από Διαβήτη Τύπου 1 και βελτιώνουν το σάκχαρο του αίματος, τα λιπίδια και την ινσουλίνη σε όσους πάσχουν από Διαβήτη Τύπου 2. Πέραν αυτού, ευεργετικά δρουν και τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα, μειώνοντας τα επίπεδα γλυκόζης και αυξάνοντας την ευαισθησία της ινσουλίνης, αλλά και το μαγνήσιο που δρα προληπτικά κατά του Διαβήτη Τύπου 2.

Ενισχύει το ανοσοποιητικό

Χάρη στη βιταμίνη C, το φυλλικό οξύ, το σίδηρο και τη βιταμίνη A, το κατσαρό λάχανο τονώνει τον οργανισμό και ενισχύει το ανοσοποιητικό, κρατώντας μας μακριά από ιώσεις και ασθένειες, καταπολεμώντας ιούς και βακτήρια.

Συμβάλλει στην απώλεια βάρους

Αν είστε στην προσπάθεια απώλειας μερικών περιττών κιλών, το κατσαρό λάχανο είναι σίγουρος σύμμαχός σας, λόγω του χαμηλού θερμιδικού του περιεχομένου, τους λιγοστούς του υδατάνθρακες και της υψηλής περιεκτικότητάς του σε φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν σημαντικά στο να αισθανόμαστε κορεσμό και να μην πεινάμε σύντομα. Προσθέστε το σε κάθε γεύμα για να χορτάσετε, τρώγοντας λιγότερο και μειώνοντας τις θερμίδες του πιάτου.

Αποτρέπει την αναιμία

Τα χαμηλά επίπεδα ερυθρών αιμοσφαιρίων στο αίμα δηλώνουν αναιμία κι αυτή με τη σειρά της προκαλεί κούραση και ατονία που δυσκολεύει την καθημερινότητα. Το κατσαρό λάχανο, ως πηγή σιδήρου, μπορεί να βοηθήσει στις περιπτώσεις της σιδηροπενικής αναιμίας, ενώ με τη βιταμίνη C του αυξάνει την απορρόφηση σιδήρου από τον οργανισμό.

Βελτιώνει την υγεία των οστών

Η περιεκτικότητά του σε ασβέστιο, βιταμίνη K, μαγνήσιο και ωμέγα 3 παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία των οστών. Συγκεκριμένα, η βιταμίνη K βοηθά στη διατήρηση ασβεστίου στα οστά και δρα κατά της οστεοπόρωσης, ενώ ο ρόλος του μαγνησίου και του ασβεστίου στην υγεία των οστών είναι καθοριστικός. Τα ωμέγα-3 δρουν ευεργετικά στις αρθρώσεις, μειώνοντας την ευαισθησία και την ακαμψία τους.

Πηγή: [.clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)