

## Λάχανο: τα οφέλη του και οι διαφορετικές χρήσεις του στις συνταγές μας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Πλούσιο σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, νόστιμο, χορταστικό, μπορεί να καταναλωθεί και ωμό αλλά και μαγειρεμένο, ως κύριο ή δευτερεύον υλικό σε πολλές συνταγές, χορτοφαγικές ή μη.



Πλούσιο σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, νόστιμο, χορταστικό, μπορεί να καταναλωθεί και ωμό αλλά και μαγειρεμένο, ως κύριο ή δευτερεύον υλικό σε πολλές συνταγές, χορτοφαγικές ή μη.

Διατροφική αξία

Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, συμβάλλοντας στην καλή υγεία του εντέρου, ενώ παράλληλα η κατανάλωσή του δημιουργεί αίσθημα κορεσμού, προφυλάσσοντάς μας από βουλητικά επεισόδια ή περιστατικά υπερφαγίας. Τόσο το κλασικό όσο και το κόκκινο λάχανο είναι σημαντική πηγή βιταμίνης Κ, η βιταμίνη που προφυλάσσει τα κόκαλα αλλά και διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στις πρωτεΐνες που είναι υπεύθυνες για την πήξη του αίματος. Παράλληλα, είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και σημαντική πηγή βιταμίνης C, προστατεύοντας το ανοσοποιητικό μας.

Πώς να το καταναλώσουμε;

[\(περισσότερα...\)](#)