

Кто не любит квашеную капусту?

Толчок открытию дал "польский парадокс": у себя на родине польки редко болеют раком груди, а в эмиграции в США страдают им не реже местных женщин.

Всё дело в квашеной капусте: это национальное польское блюдо. Мы традиционно воспринимаем квашеную капусту как соленье, а на самом деле она гораздо ближе к вину, квасу, кефиру и йогуртам... Ведь она тоже продукт брожения! Поэтому в ней накапливается масса полезных веществ, которые в капустном листе содержатся лишь "в зачатке" - в виде т. н. глюкозинолатов. Процесс начинается, когда вы шинкуете капусту, а потом перемешиваете с солью. Стенки клеток разрушаются, ферменты выходят наружу и перерабатывают эти вещества с мудрёным названием в ещё более сложные для произношения компоненты, которые обладают мощнейшим противораковым действием. Они препятствуют перерождению клеток в злокачественные, разрушают канцерогены, обладают сильным антиоксидантным действием. В исследованиях было показано, что капуста даже выводит из организма **канцерогены, образующиеся при жарке мяса**. Уже через 10-20 минут в нашинкованной капусте синтезируется масса таких веществ. К сожалению, температурная обработка многие из них разрушит. Но не все. Поэтому есть нужно любую капусту. А вот в квашеной их количество будет только увеличиваться, и сохраняться они будут замечательно. В этом и кроется объяснение "польского парадокса". Кроме рака груди капуста препятствует развитию рака в лёгких, мочевом пузыре, толстой кишке, простате и, возможно, во многих других органах - ведь её противораковое действие универсально. Очень вероятен её защитный эффект при раке желудка.

Доказано, что капуста защищает от язвы благодаря тому, что плохо относится к **хеликобактеру** - микроорганизму, её вызывающему. Но его же винят и в развитии рака желудка. Капуста очень полезна для сердца и сосудов. **Особенно приготовленная на пару**. Действуя подобно лекарству холестирамину, она связывает в кишечнике желчные кислоты и выводит их из организма. Добавьте к этому защитные эффекты антиоксидантов и витаминов, которых в капусте масса. В одной лишь 150-граммовой порции практически любой капусты не меньше дневной нормы витаминов К и С, много дефицитной фолиевой кислоты, есть важнейшие омега-3 кислоты. Всё это лучшие друзья сердечно-сосудистой системы. С ними и некоторыми другими компонентами связывают защитный эффект капусты в отношении сахарного диабета 2-го типа. Какая капуста полезнее - белокочанная, цветная, брокколи, кольраби или какая другая - их много? Вопрос непростой.

Различия между ними есть, но сходства больше - ведь они родственники по семейству крестоцветных. Поэтому во всех есть глюкозинолаты, масса витаминов К и С, фолиевая кислота, куча антиоксидантов. В одних больше одного, в других - другого. Большинство исследований проведено на **брокколи**, "и они показывают, как она хороша. Но и наша очень неплоха: вспомните, "польский парадокс" связан с **белокочанной**.. Врачи сегодня советуют есть **разные виды капусты**, периодически **чередя их**.

Только делайте это почаще. Химический состав капустного листа очень богат:

белки, жиры, клетчатка, витамины С, РР, В2, В6, К, U; каротин, минеральные соли, калий, фосфор, сера, лизоцим. Преимущественное содержание щелочных солей способствует ощелачиванию крови, а глюкоза в данном случае способна превращаться во фруктозу и усваиваться тканями организма без участия инсулина. Сок квашеной капусты способствует снижению уровня сахара крови.