



Kapusta - „vitamínová bomba“

Ľudský organizmus si v zime vyžaduje zvýšenú potrebu vitamínov, preto vynikajúcim zdrojom je práve kapusta.

Pestuje sa viac ako 400 rokov. Kapusta bola pestovaná už starovekom Grécku alebo v Rímskej ríši, kde bola považovaná ako všeliek, schopný liečiť všetky choroby. V starom Grécku pripisovali kapuste božskú moc a stavali jej oltáre.

Mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v kapuste, podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a tie uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a využitie vitamínov skupiny B. Dnešná moderná spoločnosť je závislá od cukru a kyslá kapusta už nepatrí medzi obľúbené potraviny. Preto veľa ľudí uprednostňuje výživové doplnky, len aby sa nenútili jesť čo im nechutí. **Typická kyslá chuť je zapríčinená kyselinou mliečnou, ktorá vzniká kvasením cukrov pôsobením baktérií mliečneho kvasenia.** Kyslá kapusta obsahuje viac vitamínu ako čerstvá kapusta. **Už 200 gramov pokryje množstvo všetkých bioaktívnych látok prospešných pre naše zdravie. Je bohatá najmä na betakarotén a vitamín C, minerálne látky ako draslík, vápnik, fosfor, železo, zinok a horčík. Obsahuje tiež kyselinu listovú- vitamín B9 a vlákninu.** Napomáha hojeniu rán a zlepšuje zrážanlivosť krvi. Znižuje hladinu krvného tlaku, má protizápalové a antibiotické účinky, znižuje hladinu cukru v krvi.

Vedecké výskumy dokazujú, že kyslá kapusta pozitívne bojuje aj proti rakovinotvorným bunkám či samotným nádorovým ochoreniam. Pozitívne vplýva aj na náš mozog a nervy.



Mgr. Zuzana Klinčáková



REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave

www.facebook.com/ruvzba.sk

