


Главная » Рацион » Больше вреда, чем пользы: почему не стоит есть кочерыжку от капусты

Больше вреда, чем пользы: почему не стоит есть кочерыжку от капусты

Капустная кочерыжка — лакомство, любимое с детства. Хрустящая плотная мякоть со сладковатым вкусом, раньше считалась источником витаминов и питательных веществ. Но так ли полезна кочерыжка от капусты на самом деле? Попробуем в этом разобраться.



Яндекс.Директ



FL – зарабатывай больше на фрилансе


PRO аккаунт увеличивает шансы получить заказ в 4 раза. Получи скидку на PRO сейчас!

[Узнать больше](#) pro2.fl.ru

Польза капусты

Капуста долго хранится и сберегает полезные свойства. Что делает её неоценимым источником витаминов в зимнее время.

Яндекс.Директ

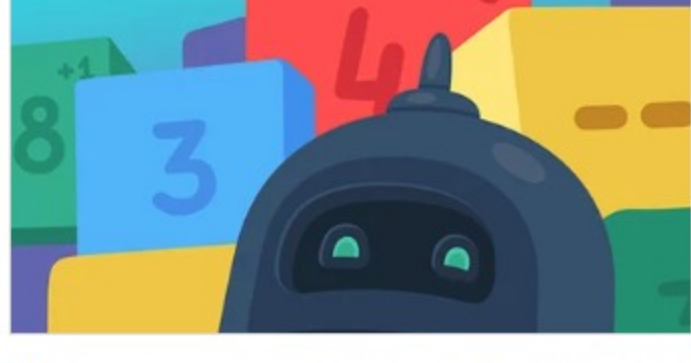


Вкусные рецепты на время Поста

Забирайте бесплатно прямо сейчас! Сделайте Пост приятным!

[Узнать больше](#) basil-arugula.ru

Яндекс.Директ



Посмотреть позиции сайта

Точные позиции сайта в поисковой выдаче. Узнать!

[Узнать больше](#) topvisor.ru


Полезные вещества, содержащиеся в капусте:

- витамин А (помогает коже вырабатывать коллаген, улучшает волосы и ногти);
- витамины В1, В4, В6 и В9 (укрепляет мышцы и нервную систему, помогает в развитии и росте мягких тканей, улучшает работу желудочно-кишечного тракта);
- витамин С (восстанавливает иммунитет, помогает в усвоении железа);
- витамин К (нормализует свёртываемость крови, предотвращает остеопороз, помогает усваивать кальций);
- витамин Р (укрепляет сосуды, нормализует кровяное давление, обладает антиоксидантными свойствами);
- витамин U (выводит токсины, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, способствует заживлению язв);
- кальций (укрепляет кости и зубы, борется с холестерином, регулирует работу половых желёз, надпочечников, поджелудочной и щитовидной железы);
- клетчатка (нормализует работу кишечника, способствует похудению, очищает организм от токсинов и вредных металлов);
- сера (участвует в выработке коллагена, помогает усваивать железо, дезинфицирует кровь, выводит токсины);
- соли калия (улучшает работу мозга, укрепляет мягкие ткани организма, снижает кровяное давление, ликвидирует отёки);
- фосфор (укрепляет кости, зубы и нервные клетки, регулирует работу гормонов, улучшает работу мозга и пищеварение).

Чем вредна кочерыжка

Кочерыжка — это своеобразный аккумулятор, который собирает питательные вещества и распределяет их по листьям. В ней хранятся запасы всех веществ, которые растение получает из почвы. К сожалению, наряду с полезными веществами, кочерыжка накапливает и вредные.

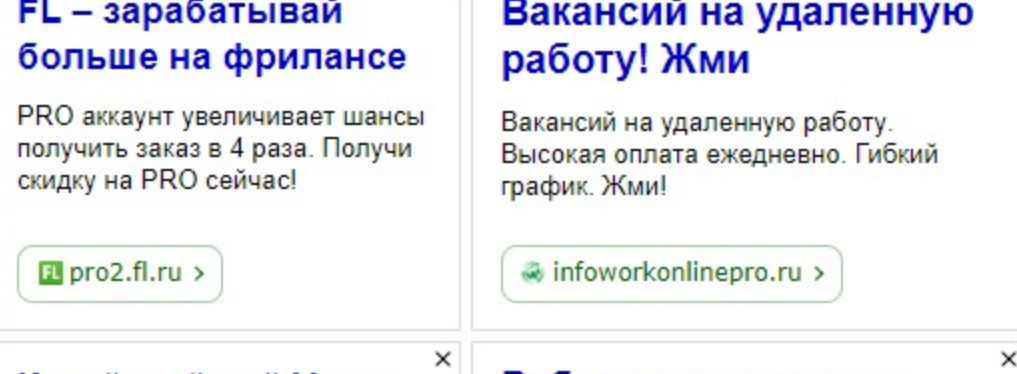
Яндекс.Директ



FL – зарабатывай больше на фрилансе

PRO аккаунт увеличивает шансы получить заказ в 4 раза. Получи скидку на PRO сейчас!


[pro2.fl.ru >](https://pro2.fl.ru)



Вакансий на удаленную работу! Жми

Вакансий на удаленную работу. Высокая оплата ежедневно. Гибкий график. Жми!

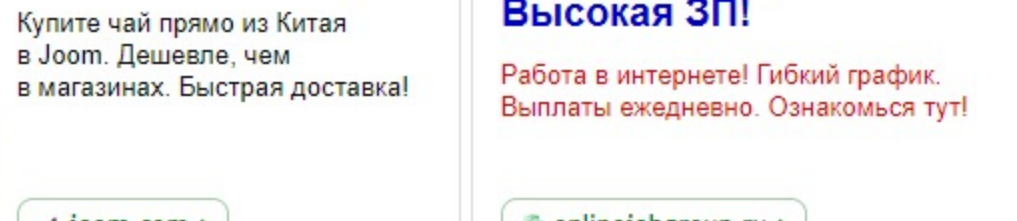
[infoworkonlinepro.ru >](https://infoworkonlinepro.ru)



Китайский чай Улун

Купите чай прямо из Китая в Joom. Дешевле, чем в магазинах. Быстрая доставка!

[joom.com >](https://joom.com)



Работа в интернете. Высокая ЗП!

Работа в интернете! Гибкий график. Выплаты ежедневно. Ознакомься тут!

[onlinejobgroup.ru >](https://onlinejobgroup.ru)

Вредные вещества, которые может содержать кочерыжка:

- 1 Кадмий, токсичный тяжёлый металл, плохо выводится из тела человека. Вымывает кальций из организма, что приводит к повышенной хрупкости костей и деформации скелета. Ведёт к нарушению деятельности почек, лёгких, печени и двенадцатиперстной кишки.
- 2 Нитраты. При попадании в организм преобразуются в нитриты, опасные для здоровья вещества. Они отравляют организм, негативно сказываются на работе пищеварительной системы, могут вызвать кислородное голодание и, что самое страшное, являются угрозой развития онкологических заболеваний.
- 3 Радионуклиды, химический элемент, при распаде излучает радиацию. Они накапливаются в организме, отравляя его изнутри. Длительное воздействие радиации на организм может привести к малокровию, нарушению репродуктивных функций, циррозу печени, а также увеличить риск инсульта или инфаркта в десятки раз.
- 4 Соли меди, токсичные растворы, возникающие при обработке металла. Отравление этими веществами ведёт к нарушениям деятельности нервной и пищеварительной системы, разрушению почек, ухудшению зрения, потере зубов и различным кожным заболеваниям.

Читайте также: [Чем именно морская капуста полезна для здоровья и кому стоит включить ее в рацион](#)

Вредные вещества накапливаются в капустной кочерыжке если растение чрезмерно удобряют, обрабатывают пестицидами от гусениц и насекомых. Немаловажную роль играет и место, в котором выращивалась капуста. Районы с плохой экологией, вблизи от производства, грядки вдоль дорог не лучшее место для выращивания. Часто овощи подвергаются дополнительной обработке для хранения, что также негативно влияет на полезные свойства.

Чтобы распознать воздействие этих вредных факторов, достаточно посмотреть на место среза на кочерыжке. У здорового растения белый срез и плотная мякоть. Розовые или коричневые пятна на срезе свидетельствуют о чрезмерном содержании азота и нитратов.

При долгом хранении нитраты выводятся из овощей, но очень медленно.

Если капуста пролежит всю зиму, то к марту содержание нитратов в ней уменьшится на 30%.

Чтобы сберечь своё здоровье и здоровье своих близких, старайтесь не добавлять в пищу капустную кочерыжку, особенно зимой и осенью. Выбирайте овощи, которые были выращены в экологически чистых местах. И помните о том, что самый лучший овощ — это тот, который вырос у вас на грядке!