5 powodów, dla których warto jeść brukselkę, warzywo bogate w błonnik

Warzywa są generalnie niepopularne wśród dzieci i niektórych dorosłych, ale nie bardziej niż warzywa kapustne (*Brassicaceae*), takie jak brokuły, kalafior, kapusta włoska, jarmuż i brukselka.

Szczególnie brukselka jest często nienawidzona przez dzieci. Ale podobnie jak inne kapustne, te maleńkie kiełki przypominające kapustę są znane ze swojej wartości odżywczej i potencjału poprawy zdrowia. Są bogate w witaminy i minerały, takie jak witaminy A, C, K, kwas foliowy, błonnik i nie tylko, oraz oferują mnóstwo przeciwutleniaczy, które mogą zapewnić kolejne korzyści zdrowotne.

Spożywanie codziennie warzyw krzyżowych, takich jak brukselka, dodanych do zwykłej diety, to świetny sposób na uzyskanie wszystkich tych poprawiających zdrowie składników odżywczych. Wszystko, czego potrzebujesz, to około jednej filiżanki dziennie w ramach zdrowej, zbilansowanej diety.

Oto pięć powodów, dla których warto mieć brukselkę w swojej codziennej diecie:

1. Może obniżyć ryzyko raka

Diety bogate w warzywa, takie jak warzywa krzyżowe, są powiązane ze zmniejszonym ryzykiem niektórych nowotworów.

Badania pokazują, że te warzywa zawierają związki zawierające siarkę, takie jak glukozynolany i ich produkty uboczne, takie jak indole i izotiocyjaniany, które mają właściwości przeciwrakowe. Ponadto brukselka zawiera przeciwutleniacze, takie jak kemferol, które mogą pomóc złagodzić stres oksydacyjny w komórkach, aby pomóc w walce z komórkami rakowymi.

Badania wskazują, że związki te mogą pomóc w walce z rakiem jelita grubego, rakiem płuc, rakiem przełyku, rakiem prostaty, rakiem trzustki i czerniakiem.

2. Zdrowe kości

Brukselka jest doskonałym źródłem witaminy K, o której wiadomo, że zmniejsza ryzyko złamań kości, poprawia wchłanianie wapnia, zwiększa wytrzymałość kości i zmniejsza ryzyko złamań u kobiet po menopauzie.

3. Doskonałe źródło błonnika

Błonnik przyczynia się do zdrowego trawienia. Odpowiednia ilość błonnika pomaga zmniejszyć ryzyko zaparć i poprawia wypróżnienia.

Błonnik odżywia również pożyteczne bakterie jelitowe, które przyczyniają się do ogólnego dobrego zdrowia psychicznego i fizycznego. Spożywanie wystarczającej ilości błonnika pomaga również poprawić zdrowie serca, obniżyć poziom cholesterolu i obniżyć ciśnienie krwi.

4. Pomaga regulować poziom cukru we krwi

Badania powiązały warzywa krzyżowe z poprawą poziomu glukozy, co może mieć coś wspólnego z zawartością błonnika i przeciwutleniaczem zwanym kwasem alfa-liponowym.

Błonnik porusza się powoli w organizmie, co pomaga spowolnić wchłanianie cukru we krwi. Pomaga to regulować poziom cukru we krwi i unikać drastycznych skoków. Tymczasem kwas alfa-

liponowy pomaga poprawić wrażliwość na insulinę, co również pomaga w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi.

5. Bogata w kwasy tłuszczowe omega-3

Brukselka zawiera wiele składników odżywczych, które wpływają na zdrowie serca, takich jak kwasy tłuszczowe omega-3.

Omega-3 to tłuszcze nienasycone występujące głównie w tłustych rybach. Wiadomo, że kwasy omega-3 pomagają poprawić zdrowie serca i funkcje poznawcze, a także pomagają obniżyć stan zapalny i poprawić odpowiedź insulinową.

Kwasy omega-3 znajdujące się w brukselce występują w postaci ALA (kwasu alfa-linolenowego), który jest mniej efektywnie wykorzystywany w organizmie niż kwasy omega-3 zawarte w rybach, co oznacza, że musisz jeść ich większą ilość. Możesz jeść brukselkę kilka razy w tygodniu, aby uzyskać jak największe korzyści, zwłaszcza jeśli ryby nie są stałym elementem diety.

Brukselka jest zwykle krojona, czyszczona i gotowana, aby uzyskać pożywny dodatek lub danie główne. Ludzie często lubią je pieczone, gotowane, smażone lub pieczone i dodawane do makaronów, frittat lub potraw smażonych na ruszcie.

Źródła obejmują:

FoodsForBetterHealth.com

Healthline.com