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

Fauci przyznaje, że witaminy

C i D minimalizują ryzyko zachorowania na COVID-19

Hollywood może być zamknięte, ale jego kukiełki wciąż są zajęte umieszczaniem programów w mediach społecznościowych. Jedna z nich, Jennifer Garner, rozmawiała z niesławnym Anthonym Fauci podczas niedawnej transmisji na żywo na Instagramie, w czasie której Fauci przyznał się do przyjmowania witamin C i D, aby zapobiec infekcji.

Omawiając różne sposoby zminimalizowania ryzyka „złapania" koronawirusa z Wuhan (COVID-19), Fauci powiedział Garner, że suplementacja tymi witaminami nie byłaby najgorszym pomysłem, które, jak twierdzi, regularnie przyjmuje, aby zachować zdrowie.

„Jeśli masz niedobór witaminy D, ma to wpływ na Twoją podatność na infekcje" – powiedział Garnerowi za pośrednictwem platformy cyfrowej Fauci. „Nie miałbym nic przeciwko poleceniu i robię to sam, biorąc suplementy witaminy D".

Witamina D, jak wiadomo, jest silnym pro-hormonem, badania pokazują, że chroni przed wszelkiego rodzaju dolegliwościami – niestety, większość populacji światowej ma jej niedobór.

Fauci przyznał, że inną witaminą, którą powinni przyjmować, jest witamina C, „ponieważ jest dobrym przeciwutleniaczem". Fauci dodał, że jeśli ludzie chcą zażyć „gram witaminy C, to byłoby w porządku", ponieważ wiadomo, że wspomaga układ odpornościowy.

Fauci: Żadne inne suplementy nie działają poza witaminami C, D

Zanim zaczniesz przypuszczać, że Fauci nagle stał się dobrym wujkiem, pomyśl o tym co mówi na temat innych witamin i suplementów, że w żaden sposób nie wspomagają zdrowia ludzkiego, a zatem należy ich unikać.

Dobrze przeczytałeś: według Fauciego tylko witaminy C i D, które przyjmuje, są skuteczne. Jak twierdzi, wszystko inne jest „bezużyteczne lub gorsze", cytując Gabby Landsverk z *Insider*.

„Odpowiedź, ku przerażeniu wielu, brzmi nie" – tak odpowiedział Fauci na pytanie Garner, czy jakiekolwiek inne witaminy, suplementy, pigułki, rośliny lub proszki mogą pomóc chronić ludzi przed koronawirusem z Wuhan (COVID-19).

Landsverk, popierając Fauciego, przedstawia koloidalne srebro i dwutlenek chloru, znane również jako „cudowny roztwór mineralny", jako dwa przykłady rzekomo „fałszywych" wzmacniaczy układu odpornościowego, które, według Fauciego, nie zapewniają żadnej ochrony przed koronawirusem z Wuhan (COVID-19) lub innymi infekcjami.

„Zapomnij o nich" – oświadczył Fauci. „Nie zrobił bym żądnych mikstur czy ziół".

To oczywiście ten sam Fauci, który 15 lat temu powiedział, że hydroksychlorochina (HCQ) jest skutecznym lekarstwem na koronawirusy, który teraz twierdzi, że HCQ jest bezużyteczna i niebezpieczna w leczeniu odmiany z Wuhan.

Fauci był ponadto współwinny w ograniczaniu dostępu HCQ pacjentom w potrzebie, wspierając FDA i inne rządowe agencje w utrzymywaniu generycznego leku przeciw malarii pod kluczem – nawet gdy ludzie niepotrzebnie *umierają z powodu* infekcji, których można zapobiec.

Chociaż twierdzenia Fauciego dotyczące witamin C i D są jak najbardziej trafne, głupiec twierdzi, że nic poza szczepionkami i lekami farmaceutycznymi nie jest w stanie zapewnić jakiejkolwiek ochrony przed chorobami. Innymi słowy, nie jest to ktoś, komu warto ufać.

Inne rady Fauciego obejmują zamykanie teatrów przez co najmniej rok po tym, jak szczepionka przeciwko koronawirusowi z Wuhan (COVID-19) stanie się dostępna na rynku, a także stworzy się przestrzenie kwarantanny dla uczniów, aby mogli „bezpiecznie" wrócić do szkoły tej jesieni i następnej wiosny.

„Cała sprawa może się rozpaść, jeśli nie poradzisz sobie z tym dobrze" – stwierdził ze strachem Fauci podczas niedawnego wywiadu telefonicznego dla *CNN* .

Fauci jest oczywiście oszustem, nawet jeśli od czasu do czasu ma rację. Aby być na bieżąco z najnowszymi informacjami o tym stworzeniu z bagien głębokiego stanu, sprawdź Deception.news .

Źródła:

Insider.com

NaturalNews.com

NaturalNews.com

CNN.com