

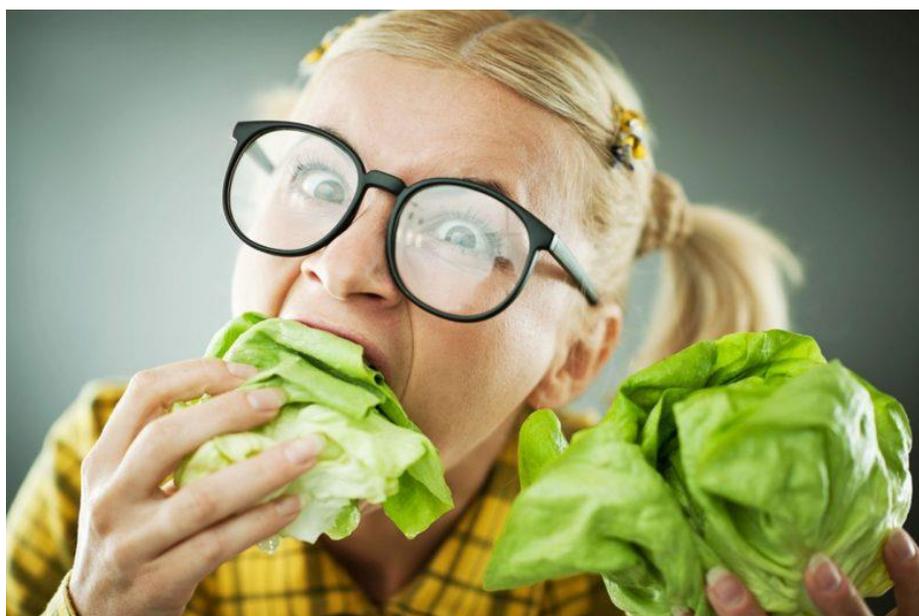
## Полеза капусты для организма человека



Капуста относится к числу самых доступных овощей в любое время года. Ее культивируют практически во всем мире, а особой популярностью овощ пользуется в умеренных широтах. Если говорить о том, чем полезна капуста, то обязательно необходимо упомянуть ее богатый витаминный и минеральный состав, наличие в нем клетчатки и низкое содержание калорий.

## Чем полезна капуста для организма человека

Этот овощ может по праву считаться одним из самых популярных в меню россиян.



Благодаря своей доступности, он нашел широкое применение в кулинарии, но при этом мало кто задумывается о его неограниченной пользе:

- ❖ При незначительной обработке теплом в плодах увеличивается количество аскорбиновой кислоты.
- ❖ Зеленые листья овоща богаты фолиевой кислотой, которая положительно влияет на обменные процессы и кровеносную систему.
- ❖ В результате того, что количество натриевых солей в этом растении минимально, в организме не скапливается жидкость, следовательно, не возникает отечность.
- ❖ Капустный сок способен понизить кислотность кишечника.

- ❖ Высокий уровень холина позволяет нормализовать жировые обменные процессы.
- ❖ Овощ богат фруктозой и глюкозой.
- ❖ В квашеной капусте обнаружена молочная кислота, которая способна привести микрофлору кишечника в норму и устранить дисбактериоз.

Отдельно хотелось бы выделить лечебные свойства сока капусты, который нашел широкое применение в народной медицине.

Он способен:

Очистить организм, что будет сопутствовать естественному похудению.  
Лечить запоры и язву 12-перстной кишки.

Приводить в норму работу печени и селезенки.

## Полезные свойства белокочанной капусты

Белокочанная капуста обладает массой положительных качеств, среди которых:

- ❖ Высокая концентрация грубой клетчатки, которая позволяет очистить кишечник от лишних отложений и вывести токсины.
- ❖ В состав овоща входит витамин U, он способен заживлять раны. Сок капусты может уменьшить язвочки и эрозии в ЖКТ.
- ❖ Листья из свежей капусты помогают заживить гнойные раны, устранить воспаление суставов, подкожные кровоизлияния. Для этого достаточно размятый лист из капусты приложить к проблемному месту.

