



ПОЛЬЗА КОЛЬРАБИ ДЛЯ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

Полезные свойства:

- Хороший источник витамина С;
- Способствует предотвращению рака;
- Хороший источник калия;
- Полезный источник клетчатки;

Кольраби, как и кочанная, цветная, брюссельская капуста и брокколи, принадлежит к семейству крестоцветных.

Кольраби может служить хорошим источником как витамин С, важного для поддержания здоровья, так и калия, который как составная часть сбалансированной диеты способствует нормализации кровяного давления.

В кольраби много и нерастворимой, и растворимой клетчатки. Растворимая способствует снижению уровня холестерина в крови, а нерастворимая предотвращает запоры. Оба типа клетчатки могут также оказывать профилактическое действие против некоторых форм рака, помогая организму избавиться от канцерогенных веществ.

Согласно распространенному в настоящее время мнению, некоторые химические соединения, содержащиеся во многих овощах, в том числе и в кольраби, дают дополнительную защиту от рака. Индолы, например, ослабляют действие женских половых гормонов эстрогенов и этим уменьшат риск возникновения рака молочной железы. Другие соединения, в том числе изотиоцианаты, полезны при раке толстой и прямой кишки.

