



## ПОЛЬЗА ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ ОТ РАКА КИШЕЧНИКА

Подобно другим крестоцветным, цветная капуста богата полезными питательными веществами, включая витамин С. В ней много фосфоросодержащих соединений, помогающих предотвратить рак, особенно рак толстой кишки.

Средняя порция цветной капусты (100 г) содержит витамин С в количестве, превышающем дневную норму. Даже после непродолжительной варки она по-прежнему обеспечит половину дневной нормы витамина С.

Поскольку порция цветной капусты содержит лишь 28 ккал, она рекомендуется для диет, способствующих для потере весе, как объемная, но не жирная пища.

Подобно другим овощам с высоким содержанием клетчатки, цветная капуста может вызвать метеоризм в процессе переработки кишечником целлюлозы. Если потреблять ее с пряностями (чесноком, измельченным кориандром и тмином), можно избежать этого дискомфорта. Усвояемость пищи облегчает также эстрагон, лавровый лист и фенхель.

Сера, выделяющаяся при варке, может вызвать неприятный запах. Приготовление на пару в закрытой кастрюле приведет к скоплению сер и может придать неприятный привкус продукту. Предпочтительнее быстро прокипятить капусту в кастрюльке без крышки.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: [info@hijama-sunna.ru](mailto:info@hijama-sunna.ru)

