

Po przebytej infekcji, dopada Nas ochota na kapuśniak. Jeśli się nad tym zastanowić to logiczne. Chęć na kwaśne potrawy może sygnalizować potrzebę zwiększenia odporności lub może być tylko zachcianką.



kapuśniak zupa fot. Katarzyna Krupińska

Kwaśne, zdrowe produkty zawierają bardzo dużo witaminy C, która wpływa na funkcjonowanie komórek odpornościowych T i B zwalczających bakterie. Wspomaga

perystaltykę jelit, jest ważnym składnikiem w diecie, ponieważ poprawia wchłanianie się żelaza. Nie dosłownie ale jednak mój kapuśniak zawierający warzywa krzyżowe, może być znaczącym elementem chemoprewencji nowotworowej

Na Wydziale Chemicznym Politechniki Gdańskiej podjęto prace mające na celu ocenę przeciwnowotworowych właściwości kapusty. Reaktywne formy tlenu, reagując z ważnymi biomolekułami zmieniają ich strukturę i funkcję, co może przyczyniać się do transformacji zdrowej komórki w nowotworową. Wiadomo także, że ROS mogą być przyczyną wielu innych chorób cywilizacyjnych oraz procesów starzenia. Okazało się, że składniki kapusty, zarówno świeżej jak i poddanej obróbce kulinarnej, nie tylko chronią inne składniki żywności przed niekorzystnymi procesami termooksydacyjnymi, ale także wykazują szereg aktywności pozwalających organizmowi neutralizować reaktywne formy tlenu (ROS), a także zwalczać już zaistniałe szkodliwe efekty ich działania.

Smacznego i na zdrowie – Ziołowa Dietetyczka Katarzyna Krupińska