

## Капуста выводит из организма канцерогены, предупреждает рак и лечит мигрень

Женская радость Женщины уверяют, что капустный лист увеличивает грудь. Не знаю, не пробовал, но вот ослабить головную боль, приложив его ко лбу, можно. Впрочем, капуста полезна и для груди. Только если её принимать внутрь, как таблетки. Минимальная доза - 2 порции в неделю, максимальная - 4-5. И это не фармакологические фантазии, основанные на принципе «подобное лечится подобным», а достижение большой науки. Толчок открытию дал «польский парадокс»: у себя на родине польки редко болеют раком груди, а в эмиграции в США страдают им не реже местных женщин. Всё дело в квашеной капусте: это национальное польское блюдо продавать в Америке запрещено. Янки боятся листерий. Чтобы эти опасные бактерии не завелись, периодически прокалывайте всю толщу капусты в баке, чтобы воздух попадал вглубь и препятствовал развитию листерий.

Интернет опрос «АиФ» Ваши любимые осенние овощи?

№9632; Помидоры - 49% (636 голосов)

№9632; Баклажаны - 21% (267 голосов)

№9632; Капуста - 12% (156 голосов)

№9632; Перец - 9% (117 голосов)

№9632; Тыква - 6% (84 голоса)

№9632; Не ем овощи - 3% (36 голосов)

Всего голосов: 1296 Мы традиционно воспринимаем квашеную капусту как соленье, а на самом деле она гораздо ближе к вину, квасу, кефиру и йогуртам... Ведь она тоже продукт брожения! Поэтому в ней накапливается масса полезных веществ, которые в капустном листе содержатся лишь «в зачатке» - в виде т. н. глюкозинолатов. Процесс начинается, когда вы шинкуете капусту, а потом перемешиваете с солью. Стенки клеток разрушаются, ферменты выходят наружу и перерабатывают эти вещества с мудрёным названием в ещё более сложные для произношения компоненты, которые обладают мощнейшим противораковым действием. Они препятствуют перерождению клеток в злокачественные, разрушают канцерогены, обладают сильным антиоксидантным действием. Автор фото: В исследованиях было показано, что капуста даже выводит из организма канцерогены, образующиеся при жарке мяса. Уже через 10-20 минут в нашинкованной капусте синтезируется масса таких веществ. К сожалению, температурная обработка многие из них разрушит. Но не все. Поэтому есть нужно любую капусту. А вот в квашеной их количество будет только увеличиваться, и сохраняться они будут замечательно. В этом и кроется объяснение «польского парадокса». Не только грудь Кроме груди капуста препятствует развитию рака в лёгких, мочевом пузыре, толстой кишке, простате и, возможно, во многих других органах - ведь её противораковое действие универсально. Очень вероятен её защитный эффект при раке желудка. Доказано, что капуста защищает от язвы благодаря тому, что плохо относится к хеликобактеру - микроорганизму, её вызывающему. Но его же винят и в развитии рака желудка. Капуста очень полезна для сердца и сосудов. Особенно приготовленная на пару. Действуя подобно лекарству холестирамину, она связывает в кишечнике желчные кислоты и выводит их из организма. Добавьте к этому защитные эффекты антиоксидантов и витаминов, которых в капусте масса. Читайте также: Капуста мешает усвоению йода? Какая капуста чем полезна Хандру победят капуста, а также сон, воздух и яркие цвета В одной лишь 150-граммовой порции практически любой капусты не меньше дневной нормы витаминов К и С, много дефицитной фолиевой кислоты, есть важнейшие омега-3 кислоты. Всё это лучшие друзья сердечно-сосудистой системы. С ними и некоторыми другими компонентами связывают защитный эффект капусты в отношении сахарного диабета 2-го типа.

Какая капуста полезнее - наша белокочанная, цветная, брокколи, кольраби или какая другая - их много? Вопрос непростой. Различия между ними есть, но сходства больше - ведь они родственники по семейству крестоцветных. Поэтому во всех есть глюкозинолаты, масса витаминов К и С, фолиевая кислота, куча антиоксидантов. В одних больше одного, в других - другого. Большинство исследований проведено на брокколи, и они показывают, как она хороша. Но и наша очень неплоха: вспомните, «польский парадокс» связан с белокочанной. Врачи сегодня советуют есть разные виды капусты, периодически чередуя их. Только делайте это почаще.