

Кейл – малко позната, но много полезна храна



Кейл е растение от рода на зелето. Има зелен цвят и много приятен вкус. Наричат го „суперхрана“ или „новото говеждо месо“ и то неслучайно. Ползите за здравето са много. По принцип кейл не се среща в масовите магазини, но пък неговото отглеждане е наистина лесно. Достатъчно е да се сдобияте със семена.

1. Кейл съдържа много малко калории, нула мазнини и много фибри. В една чаша, пълна с кейл има 36 калории и 5 грама фибри. Зеленото растение действа добре на храносмилателната система. Кейлът съдържа още много хранителни вещества, витамини, фолиева киселина и магнезий.
2. Освен всичко изброено до тук, кейлът съдържа и много желязо. От тук идва и прозвището му „новото говеждо“, тъй като на калории кейлът съдържа повече желязо, отколкото месото. Желязото е от съществено значение за доброто здраве на човек. То образува ензими, подпомага клетъчния процес и отговаря за правилното функциониране на черния дроб.
3. Кейл може да се похвали и с високо съдържание на витамин К. Хранителен режим, съдържащ храни, богати на витамин К, действа като защита срещу някои видове рак. Витамин К подпомага костното здраве и има съсирващо действие. Твърди се още, че приемът на витамин К помага на хора, страдащи от болестта на Алцхаймер.
4. Кейл е мощен антиоксидант. Каретоноидите и флавоноидите, които имат антиоксидантно действие помагат в защитата срещу различни видове рак.
5. Кейл е чудесна противовъзпалителна храна. Една чаша съдържа 10% нужните омега-3 мастни киселини, които помагат срещу артрит, астма и автоимунни заболявания.
6. Кейл укрепва сърдечно-съдовата система. Приемът на зеленото растение може да доведе до по-ниски нива на холестерола.
7. Кейл съдържа голямо количество витамин А, който действа в полза на зрението и кожата. Витамин А помага и за предотвратяването на рак на белия дроб и устната кухина.

8. Кейл е богат източник на витамин С. Всъщност, ако трябва да сме точни в него има 17 пъти повече витамин С, отколкото в морковите и 4 пъти повече, отколкото в спанака. Витаминът помага на имунната система и обмяната на веществата.

9. Кейл съдържа много калций. На калории, зеленото растение съдържа повече калций, отколкото млякото. По този начин човек се предпазва от загуба на мастна тъкан и остеопороза и едновременно с това поддържа здравословен метаболизъм.

Източник: www.tialoto.bg