

29 Αυγούστου 2016

Kale: Ένα είδος λάχανου με μοναδικές ιδιότητες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



To

μέχρι πρότινος άγνωστό μας kale, αποτελεί μια ποικιλία λάχανου και όπως τα υπόλοιπα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, έτσι και αυτό είναι πλούσιο σε καροτενοειδή, όπως η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη.

Παράλληλα, περιέχει πολλά φλαβονοειδή, αντιοξειδωτικά που πλήθος ερευνών συνδέουν με πολλά οφέλη για την υγεία.

Περιέχει επίσης μέταλλα -μεταξύ άλλων και σίδηρο, που μεταφέρει οξυγόνο σε όλους τους ιστούς του σώματος (άρα και στο δέρμα)-, καθώς και βιταμίνες A, C και K, οι οποίες συμβάλλουν στην πρόληψη της πρόωρης γήρανσης.

Περιέχει πολύ λίγος λίπος, ενώ ένα μεγάλο μέρος του λίπους του είναι ωμέγα-3 λιπαρά οξέα (α-λινολενικό οξύ). Το εντυπωσιακό είναι ότι ένα φλιτζάνι από το συγκεκριμένο λάχανο περιέχει μόλις 33 θερμίδες και σας παρέχει το 9% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης ασβεστίου, το 206% της βιταμίνης A, το 134% της βιταμίνης C και το 684% της βιταμίνης K. Ένα φλιτζάνι ωμό kale έχει μόλις 33 θερμίδες.

Το kale, όπως και άλλα φυλλώδη πράσινα λαχανικά, είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, που βοηθούν στην αντιμετώπιση οξειδωτικής βλάβης από τις ελεύθερες ρίζες, η οποία θεωρείται ότι αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα αίτια γήρανσης και εκδήλωσης ασθενειών, όπως ο καρκίνος.

Ανάμεσα στις αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει το kale, είναι και η κερσετίνη και η καμφερόλη, οι οποίες έχει βρεθεί ότι παρουσιάζουν ισχυρές καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες, συμβάλλουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, έχουν αντιφλεγμονώδεις, αντιιικές, αντικαταθλιπτικές και αντικαρκινικές δράσεις.

Πηγή: neadiatrofis.gr