WARSZAWA, 16.12.2021 r.

**Kapusta – czym Cię zaskoczy królowa świątecznego stołu?**

**Wigilijny stół bez kapusty? Niewyobrażalne w naszym kraju! Kapusta z grzybami, bigos, uszka, krokiety, pierogi, gołąbki – to warzywo jest nieodłącznym elementem świątecznego menu. Przygotowywana na różne sposoby, ma swój unikalny smak w każdym wydaniu. Czym więc może zaskoczyć kapusta, niezależnie od formy jej podania? Poznaj kilka ciekawostek na jej temat.**

**Kapusta ma zdrowe pochodzenie**

Kapusta głowiasta to tylko jedna z ponad 20 odmian kapusty uprawianych w Europie. W Polsce oprócz niej jadamy kapustę czerwoną i pekińską, chętnie też wybieramy inne warzywa z rodziny kapustnych. To wyjątkowo zdrowa rodzina, bo każdy jej członek (kalafior, brukselka, brokuł, kalarepa, jarmuż) może pochwalić się mnóstwem wartości odżywczych.

**Kapusta jest dietetyczna**

Kapustą można zajadać się bez obaw o nadmiarowe kilogramy. Ma tylko 33 kalorie w 100g, a jej smak dobrze współgra z innymi warzywami w surówkach i sałatkach. Dzięki temu kapusta sprawdzi się w każdej diecie odchudzającej, ale też w jadłospisie diabetyków. Należy do warzyw o najniższym indeksie glikemicznym – IG kapusty wynosi zaledwie 15.

**Kapusta wspiera układ pokarmowy**

Choć kapusta ma właściwości wzdymające, stanowi cenne wsparcie dla układu pokarmowego. Jest bogatym źródłem błonnika, który nie dość, że szybko syci, to jeszcze pomaga nam sprawniej trawić. Sok z surowej kapusty bywa polecany na dolegliwości żołądkowo-jelitowe, a także na niestrawność.

**Kapusta wzmacnia odporność**

Trudno w to uwierzyć, ale kapusta jest bogatym źródłem witaminy C. 100 g kapusty pokrywa ponad połowę naszego dziennego zapotrzebowania na tę cenną witaminę[[1]](#footnote-1), która skraca czas trwania infekcji i pomaga wzmocnić odporność. Resztę dziennego zapotrzebowania możemy uzupełnić np. szklanką soku jabłkowego lub papryką, która zawiera nawet kilka razy więcej witaminy C od cytryny. A oprócz tej witaminy, warto wzmocnić odporność także naturalnym probiotykiem, czyli kapustą kiszoną. Jak wszystkie kiszonki, tak i ona wspiera florę bakteryjną jelit, a to z jelit pochodzi duża część naszej odporności i dobrego samopoczucia – ok. 90% serotoniny, czyli neuroprzekaźnika nazywanego „hormonem szczęścia” powstaje właśnie w nich[[2]](#footnote-2)!

**Kapusta dla ładnej skóry i mocnych kości**

Prozdrowotne właściwości kapusty nie kończą się na odporności, bo zawarta w niej witamina C to składnik ważny między innymi dla produkcji kolagenu, czyli budulca naszej skóry. W połączeniu z prowitaminą A, którą znajdziemy np. w soku marchwiowym, można w pełni zadbać o jędrność skóry od wewnątrz. Jedzenie kapusty jest również korzystne dla kości dzięki obecności witaminy K – 100 g kapusty pokrywa prawie całe nasze dzienne zapotrzebowanie na ten składnik[[3]](#footnote-3).

**Kapusta w profilaktyce nowotworów**

Oprócz witamin w kapuście znajdziemy sporo folianów, które wspomagają wiele procesów w naszym organizmie. Foliany są silnymi przeciwutleniaczami: chronią nas przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i mają udowodnione działanie antynowotworowe. Podobnie zresztą jak antocyjany: barwniki obecne w kapuście czerwonej i innych ciemnych warzywach, owocach i sokach, takich jak buraki czy czarne porzeczki.

**Kapusta zmniejsza obrzęki**

W ludowej medycynie kapustę od pokoleń stosuje się jako okład na stłuczenia, obrzęki, a także bóle stawów. Wystarczy obłożyć bolesne miejsce liśćmi kapusty, by obrzęk szybciej minął. Z tego samego powodu osoby pijące sok z surowej kapusty polecają go na bóle gardła.

**Kapusta to mnóstwo możliwości kulinarnych**

Kapustę jemy przyrządzaną na różne sposoby, lecz zazwyczaj poruszamy się tu po stałym repertuarze dań. Tymczasem warto z nią poeksperymentować, bo z kapusty wychodzą smaczne placki czy wegetariańskie kotlety. Polska kapusta sprawdza się jako zamiennik w kuchni azjatyckiej, lecz tak naprawdę niezależnie od tego, w jakiej formie będziemy ją jeść, warto to robić jak najczęściej. Całe szczęście w świątecznej tradycji znalazło się dla niej sporo miejsca! Tym bardziej, że w tym czasie warto też pamiętać o 5 porcjach warzyw i owoców, których jedzenie wspiera nasz organizm i dobre samopoczucie, a kapusta może przecież być jedną z nich.

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Joanna Maciejewicz

PR Hub Sp. z o. o.

e-mail: joanna.maciejewicz@prhub.eu

tel. +48 570 000 631

Barbara Groele

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, Sekretarz Generalny

e-mail: b.groele@kups.org.pl

tel. 22 606 38 63

**O KUPS**

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS) to organizacja non profit zrzeszająca oraz integrująca producentów soków, nektarów i napojów z owoców i warzyw. Reprezentuje firmy dostarczające na rynek krajowy około 70% soków owocowych i warzywnych oraz zagęszczonych soków owocowych i warzywnych w Polsce. Stowarzyszenie współpracuje z instytucjami naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami półproduktów, maszyn i opakowań. Jest również aktywnym członkiem Stowarzyszenia AIJN (Europejskie Stowarzyszenie Soków Owocowych). W trosce o konsumentów, dokłada starań, aby stale zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. W tym celu Stowarzyszenie KUPS przy współpracy z EQCS powołało system samokontroli przemysłowej DSK (Dobrowolny System Kontroli soków i nektarów), którego celem jest dbanie o wysoką jakość produktów dostarczanych konsumentom przez branżę. Wdrożenie systemu praktycznie wyeliminowało nieprawidłowości w procesie produkcji soków. Obecnie Polska branża sokownicza jest w grupie nielicznych liderów UE, u których sporadycznie występujące nieprawidłowości są na bieżąco weryfikowane i usuwane.

1. Wartość referencyjna dla dorosłego człowieka podana za: Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. [↑](#footnote-ref-1)
2. K. Tomaszewska-Warda et al., Ocena jakości snu w odniesieniu do stężenia serotoniny i melatoniny w surowicy u osób z marskością wątroby. Folia Medica Lodziensia, 2014, 41/2:169-180 [↑](#footnote-ref-2)
3. Jw. [↑](#footnote-ref-3)