

## Польза и вред пекинской капусты



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/polza-i-vred-pekinskoj-kapusty/>  
«Сто одежек и». Эта известная всем поговорка сложена о нашей родной белокочанной капусте. Но рядом с ней давно уже прижилась и капуста пекинская, приехавшая к нам с далекого Востока, напоминающая своим внешним видом одновременно капусту белокочанную и салат. О достоинствах капусты белокочанной давно уже известно абсолютно все, а вот какова польза и вред пекинской капусты еще следует изучить.

Итак, в чем же польза пекинской капусты? Еще издревле восточные знахари использовали в лечении больных рецепты, основным компонентом которых была именно пекинская капуста. Ее применяли для лечения язв двенадцатиперстной кишки и желудка. Пекинская капуста считалась залогом долголетия и крепкого здоровья.

В состав пекинской капусты входят органические и аминокислоты, витамины А, РР, С, В, глюкоза, каротин. Имеются белки, сахар, пищевые волокна, углеводы и масса полезных микроэлементов. Сок этого вида капусты может оказать огромную пользу кишечнику.

Польза пекинской капусты практически ничем не отлична от пользы капусты белокочанной,

разве что в ней гораздо больше витамина С. Регулярное употребление пекинской капусты в сыром виде избавит от головных болей и снимет стрессы, будет отличным средством профилактики против появления сердечно-сосудистых заболеваний.

Ключевая же польза пекинской капусты кроется в ее очень сочных листьях. Наличие лизина способствует очищению крови и растворению чужеродных белков, повышению иммунитета. Лактуцин стимулирует обмен веществ, нормализует давление и сон, имеет успокаивающее действие. При разных формах гастрита полезен сок капусты пекинской.

Кроме всего прочего пекинская капуста за счет своей мизерной калорийности является отличным продуктом для разгрузочных дней и при соблюдении диет. Полезна она также больным диабетом.

А вот вред пекинской капусты здорово может проявить себя при сочетании этого овоща с молочными продуктами (сыры, молоко, соусы молочные) – расстройство желудка моментально скажет свое веское слово.

Особенно вред пекинской капусты покажет всю свою красу при запущенном гастрите с высокой кислотностью сока желудочного и панкреатите. Содержание в ней лимонного сока моментально вызовет обострение болезни. Ощутить всю силу вреда пекинской капусты можно также при колитах, отравлениях и диарее.

Вот, пожалуй, и все, что можно сказать о пользе и вреде пекинской капусты. И, прежде чем, включить в свой рацион сей продукт, стоит с полной ответственностью изучить все «за» и «против».