

Công dụng của rau cải bẹ vào mùa đông

Vì sao mùa đông bạn nên ăn rau cải bẹ thường xuyên, hãy cùng tìm hiểu để bổ sung vào thực đơn nhà bạn ngay hôm nay!

Rau họ cải được xem là siêu thực phẩm có tác dụng phòng chống ung thư hiệu quả, tăng cường sức khỏe cho đôi mắt...



Tốt cho hệ tiêu hóa

Rau cải xanh chứa hàm lượng chất xơ rất lớn, hàm lượng này sẽ hỗ trợ các nhu động ruột, giúp tiêu hóa tốt hơn. Đồng thời, chất xơ cũng giúp bạn ngăn ngừa chứng táo bón. Đó là lý do vì sao bạn nên thường xuyên bổ sung loại cải này trong thực đơn hằng ngày của gia đình mình, kể cả với trẻ nhỏ.

Chứa hàm lượng vitamin C cao hơn cả trái cam

Hầu hết các loại rau họ cải có chứa hàm lượng vitamin C cao, thậm chí cao hơn cả hàm lượng vitamin C trong cam như cải bruxen, súp lơ xanh, su hào, cải bó xôi, cải xoong.

Vitamin C giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, da, xương và răng chắc khỏe. Vitamin C cũng có thể hoạt động như một chất kháng histamin (một trong những chất sinh học có thể gây ra phản ứng dị ứng) tự nhiên và do đó có thể giúp làm giảm bớt các triệu chứng liên quan đến dị ứng.

Rau cải bẹ là loại rau rất tốt cho tim mạch của bạn

Khi bạn ăn rau cải thường xuyên sẽ gián tiếp hỗ trợ tim hoạt động hiệu quả và nhẹ nhàng hơn, cũng như sự vận chuyển máu và trao đổi chất trong cơ thể bạn tốt hơn.

Tăng cường sức khỏe cho đôi mắt

Khi nhắc đến carotenoid (pro-vitamin A), chúng ta thường nghĩ ngay đến các loại thực phẩm như cà rốt và rau quả, trái cây màu cam khác. Tuy nhiên cũng có rất nhiều loại rau màu xanh lá, trong đó bao gồm cả những loại rau họ cải như cải xoăn, cải bẹ, củ cải xanh, cải xoong, rau xanh collard với các chất dinh dưỡng cho đôi mắt khỏe mạnh. Khoảng 28 g cải xoăn nấu chín và để ráo nước cung cấp một con số khổng lồ 76% vitamin A ở dạng carotenoid.

Ngừa bệnh gout

Nguyên nhân của bệnh gout là do chế độ ăn uống có quá nhiều các loại thịt, gan, các loại hải sản... và ít rau xanh. Vì thế, đối với những bệnh nhân này, ngoài chế độ dinh dưỡng tránh những thực phẩm giàu purin có trong nội tạng động vật và hải sản, họ còn được khuyên dùng nhiều rau xanh, những loại có tác dụng thải ra ngoài chất axit uric gây bệnh như rau cải bẹ.

Theo phunutoday.vn

Bài viết liên quan

[Các quy trình sản xuất túi xách giấy rẻ tiền](#)

[Chuyên gia hướng dẫn chọn rau, củ, quả an toàn](#)

[Xuất khẩu rau quả bút phá hướng tới mục tiêu 2,6 tỷ USD trong năm nay](#)