

Λάχανο Κέιλ: γιατί είναι το νέο superfood;

Σε σύγκριση με τα πιο υγιεινά λαχανικά, το λάχανο Κέιλ είναι ο βασιλιάς. Είναι σίγουρα μια από τις πιο υγιεινές και θρεπτικές φυτικές τροφές που υπάρχουν. Το Κέιλ περιέχει ένα σημαντικό αριθμό ευεργετικών θρεπτικών συστατικών, μερικά από τα οποία έχουν ισχυρές φαρμακευτικές ιδιότητες.

1. Το λάχανο Κέιλ είναι μεταξύ των πιο θρεπτικών τροφών στον πλανήτη

Πριν φτάσουμε σε όλα τα οφέλη, εν συντομία να πούμε ότι το Κέιλ είναι ένα δημοφιλές λαχανικό, μέλος της οικογένειας του λάχανου. Σχετίζεται με τα σταυρανθή λαχανικά, όπως το λάχανο, το μπρόκολο, το κουνουπίδι και τα λαχανάκια Βρυξελλών. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι Κέιλ. Τα φύλλα μπορεί να είναι πράσινα ή μοβ και έχουν λεία ή σγουρή επιφάνεια. Ο πιο κοινός τύπος Κέιλ ονομάζεται σγουρό λάχανο ή σκωτσέζικο λάχανο, το οποίο έχει πράσινα και σγουρά φύλλα και ένα σκληρό ινώδες στέλεχος.



➤ Του **Γιώργου Κυριανού**

Ένα μόνο φλιτζάνι ωμό Κέιλ (περίπου 67 γραμμάρια) περιέχει:

βιταμίνη Α: 206% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης (από το β-καροτένιο)

βιταμίνη Κ: 684% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης

βιταμίνη C: 134% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης

βιταμίνη Β6: 9% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης

μαγγάνιο: 26% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης

ασβέστιο: 9% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης

χαλκό: 10% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης

κάλιο: 9% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης

μαγνήσιο: 6% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.

Επίσης περιέχει 3% ή περισσότερο (της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης) βιταμίνη Β1 (θειαμίνη), βιταμίνη Β2 (ριβοφλαβίνη), βιταμίνη Β3 (νιασίνη), σίδηρο και φώσφορο.

Συνολικά έχει 33 θερμίδες, 6 γραμμάρια υδατάνθρακες (2 από τα οποία είναι φυτικές ίνες) και 3 γραμμάρια πρωτεΐνη.

Το λάχανο Κέιλ περιέχει πολύ λίγο λίπος και ένα μεγάλο μέρος του λίπους είναι ωμέγα-3 λιπαρά οξέα (άφρα λινολενικό οξύ).

Με δεδομένη την απίστευτα χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, το κατασάρω λάχανο Κέιλ είναι ένα από τα πιο θρεπτικά τρόφιμα που υπάρχουν. Το να τρώτε περισσότερο Κέιλ είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αυξηθεί δραματικά η συνολική περιεκτικότητα θρεπτικών συστατικών της διατροφής σας.

Συνοπτικά: Το Κέιλ έχει πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά και πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, καθιστώντας το ένα από τα πιο θρεπτικά πυκνά τρόφιμα στον πλανήτη.

2. Το Κέιλ είναι φορτωμένο με ισχυρά αντιοξειδωτικά όπως κερσετίνη και καμπερόλη

Το Κέιλ, όπως και άλλα φυλλώδη πράσινα, είναι πολύ πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Περιλαμβάνει βήτα-καροτένιο, βιταμίνη C, καθώς και διάφορα φλαβονοειδή και πολυφαινόλες. Τα αντιοξειδωτικά είναι ουσίες που βοηθούν στην αντιμετώπιση οξειδωτικής βλάβης από τις ελεύθερες ρίζες στο σώμα και η οξειδωτική βλάβη πιστεύεται ότι είναι μεταξύ των κορυφαίων αιτιών γήρανης και πολλών ασθενειών, συμπεριλαμβανομένων διαφόρων μορφών καρκίνου. Όμως, πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες έχουν επίσης και άλλες σημαντικές λειτουργίες. Το Κέιλ περιλαμβάνει σε σχετικά μεγάλες ποσότητες την κερσετίνη και την καμπερόλη. Οι ουσίες αυτές έχουν μελετηθεί εντατικά σε



δοκιμαστικούς σωλήνες. Παρουσιάζουν ισχυρές καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες, βοηθούν τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, έχουν αντι-φλεγμονώδεις, αντι-ιικές, αντικαταθλιπτικές και αντικαρκινικές δράσεις.

Συνοπτικά: Πολλά ισχυρά αντιοξειδωτικά που περιέχονται στο λάχανο Κέιλ, όπως η κερσετίνη και η καμπερόλη, έχουν πολλές ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία.

3. Είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης C

Η βιταμίνη C είναι ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό. Είναι ένα υδατοδιαλυτό αντιοξειδωτικό που εξυπηρετεί πολλές ζωτικές λειτουργίες στα κύτταρα του σώματος. Για παράδειγμα, είναι απαραίτητο για να συντεθεί το κολλαγόνο, η πιο πλούσια δομική πρωτεΐνη στον ανθρώπινο οργανισμό. Το Κέιλ παρουσιάζει υψηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C από τα περισσότερα λαχανικά. Η αλήθεια είναι ότι στην πραγματικότητα το Κέιλ είναι από τις καλύτερες πηγές βιταμίνης C. Ένα φλιτζάνι ωμό λάχανο Κέιλ περιέχει ακόμη περισσότερη βιταμίνη C και από ένα ολόκληρο πορτοκάλι.

Συνοπτικά: Το λάχανο Κέιλ έχει εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, ένα αντιοξειδωτικό που είναι γενικότερο σημαντικό για το σώμα. Ένα μόνο φλιτζάνι ωμό Κέιλ περιέχει πραγματικά περισσότερη βιταμίνη C από ένα πορτοκάλι.

4. Το Κέιλ μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τη χοληστερόλη, η οποία μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων

Η χοληστερόλη έχει πολλές σημαντικές λειτουργίες στο σώμα του ανθρώπου. Μία από αυτές είναι η δημιουργία των χολικών οξέων, ουσίες που μας βοηθούν στην πέψη των λιπών. Το σκούρι μετατρέπει τη χοληστερόλη σε χολικά οξέα, τα οποία στη συνέχεια απελευθερώνονται στο πεπτικό σύστημα κάθε φορά που τρώμε ένα λιπαρό γεύμα. Όταν όλο το λίπος έχει απορροφηθεί και τα χολικά οξέα έχουν ολοκληρώσει τη λειτουργία τους, απορροφώνται από την κυκλοφορία του αίματος για να χρησιμοποιηθούν ξανά.

Συστατικά που περιέχονται στο Κέιλ ενδεχομένως να προκαλέσουν τη δέσμευση των χολικών οξέων στο πεπτικό σύστημα, με αποτέλεσμα να αποτραπεί η επαναπορρόφησή τους. Έτσι συμβάλλει

Το Κέιλ έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ανόργανα άλατα. Είναι μια φυτική πηγή ασβεστίου, ένα θρεπτικό συστατικό που είναι πολύ σημαντικό για την υγεία των οστών και παίζει ρόλο σε όλα τα είδη των κυτταρικών λειτουργιών

στη μείωση της ολικής χοληστερόλης στον οργανισμό, οδηγώντας παράλληλα σε μειωμένο κίνδυνο καρδιακής νόσου.

Σύμφωνα με μελέτη, η καθημερινή κατανάλωση χυμού Κέιλ για 12 εβδομάδες αύξησε τα επίπεδα της HDL ("καλής") χοληστερόλης κατά 27% και μείωσε τα επίπεδα της LDL κατά 10%, βελτιώνοντας παράλληλα την αντιοξειδωτική δράση.

Σύμφωνα με μια άλλη μελέτη, το λάχανο Κέιλ στον ατμό αυξάνει δραματικά το αποτέλεσμα δέσμευσης των χολικών οξέων. Το Κέιλ στον ατμό είναι στην πραγματικότητα τόσο ισχυρό όσο η χολεστεραμίνη, ένα φάρμακο μείωσης της χοληστερόλης που λειτουργεί με αυτόν τον τρόπο.

Συνοπτικά: Το λάχανο Κέιλ περιέχει ουσίες που δεσμεύουν τα χολικά οξέα και βοηθούν στην επίτευξη χαμηλότερων επιπέδων χοληστερόλης στο σώμα. Στον ατμό το Κέιλ είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό.

5. Είναι από τις καλύτερες πηγές βιταμίνης Κ στον κόσμο

Η βιταμίνη Κ είναι ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό. Είναι ζωτικής σημασίας για την πήξη του αίματος, και αυτό γίνεται με την "ενεργοποίηση" ορισμένων πρωτεϊνών, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να δεσμεύουν το ασβέστιο. Το Κέιλ είναι μία από τις καλύτερες πηγές βιταμίνης Κ και

ένα απλό φλιτζάνι περιέχει σχεδόν 7 φορές τη συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα.

Η μορφή της βιταμίνης Κ στο λάχανο είναι Κ1, η οποία είναι διαφορετική από τη βιταμίνη Κ2. Η Κ2 βρίσκεται σε τρόφιμα ζύμωσης σόγιας και ορισμένων ζωικών προϊόντων. Βοηθά στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων και της οστεοπόρωσης.

Συνοπτικά: Η βιταμίνη Κ είναι ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό που εμπλέκεται στην πήξη του αίματος. Ένα μόνο φλιτζάνι περιέχει 7 φορές τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης Κ.

6. Το Κέιλ διαθέτει πολυάριθμες ιδιότητες που καταπολεμούν τον καρκίνο

Ο καρκίνος χαρακτηρίζεται από την ανεξέλεγκτη ανάπτυξη των κυττάρων. Το Κέιλ περιέχει φυτοσυστατικά που πιστεύεται ότι έχουν προστατευτική δράση κατά του καρκίνου. Περιλαμβάνει σουλφοραφάνη, μια ουσία που έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει στην καταπολέμηση του σχηματισμού του καρκίνου σε μοριακό επίπεδο. Περιέχει επίσης ινδολο-3-καρβινόλη, μια άλλη ουσία η οποία πιστεύεται ότι βοηθάει στην πρόληψη του καρκίνου. Μελέτες έχουν δείξει ότι σταυρανθή λαχανικά μπορεί να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο πολλών μορφών καρκίνου, αν και τα στοιχεία για τους ανθρώπους δεν είναι σαφή.

Συνοπτικά: Το Κέιλ περιέχει ουσίες που έχουν αποδειχθεί ότι βοηθούν στην καταπολέμηση του καρκίνου, σε πειράματα που έχουν γίνει σε δοκιμαστικούς σωλήνες και ζώα. Οι ενδείξεις, ωστόσο, για τους ανθρώπους δεν είναι σαφείς.

7. Το λάχανο Κέιλ είναι πλούσιο σε βήτα-καροτίνη

Το λάχανο αυτό συχνά φέρεται να έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α, αλλά αυτό είναι λάθος. Στην πραγματικότητα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βήτα-καροτένιο, ένα αντιοξειδωτικό που το σώμα μπορεί να μετατρέψει σε βιταμίνη Α. Για τον λόγο αυτόν, το κατασάρω λάχανο Κέιλ μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να αυξήσετε τα επίπεδα της βιταμίνης στον οργανισμό σας.

8. Το Κέιλ είναι μια καλή πηγή μετάλλων που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν παίρνουν αρκετά από τη διατροφή τους

Το Κέιλ έχει υψηλή περιεκτικότητα σε

ανόργανα άλατα. Είναι μια φυτική πηγή ασβεστίου, ένα θρεπτικό συστατικό που είναι πολύ σημαντικό για την υγεία των οστών και παίζει ρόλο σε όλα τα είδη των κυτταρικών λειτουργιών. Είναι επίσης μια αξιοπρεπής πηγή μαγνησίου. Η επαρκής πρόσληψη του μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 και της καρδιακής νόσου. Το Κέιλ περιέχει επίσης κάλιο. Η επαρκής πρόσληψη καλίου έχει συνδεθεί με μειωμένη πίεση του αίματος και χαμηλότερο κίνδυνο καρδιακής νόσου.

Ένα επιπλέον πλεονέκτημα του λάχανου αυτού, που εντάσσεται γενικά στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, είναι ότι έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε οξαλικά άλατα, ουσίες που μπορούν να περιορίσουν την απορρόφηση άλλων συστατικών, όπως του ασβεστίου.

Συνοπτικά: Πολλές σημαντικές ανόργανες ουσίες φαίνεται να περιέχει το Κέιλ, μερικές από τις οποίες λείπουν γενικά από τη σύγχρονη διατροφή. Το Κέιλ περιέχει ασβέστιο, κάλιο και μαγνήσιο.

9. Το Κέιλ έχει υψηλή περιεκτικότητα σε λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, ισχυρές θρεπτικές ουσίες που προστατεύουν τα μάτια

Μια από τις πιο κοινές συνέπειες της γήρανης είναι η επιβάρυνση της όρασης. Ευτυχώς, υπάρχουν πολλά θρεπτικά συστατικά στη διατροφή που μπορεί να βοηθήσουν στο να αποτραπεί ένα τέτοιο ενδεχόμενο. Δύο από τις κυριότερες είναι η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη, αντιοξειδωτικά που ανήκουν στην οικογένεια των καροτενοειδών και βρίσκονται σε μεγάλες ποσότητες στο λάχανο Κέιλ και κάποιες άλλες τροφές. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που τρώνε αρκετά λουτεΐνη και ζεαξανθίνη έχουν πολύ χαμηλότερο κίνδυνο εκφύλισης της ωχράς κηλίδας και του καταρράκτη, δύο πολύ συχνές οφθαλμικές διαταραχές με την πάροδο της ηλικίας.

Συνοπτικά: Το Κέιλ λάχανο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, θρεπτικά συστατικά που έχουν συνδεθεί με δραστικά μειωμένο κίνδυνο της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας και του καταρράκτη.

10. Το Κέιλ θα μπορούσε να σας βοηθήσει και στην απώλεια βάρους

Το Κέιλ έχει πολλές ιδιότητες οι οποίες μπορούν βοηθήσουν στην απώλεια βάρους. Έχει πολύ λίγες θερμίδες, αλλά ταυτόχρονα διαθέτει τέτοια σύνθεση που θα σας βοηθήσει να αισθανόσαστε χορτάτοι. Λόγω της χαμηλής τιμής των θερμίδων και της υψηλής περιεκτικότητας σε νερό, το Κέιλ έχει χαμηλή πυκνότητα ενέργειας. Το να τρώτε άφθονες τροφές με χαμηλή ενεργειακή πυκνότητα έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει στην απώλεια βάρους. Παρά τη χαμηλή ποσότητα των θερμίδων, περιέχει μικρές ποσότητες πρωτεΐνης και ινών. Αυτά είναι δύο από τα πιο σημαντικά θρεπτικά συστατικά, όταν πρόκειται για την απώλεια βάρους.

Αν και δεν υπάρχει καμία μελέτη που να εστιάζει στο λάχανο και στην απώλεια βάρους, θα μπορούσε να είναι μια χρήσιμη προσθήκη σε μια δίαιτα που αποσκοπεί στην απώλεια βάρους.

Συνοπτικά: Το Κέιλ έχει πολύ λίγες θερμίδες και περιέχει επίσης πρωτεΐνη και φυτικές ίνες. Αυτό σημαίνει ότι το λάχανο αυτό θα πρέπει να είναι κατάλληλο για μια διατροφική απώλειας βάρους.

Ευτυχώς το να προσθέσετε το λάχανο στη διατροφή σας είναι σχετικά απλό. Μπορείτε απλώς να το βάψετε σε σαλάτες σας ή να το χρησιμοποιείτε σε άλλες συνταγές.

Πολλοί άνθρωποι προσθέτουν λάχανο και στα smoothies τους, προκειμένου να ενισχύσει τη θρεπτική τους αξία.

Στην Κύπρο το Kale παράγεται τα τελευταία χρόνια και εμπορεύεται από τη γνωστή σε παραγωγή και εξαγωγές σαλατικών και αρωματικών κυπριακή εταιρεία "Alion Vegetable & Fruit LTD".