



Bắp cải là thực phẩm quen thuộc trong bữa ăn hàng ngày. Loại rau này mang lại nhiều lợi ích sức khỏe mà bạn có thể không nghĩ tới.

Giàu chất dinh dưỡng: Một nửa bát bắp cải đã nấu chín cung cấp cho bạn 1/3 lượng vitamin C cần thiết cho một ngày. Bắp cải cũng giàu chất xơ, folate, kali, magie, vitamin A và K,...

Bắp cải lên men: Các loại bắp cải lên men bao gồm dưa cải muối và kimchi. Khi được lên men, bắp cải sẽ sinh ra men vi sinh tự nhiên hỗ trợ lợi khuẩn trong ruột, giúp chống lại vi khuẩn, hỗ trợ tiêu hóa thức ăn và kiểm soát lo âu.

Bắp cải sống: Bắp cải có thể đem lại lợi ích dinh dưỡng tốt nhất khi ăn sống. Bạn có thể thái lát rồi chế biến món salad hoặc thích hợp kẹp vào sandwich.

Giàu chất chống oxy hóa: Cải bắp giàu vitamin C, mangan và các hóa chất thực vật gọi là phytonutrient, một nguồn dinh dưỡng giúp bảo vệ các tế bào.

Giúp giảm viêm: Cải bắp giàu các hóa chất giúp giảm sưng ở các mô, bảo vệ cơ thể khỏi các bệnh do viêm như ung thư, bệnh tim mạch, tiểu đường và bệnh Alzheimer.

Tốt cho tiêu hóa: Bắp cải chứa nhiều chất xơ hỗ trợ giảm cân, đồng thời giúp giảm lượng cholesterol xấu LDL và kiểm soát đường huyết. Bắp cải còn chứa các dưỡng chất tốt cho thành dạ dày và ruột, đồng thời hỗ trợ điều trị loét dạ dày.

Tốt cho tim mạch: Bắp cải có thể làm tăng hàm lượng beta-carotene, lutein và các chất chống oxy hóa bảo vệ tim; đồng thời giảm hàm lượng LDL gây cứng động mạch và giảm viêm.

Giúp ngăn ngừa ung thư: Bắp cải có thể giúp phòng ngừa ung thư nhờ khả năng chống oxy hóa và kháng viêm; đồng thời chất glucosinolate giúp tăng khả năng chống lại ung thư cổ họng.

Ngăn ngừa tiểu đường tuýp 2 Các nghiên cứu gần đây cho thấy bắp cải có khả năng làm giảm nguy cơ mắc tiểu đường tuýp 2.

(VOV.VN)