



Proč se vyplatí pěstovat a jíst kedlubny, zelí, květák či brokolici - A

Veškerá košťálová zelenina je velmi zdravá. A můžete si vybrat, co chutná zrovna vám, možností je spousta. Pramátí košťálovin je brukev zelná pocházející ze Středomoří, z níž lidé vyšlechtili květák, kapustu, brokolici, kedlubny i zelí, a to v mnoha kultivarech. Chcete-li si vypěstovat vlastní, je čas sázet.

Košťáloviny lze pak postupně sklízet celou sezonu: od raných kedluben až po růžičkovou kapustu, jež přečká i mráz a čerstvou ji můžete mít i v zimě.

Vyplatí se to. Košťáloviny jsou totiž bohatým zdrojem vitaminů C, A, E, K a skupiny B i minerálů, jako je vápník, hořčík, železo, selen, mangan či draslík. Obsahují i flavonoidy, širokou škálu aminokyselin a dalších bioaktivních látek, přičemž je významná zejména jejich unikátní kombinace.

Spojení antikarcinogenních složek diindolylmetanu, sulforafanu a selenu přispívá k prevenci nádorových onemocnění. Pro dobrý stav kostí a jako ochrana před osteoporózou zase poslouží kombinace vápníku a vitaminu K. Přidá-li se ještě „céčko“, je to pomoc pro kloubní chrupavky.

Další složky společně slouží k prevenci i léčbě diabetu, protože harmonizují hladinu cukru v krvi, jiné snižují krevní cholesterol a brání „stárnutí“ cév, takže pomáhají předcházet kardiovaskulárním chorobám.

Vedle toho však košťálová zelenina také posiluje imunitní systém, má dezinfekční účinky na trávicí i močové cesty, napomáhá čištění organismu od škodlivin, zmírňuje překyselení žaludku, je vhodnou součástí redukčních diet, prospívá krvetvorbě, a dokonce má příznivý vliv i na psychiku – zlepšuje náladu a zklidňuje.

Autoři: , Hana Primusová, Chvilka pro tebe

https://www.idnes.cz/hobby/domov/kostalova-zelenina-kedlubny-zeli-brokolice-kvetak-kvetolice-priznive-ucinky-kviz.A200427_233940_hobby-domov_mce

1. Vyhledej a vyznač v textu citaci, která vysvětluje původ košťálové zeleniny.
2. Které vitamíny obsahuje košťálová zelenina?

.....

3. Které minerály obsahuje košťálová zelenina?

Zkoumavé čtení: systematické zavedení dílny čtení a oborového čtení do výuky na 2. st. základních škol /na víceletá gymnázia v ČR“, reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016346.

Projekt je financován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR v rámci Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



.....

4. Před kterými nemocemi nás může košťálová zelenina chránit? (jmenuj 2)

.....

5. Jaký vliv má košťálová zelenina na psychiku?

.....