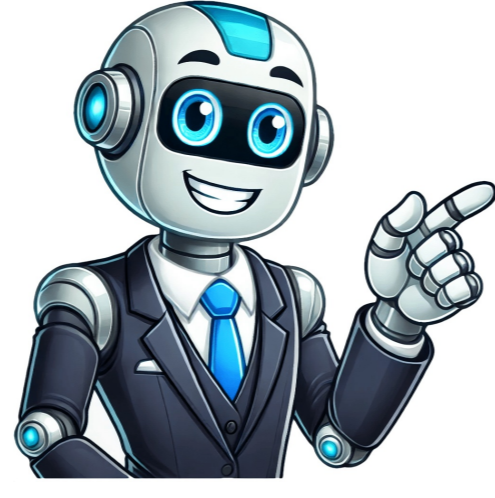


Click to verify













## Informação nutricional de repolho

Você está em Guia nutricional > Hortaliças Originário da Europa e da Ásia Ocidental. Pertence à mesma família da couve, mas se diferencia pela predisposição das folhas, em formato arredondado e compacto. Há três tipos: o branco, mais comum, o crespo de cor verde mais escura e o roxo. É consumido cru, cozido, refogado ou curtido com especiarias. Alimento Calórico(100g) Proteínas(g) Carboidratos(g) Gorduras(g) Repolho 25 1,40 4,30 0,20 Como referência: "Repolho - Guia nutricional" em 56 Nutrição. Virtuosa Tecnologia da Informação, 2008-2025. Consultado em 22/05/2025 às 09:04. Disponível na Internet em O repolho é uma hortaliça barata, rica nutricionalmente e versátil, podendo ser consumida tanto na sua forma crua, quanto cozida, nas mais diversas preparações da culinária brasileira. Confira a tabela nutricional do repolho ao final do texto. Na hora de comprar esse vegetal é interessante observar se estão bem firmes, frescos e preferencialmente sem folhas externas murchas e amareladas. Outro ponto importante a se atentar é o talo: o ideal é que ele esteja úmido e não ressecado. Apesar de ser um alimento perecível, o repolho apresenta boa durabilidade em comparação com outros vegetais. Se armazenado na gaveta de legumes e verduras na geladeira, envoltivo em papel insulfilm ou em sacos plásticos, ele se mantém em bom estado de conservação por cerca de 15 dias. O repolho cru, seja ele branco ou roxo, é pouco calórico, tendo aproximadamente 20 kcal a cada 100g. Contudo, quando consumido refogado, a quantidade de calorias é significativamente aumentada em função da adição de óleo de soja, azeite de oliva ou outras opções de gorduras. Lembre-se sempre da recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) de que óleos e gorduras devem ser utilizados em pequena quantidade. Por isso, evite exageros! Variar as formas de preparo (cru, assado, refogado) e os temperos utilizados, pode ter auxiliár a manter uma alimentação saudável e variada... Afinal de contas, dieta monótona não está com nada, né? Além do benefício de ter uma baixa densidade calórica, o repolho também é uma boa fonte de fibras, o que garante mais saciedade e favorece a saúde e o funcionamento intestinal. E especialmente em detrimento dos fatores anteriormente citados, esse alimento pode ser interessante no processo de emagrecimento. Se você gosta e tem esse hobby, agora tem mais um motivo para aproveitar desse alimento! Para completar, ele fornece boas quantidades de vitamina A, um potente antioxidante que atua "contra" os radicais livres em nosso organismo. Tal fato, promove a redução do risco para inúmeras doenças e para o envelhecimento precoce. Gordura saturada 0% 0,01 g Gordura monoinsaturada 0 g Ácido hexadec-9-enóico 0 g Ácido trans-hexadec-9-enóico — Ácido octadec-9-enóico 0 g Gordura poli-insaturada 0,03 g Ácido 9-12-otcatedacenióico 0,01 g Ácidos linoleicos conjugados (CLAs) — Ácido linoleico 9-trans 12-cis — Ácido alfa-linoléico (ALA) — Ácido gama-linoléico (GLA) — Ácido eicosatenoico (ETE) — Ácido dihomo-gama-linoléico (DGLA) — Ácido eicosatetraenoico (ETA) 0 g Ácido araquidônico (AA) — Ácido eicosapentaenoico (EPA) — Ácido eicosapentaenoico (EPA) — Ácido docosapentaenoico (DPA) — Ácido docosa-hexaenoico (DHA) — Gordura monoenoica trans — (Gordura polienoica trans — O repolho é um vegetal com cabeças de folhas densas e pertence à família Brassica Oleracea. O repolho mais comumente consumido é a variedade de folhas com folhas planas. O repolho roxo também são populares em diferentes partes do mundo e têm um enorme mercado de consumo na Europa, especialmente na Alemanha. Normalmente, uma cabeça de repolho pesa cerca de 0,5 a 1 kg. Este vegetal de folhas multicamadas é amplamente cultivado em todo o mundo. Repolho: Valor nutricional, benefícios, malefícios, como usar, receitas e dicas Valor Nutricional do Repolho O repolho é uma excelente fonte de Vitamina K e Vitamina C. O repolho roxo tem uma presença significativa de antocianinas, uma classe de compostos com propriedades antioxidantes. O repolho entre outros vegetais crucíferos é conhecido por minimizar o risco de câncer de cólon. O repolho também é uma fonte bastante boa de Vitamina B6 e folato. A pesquisa revela que os fitoquímicos presentes no repolho contribuem muito para minimizar o crescimento e evitar que as células cancerosas se espalhem. Benefícios do Repolho Benefícios do Repolho Para Perda de Peso: Com apenas 33 calorias por xícara, o repolho cozido é baixo em gordura e rico em fibras. É definitivamente um carboidrato inteligente. Para o Cérebro: O repolho está cheio de Vitamina K e antocianinas que ajudam com a função mental e a concentração. Esses nutrientes também evitam danos nervosos, melhorando sua defesa contra a doença de Alzheimer e a demência. O repolho roxo tem a maior quantidade desses nutrientes de energia. Digestão: A fibra dietética é essencial para uma boa digestão de alimentos. Quando você come este vegetal vegetariano, você consome bastante deste nutriente e desenvolve o funcionamento dentro de seu aparelho digestivo. Acelera eventualmente sua digestão removendo os materiais desnecessários de nosso corpo. Para a Pele: Benefícios do Repolho O repolho ajuda a secar a pele oleosa e propensa à acne. Internamente, o enxofre é essencial para a queratina, uma substância proteica necessária para cabelos, unhas e pele saudáveis. Para Desintoxicar o Corpo: O alto conteúdo de Vitamina C e enxofre no repolho remove toxinas (radicais livres e ácido úrico). Estas são as principais causas de artrite, doenças da pele, reumatismo e gota. Para Prevenir o Câncer: Eles estimulam a atividade enzimática e inibem o crescimento de tumores carcinogênicos. Um estudo sobre mulheres mostrou uma redução no câncer de mama quando vegetais crucíferos como o repolho foram adicionados à sua dieta. Para Reduzir a Pressão Arterial: O alto teor de Potássio ajuda a abrir os vasos sanguíneos, facilitando o fluxo de sangue. Para Aliviar Dores de Cabeça: Benefícios do Repolho Uma compressa quente feita com folhas de repolho pode ajudar a aliviar a dor de uma dor de cabeça. Esmague as folhas de repolho, coloque em um pano e aplique na testa. Além disso, beber Suco de Repolho cru 1-2 oz. (25-50 ml) diariamente para dores de cabeça crônicas. Para Prevenir a Perda de Cabelo: O Suco de Repolho e Pepino são ricos em silício e enxofre, dois minerais vitais que estimulam o crescimento do cabelo e previnem a perda de cabelo. Aplique uma mistura de 30 ml de Suco de Repolho e 30 ml de Suco de Pepino em seu couro cabeludo e raízes de cabelo, massageie completamente por 10-15 minutos antes de ir para a cama e lave na manhã seguinte. Isso deve ser feito três vezes por semana para obter os máximos benefícios. Sistema imunológico: Por ser rico em antioxidantes, entre eles a Vitamina C, o consumo do Repolho ajuda a reforçar a imunidade. Com isso você passa a se sentir muito mais disposto(a) para suas atividades diárias. Propriedades anti-inflamatória: O Repolho é rico em aminoácidos que ajudam no combate às inflamações, o que é benéfico para a perda de peso, já que a obesidade é um processo inflamatório das células de gordura. Protege do estômago: O Repolho previne doenças de estômago que afligem uma grande quantidade de pessoas pelo mundo, devido ao glucosinolatos presentes no repolho que são convertidos a isotiocianinas. Além disso, Estudos realizados mostraram que tais compostos auxiliam no controle da população bacteriana de Helicobacter pylori. Estes micro-organismos ajudam a eliminar o muco protetor que reveste as paredes estomacais, o que deixa o órgão em contato com seus ácidos, provocando gastrites e até mesmo úlceras. Outros benefícios do Repolho O repolho possui muitos benefícios para a saúde, além dos citados acima, ele possui muitas outras vantagens para o corpo. Assista o vídeo abaixo e confira: Repolho engorda ou não? O Repolho engorda se ingerido em excesso, mas isso é praticamente impossível de acontecer. Não há pessoa que consiga comer grandes quantidades desse legume, mesmo porque seu teor de fibra aumenta a sensação de saciedade breçando a fome. Uma porção de Repolho no prato combinado com outros alimentos igualmente nutritivos resultará em uma sensação de saciedade duradoura que, por sua vez, fará com que a pessoa se alimente com porções menores e siga a regra fundamental para quem quer perder peso de se alimentar a cada 3 horas. Afinal, repolho engorda? Não. Como vimos no parágrafo anterior que é errado acreditar que o Repolho engorda. Mas isso não tem nada a ver com o fato que ele queima gordura. Em sua tabela nutricional não há nada que justifique essa informação. O que faz o Repolho ser peça importante na dieta de quem corre atrás da forma física é sua capacidade de manter os níveis de glicemia (glicose no sangue) estáveis. Essa característica se deve principalmente à quantidade de fibra alimentar em sua composição. Como já mencionado, as fibras proporcionam uma sensação de saciedade duradoura. Essa sensação não permite que haja baixas de glicose no sangue, que fazem a pessoa querer se alimentar novamente. E, também, impossibilita picos da substância no sangue, que faz com que o organismo estóico gordura. Portanto, não há motivos para que o Repolho não faça parte da sua dieta. Então, o repolho engreace? Então, o repolho engreace? Para o emagrecimento, o Repolho é pouco calórico alho seja, Repolho engreace "SIM". Isso faz com que seja excelente para o funcionamento do intestino, funcionando como um poderoso desintoxicante. Além disso, possui muita Vitamina A e Vitamina C, contribui para diminuir o colesterol e previne diversas tipos de câncer. Por exigir bastante mastigação, o vegetal também é excelente para garantir a sensação de saciedade e evitar exageros. Na dieta, o Repolho deve ser consumido como principal ingrediente de pelo menos duas refeições do seu dia. Prepare pelo menos uma xícara por refeição e coma antes dos demais acompanhamentos do seu almoço ou jantar. Isso vai fazer com que você sinta um menor impulso pelos alimentos que estão por vir e emagreça naturalmente. O almoço e o jantar são as refeições ideais para se consumir verduras e legumes. No almoço, se pode combinar uma porção de carboidratos complexos (arroz integral, Batata Doce, Inhame, entre outros. Porém, siga a dica de ouro: come apenas uma porção de carboidrato) e uma proteína magra (por exemplo, um bife grelhado sem gordura de patinho) e uma salada de folhas e é o ideal. Já no jantar, ele pode ser combinado com outra proteína magra (por exemplo, atum ao natural, filé de frango grelhado, etc). É importante que o jantar seja ingerido de 2 a 3 horas antes do horário de dormir. Esse período é o ideal para que o processo digestivo seja concluído e os nutrientes absorvidos pelo organismo. Dormir com o estômago cheio, além de perturbar o sono (que, para quem quer perder peso, é um elemento de extrema importância), ainda prejudica a digestão e aumenta a propensão ao armazenamento de gordura. As melhores maneiras de consumir o Repolho são cru, em salada, e cozido, com pouco sal e apenas um fio de azeite. Não só é um equívoco dizer que o repolho engorda como também podemos afirmar que ele é um ótimo aliado à perda de peso. Ou seja, se consumido de maneira moderada o Repolho Emagrece ou Engorda? O Repolho emagrece SIM. Apenas tome cuidado com os molhos que irá preparar. Fora isso, como sem med! Métodos de Preparação e Uso do Repolho Para preparar, corte a extremidade da haste e descarte as folhas da camada exterior, em seguida lave a cabeça. Corte a cabeça em duas metades e depois feche as folhas. Aqui estão algumas dicas de serviço: O repolho completamente limpo pode ser comido cru, na verdade, é muito nutritivo. Adicione folhas frescas cortadas ou raladas a preparações para saladas e vegetais. As folhas em fatias cruas ou picadas podem ser adicionadas a preparações de saladas vegetais. Enspado de repolho, cebola, alho, pimentão e pimentões verdes misturados com arroz cozido no vapor e molho de soja / chili / tomate é um dos pratos favoritos ( Chowmein ) na China e outras regiões do sudeste asiático. Além disso, é usado na preparação de uma espécie de sopa com Suco de Beterraba adicionado, e o Iogurte é conhecido como "borsch", muito popular nas nações da Europa Oriental. Receita de repolho para emagrecer rápido Receita de repolho para emagrecer rápido INGREDIENTES: 1 repolho; 6 cebolas verdes; 2 pimentas verdes; 1 lata de tomate em cubos; 2 aipo; 1 pacote de mistura de sopa de cebola. MODO DE PREPARO: Corte os legumes em pedaços pequenos. Você pode saudar os legumes um pouco em uma frigideira primeiro. Além disso, adicione um pouco de sal e pimenta para dar sabor, se quiser; Misture tudo em uma panela grande e adicione água suficiente para cobrir tudo; Além disso, deixe ferver, desligue o fogo e cozinhe os legumes ficarem macios. Receita de repolho assado com orégano INGREDIENTES: 1 Repolho, Orégano, Azeite de oliva extra-virgem. MODO DE PREPARO: Lave o Repolho com cuidado para retirar todas as impurezas. Em seguida, corte-o em duas ou quatro fatias. Posicione-as em uma assadeira e regue-as com azeite e orégano. Se achar melhor, pode incluir outros temperos, como salsa/na, tomate, cebola etc. Depois de temperar o vegetal, coloque a assadeira em forno preaquecido. Aguarde durante 40 a 45 minutos. O ponto ideal para consumo é quando o Repolho estiver bem dourado, mas cuidado para não queimar. Assim que estiver pronto, sirva ainda morno. Receita de repolho crocante Receita de repolho para emagrecer rápido INGREDIENTES: 4 xícaras de Repolho ralado cru; 2 xícaras de uvas verdes sem caroço; 2 Tomates picadas sem sementes; 1 xícara de Salsa picada; Meia xícara de nozes torradas (amendim ou castanha de caju podem ser substitutos). MODO DE PREPARO: Esta é uma versão de salada muito crocante, saudável e nutritiva. Para prepará-la, basta unir todos os ingredientes em uma tigela. Se preferir, pode acrescentar vinagre de maçã, azeite e sal, antes de servir. Vale ressaltar que por ser uma salada fresca, é ideal ser preparada próxima à hora do consumo. Contudo, se você não colocar o vinagre, o azeite ou o sal, a salada pode ter um tempo de duração maior. Portanto, basta deixar para temperá-la bem próximo do momento de fazer a refeição. Receita de salada de repolho INGREDIENTES: MODO DE PREPARO: Lave todos os ingredientes e coloque o grão de bico para cozinhar. Enquanto o processo de cozimento estiver em andamento, corte os vegetais e o queijo em pedaços pequenos para compor a salada. Despeje todos os ingredientes picados em uma tigela de vidro e assim que o grão de bico estiver cozinhado, acrescente-o na salada. Quando estiver pronto, sirva acrescentando azeite ou limão para incrementar o sabor deste prato. Diferenças entre o repolho branco e o repolho roxo? Diferenças entre o repolho branco e o repolho roxo? Apesar da cur decreto a maior diferença entre o Repolho branco e o Repolho Roxo, existem outras características que podem aumentar as divergências entre esses vegetais "irmãos". Enquanto o branco tem mais Vitamina A, o Repolho Roxo possui mais quantidades de Vitamina C. Além disso, potássio é o mineral de maior incidência no Repolho branco, fazendo com que os músculos fiquem mais fortes, já no caso do Repolho mais escuro/roxo, o nutriente em mais evidência é o selênio, sendo ele responsável por manter a pele ainda mais bonita e saudável. ou seja, podem usar os dois tipos de Repolho para emagrecer. Possíveis Malefícios do Repolho O repolho pode conter "grotogênicos", certos compostos derivados de plantas, encontrados principalmente em vegetais crucíferos como Couve-Flor, brócolis, etc., podem causar inchaço da glândula tireoide e devem ser evitados em indivíduos com disfunção tireoideiana. No entanto, eles podem ser usados de forma liberal em pessoas saudáveis. Prazer, somos a Vitá. Uma rede completa de saúde, bem-estar, cuidados e prevenção para você se cuidar por inteiro de forma prática, possível e que cabe na rotina.Nascemos para ajudar você em sua jornada rumo a uma vida mais saudável. Por isso, trazudimos e desmistificamos os 5 principais pilares de autocuidado: alimentação, movimento, sono, equilíbrio e saúde.Copyright 2025 - Vitat - Todos os direitos reservados A couve roxa e a couve lombarda são as variedades mais conhecidas de repolho. Cozinham-se de diversas maneiras, seja em sopas, pratos principais ou acompanhamentos. Na Alemanha é muito comum o repolho fermentado a que se chama chucrute. g = grama; mg = miligrama e µg = micrograma. Parte Edível = diz respeito ao peso do alimento que é consumido depois de rejeitados todos os desperdícios. Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Composição nutricional (100g de parte edível) Couve-Lombarda cozida Couve-Roxa Crua Energia (kcal) 22 30 Água (g) 92,7 90,3 Proteínas (g) 2,2 2,0 Lípidos (g) 0,2 0 Hidratos de Carbono (g) 1,4 3,9 Fibra (g) 2,9 3,3 Vitamina A (µg) 104 3 Vitamina C (mg) 44 57 Vitamina B1 (mg) 0,1 0,2 Vitamina B2 (mg) 0,02 0,01 Vitamina B6 (mg) 0,1 11,09 Cálcio (mg) 46 60 Ácido Fólico (µg) 70 39 Potássio (mg) 200 250 Magnésio (mg) 8 9 Se chegaste até aqui, então muito provavelmente já sabes exatamente o que são os repolhos. Mas não se desespere, porque há ainda mais coisas que os repolhos podem fazer por nós. O repolho verde e vermelho — que pode ser comido cru ou cozido, jogado em uma salada ou salteado, coberto de tacos de peixe ou simplesmente simplesmente cozido por vapor. O abaco custo e os benefícios para a saúde do repolho ganharam seu apelo de "droga dos pobres" durante a Idade Média. Se você realmente está tentando melhorar sua dieta, adicionar este vegetal crucífero ao seu plano de refeições é um bom lugar para começar. O que é Repolho? O repolho é um vegetal de folhas redondas que geralmente é usado por pessoas em todo o mundo. Os repolhos vêm em várias cores, verde, roxo e vermelho. O repolho é menos popular do que o verde, mas tem nutrientes ricos e mais benefícios do que o repolho verde. O repolho é pertencente à família Brassicacea, mesmo com os seus realistas, como Brócolis, Couve, Couve-Flor e couve de Bruxelas. O repolho ( Brassica oleracea L. var. Capitata f. Rubra ) é uma planta nativa do sul da Europa e cresceu na maioria dos países europeus hoje em dia. O repolho pode crescer todo o ano, mas tem o melhor gosto quando plantado em climas mais quentes. Quando o repolho plantado durante o outono ou o inverno terá sabor crocante, suave e pimenta-doce. História do Repolho O repolho é geralmente comido cru na salada. Também é popular como ingredientes do chucrute (repolho repolido). Já usou pessoas europeias desde há muito tempo. Os marinheiros holandeses sempre trazem chucrute com eles durante suas longas viagens para evitar o escorbuto (a doença ocorre devido à falta de vitamina C). Os russos têm sua própria maneira de aproveitar o repolho. Eles costumam colocar o vegetal fermentado em sopa e apreciá-lo durante o inverno de 14 a 19 séculos. Os cristãos gregos e romanos costumavam enrolar a ferida com repolho para reduzir a inflamação. Eles acreditavam que ele contém propriedades que podem aliviar a inflamação e apertar a cicatrização de feridas. Valores Nutricionais do Repolho O repolho contém muitas vitaminas, minerais e fitoquímicos e considera como super alimento. Ao contrário de outras plantas crucíferas, o repolho é mais único, pois fornece uma grande quantidade de antocianinas. As antocianinas são qualificadas não apenas como nutrientes antioxidantes, mas também como nutrientes anti-inflamatórios. É rico em vitamina K, vitamina C e complexo de vitamina B. O repolho também é uma excelente fonte de minerais, como manganês, ferro, magnésio e potássio. Agora, confira Os 40 Benefícios do Repolho Para Saúde Benefícios do Repolho Para Saúde 1. É ideal Para Perda de Peso: Com apenas 33 calorias por xícara, o repolho cozido é baixo em gordura e rico em fibras. É definitivamente um carboidrato inteligente. 2. É um Excelente Alimento Para Cérebro: O repolho está cheio de vitamina K e antocianinas que ajudam com a função mental e a concentração. Esses nutrientes também evitam danos nervosos, melhorando sua defesa contra a doença de Alzheimer e a demência. O repolho tem a maior quantidade desses nutrientes de energia. 3. Repolho é Rico em Enxofre, o Mineral Embelezante: O repolho ajuda a secar a pele oleosa e propensa à acne. Internamente, o enxofre é essencial para a queratina, uma substância proteica necessária para cabelos, unhas e pele saudáveis. 4. Ajuda a Desintoxicar o Corpo: O alto conteúdo de vitamina C e enxofre no repolho remove toxinas (radicais livres e ácido úrico). Estas são as principais causas de artrite, doenças da pele, reumatismo e gota. 5. Alivia Dores de Cabeça: Uma compressa quente feita com folhas de repolho pode ajudar a aliviar a dor de uma dor de cabeça. Esmague as folhas de repolho, coloque em um pano e aplique na testa. Além disso, beber suco de repolho cru 250 ml diariamente para dores de cabeça crônicas. 6. Ajuda a Regular Açúcar no Sangue: O repolho ajuda a reduzir os níveis de açúcar no sangue e aumentar a produção de insulina. Claro que não tem açúcar natural e muito poucos açúcares simples. Betalains tem poderosas propriedades anti-inflamatórias, como beterraba. 7. Ajuda a Desintoxicar o Corpo: O repolho é embalado com vitamina C e enxofre, ambos removendo toxinas, como radicais livres e ácido úrico do corpo. Os radicais livres causam a peroxidização das lojas de tecidos, o que pode levar à proliferação de células malignas. Eliminar os radicais livres faz um ótimo negócio para reduzir as toxinas prejudiciais às células em seu corpo. 8. Diminui a Pressão Arterial: O repolho é rico em potássio, o que ajuda a regular a pressão arterial, contrariando os efeitos nocivos do excesso de sódio em seu corpo. 9. Excelente Anti-inflamatório: As propriedades anti-inflamatórias do repolho ajudam aqueles que sofrem de dor nas articulações e artrite. Mas os benefícios de betalain não se limitam a aqueles com articulações inchadas. Toda doença está enraizada na inflamação crônica e, portanto, todos devem procurar alimentos com propriedades anti-inflamatórias. 10. Promover uma Digestão Saudável: O repolho fornece fibra dietética que promove significativamente a função do trato digestivo. A fibra adiciona volume às fezes e facilita a absorção pelo intestino. Se você desaje digestão saudável, o repolho pode ser uma boa opção. 11. Alivie a Constipação: A constipação é um problema comum que ocorre devido ao distúrbio da função do intestino grosso. A constipação geralmente ocorre quando sua dieta falta de fibra. O repolho contém alto nível de fibra dietética que não só promove a digestão saudável, mas também ajuda as fezes a passar o intestino grosso ou o cólon mais fácil e prevenir a constipação. 12. Melhora o Sistema Imunológico: Nada mais fascinante do que obter benefícios. Assim como outro tipo de planta, o repolho contém alto nível de antioxidantes especialmente antocianinas e ricos em vitamina C que são bem conhecidos como impulsionador do sistema imunológico. Consumir repolho ajudará seu sistema imunológico a funcionar especialmente para combater a doença. 13. Previne o Escorbuto: Você já ouviu falar que as pessoas que costumavam navegar em uma longa viagem ou marinheiros muitas vezes sofrem de escorbuto? No entanto, o escorbuto é uma doença oral que ocorre devido à falta de vitamina C. O repolho contém alto nível de vitamina C. Fazer o chucrute do repolho será uma solução para obter os benefícios da vitamina C, mas isso não significa que ele não pode ser apreciado de maneira diferente. 14. Mantem uma Pele Saudável: Algumas pessoas na França, especialmente as mulheres, têm seu próprio tratamento de beleza. Elas usam repolho moído para manter a beleza da pele aplicando-a como máscara facial. O pigmento antocianinas e outras vitaminas no vegetal podem ser teis para manter a beleza da pele. Previna o efeito dos radicais livres e promove a formação de novas células da pele. 15. Combate ao Câncer: Não é de admirar se o repolho categorizado como super alimento. Ele é fonte fantástica de antioxidantes, especialmente antocianinas. De acordo com o estudo, as antocianinas que contêm repolho podem combater o efeito de radicais livres para o corpo e evitar o estresse de oxidação. O estresse por oxidação pode causar danos ao DNA e começar o crescimento de células cancerosas. O repolho também contém glucosinolatos que podem inibir o crescimento das células cancerosas no organismo. Além disso, o repolho pode simplesmente proteger seu corpo de certos tipos de câncer, como câncer de mama, intestino e colorretal. 16. Trata Transtorno na Pele: As propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que a presença no repolho pode ser um tratamento efetivo para distúrbios da pele, como o eczema. Estes benefícios também são suportados pela presença de enxofre no repolho. O enxofre é um mineral que é conhecido como ingredientes de muitos medicamentos para a pele. 17. Evita Doenças Cardíacas: O repolho é uma boa escolha para manter o coração saudável. Contém uma certa quantidade de potássio que desempenham um papel importante na manutenção de batimentos cardíacos normais. A fibra e o antioxidante no repolho também podem reduzir o número de lipoproteínas de baixa gordura ou baixa densidade (LDL) no sangue, o que pode aumentar o risco de doença cardíaca. 18. Alivia o Estômago Irritado: Se você se sentir desconfortável e não quer comer nada, tente comer repolho. Dá boa sensação ao seu estômago e pode reduzir a náusea depois de consumi-lo. Basta misturá-lo com outros ingredientes como salada ou apenas comê-lo como prato lateral enquanto você come uma refeição. 19. Ajuda a Tratar a Úlcera: As propriedades anti-inflamatórias no repolho podem tratar a úlcera do estômago e apertar seu processo de cicatrização. Ele protege o revestimento do estômago do ácido do estômago, o que pode tornar a úlcera mais grave. Consumir repolho em alguma quantidade durante o dia fará com que seu estômago se sinta melhor. 20. Evita Transtornos Oculares: Os Benefícios de saúde do repolho também são os mesmos para evitar distúrbios oculares. Se você quiser ter olhos brilhantes e ficar longe de qualquer transtorno de olhos, apenas inclua o repolho em sua refeição. O repolho contém antocianinas altas e vitaminas que protegem os olhos contra danos e melhoram a visão. De acordo com o estudo, as pessoas que consomem o vegetal regularmente têm melhor visão em comparação com eles que consomem falta de vegetais e frutas em sua dieta. 21. Aumenta o Metabolismo: O complexo de vitamina B é o co-fator de alguma enzima metabólica e eles mantêm o metabolismo normal no interior das células. A ausência dessas vitaminas terá efeito negativo ao corpo inteiro. O metabolismo é o principal processo de produção de energia e você pode imaginar o que acontecerá se não tivermos energia suficiente para realizar nossas atividades. O repolho certamente nos fornece sua abundante quantidade de complexo de vitamina B. 22. Reduz o Processo de Envelhecimento: Todos querem permanecer jovens, mas às vezes algumas pessoas são apenas preguiçosas para se preocupar com o estilo de vida, especialmente a refeição. A falta de vegetais e frutas que fazem uma dieta ruim e fará com que você envelheça. O antioxidante e a vitamina contidos na maioria dos vegetais, incluindo o repolho, têm capacidade para retardar o processo de envelhecimento e manterão seu corpo mais jovem. 23. Purifica o Sangue: O enxofre possui capacidade para desintoxicar ou purificar o sangue de substâncias tóxicas ou nocivas. Também aumenta a função hepática para se livrar dessas toxinas nocivas. Tente consumir repolho diariamente e sinta a diferença quando seu corpo se desintoxicar. Você sentirá um corpo melhor e mais leve também mente mais clara. 24. Reduz os Sintomas da Artrite: Artrite ou conhecida como artrite reumatoide é transtorno que é o sintoma de doença auto-imune. As pessoas que sofrem Artrite sempre sentirão dor na articulação e precisam de medicação regular. O repolho contém propriedades anti-inflamatórias altas que podem reduzir a inflamação nas articulações e reduzir a dor. É uma boa notícia para o paciente com Artrite. 25. Ajuda no Peso Perdido: Comer um monte de repolho certamente fará com que você fique fino, mas você não precisa se preocupar, pois tem calorias muito baixas e não aumentará seu peso. O conteúdo de fibra neste vegetal também liga a gordura e evita a absorção de gordura dentro do corpo. Se você quiser ter uma cintura mais magra, você pode tentar consumir com certeza. 26. Reduz a Infecção: Ao melhorar a função do sistema imunológico, o repolho também pode ajudar a reduzir a infecção. Pois, ele contém uma certa quantidade de Glucosinolatos que podem proteger o tecido e o órgão da infecção, especialmente o que é causado por micro-organismos. 27. Ajuda na Cicatrização de Feridas: Os gregos e os romanos acreditavam que o repolho pode ser usado para tratar a ferida externa. Apenas envolva o repolho na ferida e ele vai curar mais rápido. Este benefício é verdade, uma vez que ele contém propriedades anti-inflamatórias que podem reduzir a inflamação na ferida e também antioxidante que promove a regeneração da pele. 28. Manter o Nível Normal de Colesterol: Fibra não só pode promover a digestão saudável, mas também reduzir o nível de colesterol dentro do sangue. A fibra pode impedir que o colesterol entre no vaso sanguíneo ou na parede das artérias e evite espessamento ou aterosclerose das artérias. Assim, ao consumir este vegetal regularmente, você dá uma melhor proteção ao seu sistema cardiovascular. 29. Promove o Cabelo Brilhante: O teor de enxofre no repolho pode purificar o sangue e aumentar a absorção de nutrientes pelas raízes do cabelo. Consumir repolho regularmente pode dar ajuda incrível ao seu cabelo por torná-lo brilhante e brilhante. 30. Ajuda a Prevenir a Anemia: O repolho é uma boa fonte de ferro que pode impedir o organismo de anemia. A anemia é uma condição quando o corpo não possui glóbulos vermelhos e transporte de oxigênio, o que resulta em corpo fraco e baixa resistência. 31. Fortalece os Ossos: O Cálcio é importante na manutenção da força dos ossos, ao consumir repolho, você fornece ao seu corpo algumas quantidades de Cálcio que podem manter a massa e densidade dos ossos também prevenir a osteoporose. 32. Alivia o Estresse: O repolho contém magnésio que é o melhor para curar depressão e estresse. O magnésio desempenha um papel importante na função nervosa e desencadeia o cérebro para liberar vários neurotransmissores que dão um efeito calmante e reduzem a depressão. 33. Cura dor de Cabeça: É acreditado que o smoothie de repolho pode aliviar e curar a dor de cabeça. Basta misturar um repolho com alguns Mirtilos, Banana congelada, Leite ou leite sem açúcar, misture-o como smoothies. Beba antes de ir para a cama e sentirá os benefícios. O teor de magnésio e outros nutrientes em batidos de repolho pode acalmar o nervo. 34. Mantem Unhas Saudáveis: Os repolhos podem ser chamado de alimentos de beleza, pois oferecem muitos benefícios maravilhosos para a pele, o cabelo e até mesmo as unhas. As unhas amarelas ou quebradas são um sinal de que seu corpo pode sofrer falta de magnésio. Consumir repolho regularmente pode ajudar a manter seu prego e torná-lo mais bonito. O teor de enxofre dos repolhos também contribuem para manter suas unhas de beleza. 35. Alto em Probióticos: O repolho pode ser fermentado para fazer chucrute, uma comida deliciosa e amarga que é saudável para você. O processo de fermentação pode ser feito facilmente em casa e cresce toneladas de probióticos que estão ligados a melhorias na função imun, cognitiva, digestiva e endócrina. 36. É um Excelente Antioxidante: O repolho tem polifenóis, que são poderosos antioxidantes que são bons para o cérebro e a saúde do coração. Eles também têm glucosinolatos, que são antioxidantes que combatem câncer. Digestão melhorada: você ouviu "comer a sua aspera" eo repolho é uma fonte saudável. Seu teor de fibra e água pode ajudar a prevenir a constipação e manter um trato digestivo saudável. Comer repolho em forma fermentada (chucrute) também lhe dá um impulso de probióticos, uma das melhores coisas para um sistema digestivo e intestino saudáveis. 37. Ajuda a Reduzir Inflamações: As inflamações causam dor e desconforto desnecessários e também pode levar a uma série de outras doenças e doenças. A glutamina, um aminoácido encontrado nos repolhos, é um forte agente anti-inflamatório, ajudando a reduzir a dor nas articulações, a artrite e aliviar as alergias. O repolho é considerado uma das 10 melhores fontes alimentares de glutamina. 38. Reduz o Risco de Doença Cardíaca e Acidentes Vasculares Cerebrais: Os pesquisadores identificaram quase vinte flavonóides diferentes e quinze fenóis diferentes nos repolhos, todos os quais demonstram atividade antioxidante. Estes nutrientes antioxidantes desempenham um papel na redução do risco de várias doenças cardiovasculares. Ele também contém os minerais benéficos Cálcio e potássio, que ajudam a regular a pressão arterial. 39. Ajuda a Aliviar as Rugas: Os antioxidantes desempenham um papel importante na saúde da sua pele. Os radicais livres são uma causa subjacente de rugas, descoloração da pele e outros sinais de envelhecimento. O repolho contém uma riqueza de diferentes antioxidantes que podem virar o processo de envelhecimento da sua pele. 40. Excelente Fonte de Energia: O repolho é rico em vitaminas B, que aumentam a energia, incluindo vitamina B1, vitamina B2 e vitamina B6. Na próxima vez que você se sentir lento, troque o copo de café açucarado da tarde por uma porção de repolho — a salada de cole pode fazer o lancho perfeito! 41. Ajuda a Curar a Ressaca: Este vegetal tem sido usado para aliviar das ressacas desde a época romana. Pensa-se que limpa o corpo de congêneres, subprodutos do processo de fermentação. Além disso, o alto teor de fibra do repolho ajuda a absorver o álcool acetaldéido. A próxima vez que você acordar depois de ter tido alguns demais, faça como os gregos antigos fizeram e ferver algum repolho e salvar o suco para beber. Malefícios do Repolho Apesar de o repolho nos fornecer nutrientes abundantes, não recomendamos consumi-lo excessivamente. O consumo excessivo de repolho pode causar vários problemas, tais como flatulência (assim como outro tipo de planta cruciferante, produzem mais gás no estômago), Hipotiroidismo (distúrbio da glândula tireoideia) e diarreia. A pessoa que está sob medicação de diluente de sangue tem que evitar o consumo de repolho porque contém grande quantidade de vitamina K que pode causar coagulação de mancha. Como Comprar, Armazenar e Consumir Antes de ir ao mercado para comprar repolhos e consumi-los, é melhor se você seguir estas dicas: Escolha apenas repolhos com folhas frescas e evite comprar folhas mofadas e quebradas e com danos. Se você encontrou algum buraco ou mancha no repolho, não será importante. Pois se ele é orgânico geralmente tem esse sinal, uma vez que não usa nenhum pesticida para cultivar plantas Quando você chegar em casa, remova as folhas danificadas. Armazene o vegetal dentro de um recipiente ou uma bolsa de plástico. Ele pode ser armazenado na geladeira por algumas semanas. O repolho também pode ser decapado e congelado com certas técnicas de manipulação. Antes de usar repolho, não se esqueça de cortar as mãos e cortar o núcleo do repolho com faca Lavar o repolho apenas e drená-lo bem antes de usar Não use a mesma placa de corte que seja usada para cortar carne ou aves de capoeira para cortar o repolho porque pode levar à contaminação cruzada de bactérias. É melhor separar o repolho com carne crua, aves ou peixe. Você pode simplesmente adicionar repolho em sua salada, sopa, ensopado ou qualquer outro prato que você adora aproveitar. O repolho é definitivamente comida super que você pode consumir como refeições diárias, apenas consuma-o de maneira correta e venha a ganhar os benefícios saudáveis. Alan Costa Remédios Caseiros Para Estresse: 10 Melhores Receitas Cabelo de Milho é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Suco de Pistache é bom para quê? como fazer e para que serve Carota de Burtit: 10 Benefícios, Informação nutricional e malefícios Orégão: benefícios, informação nutricional e malefícios Como usar aigla no rosto? dicas, receitas e truques Perpétua é bom para que serve, benefícios e malefícios Velame do Campo é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Semente de Abóbora é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Resveratrol: Fontes, Benefícios e Malefícios Goiaba fruta: para que serve, benefícios e malefícios O repolho é uma hortaliça rica em fibras e antioxidantes que reduzem a absorção de gordura dos alimentos e evitam a oxidação das células de gordura, ajudando a diminuir os níveis de colesterol "ruim" no sangue. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico Além disso, o repolho também é rico em vitamina C e betacaroteno, nutrientes com propriedades antioxidantes que combatem os radicais livres, ajudando na prevenção de situações como envelhecimento precoce e pressão alta, por exemplo. Os tipos de repolho variam de acordo com a textura das folhas, que podem ser lisas ou crespas, e de cor roxa ou verde, podendo ser consumidos crus, como saladas, sucos e fermentado (chucrute) ou cozidos, como refogados e sopas, por exemplo. Principais benefícios do repolho O repolho é um vegetal rico em antioxidantes, vitaminas e minerais, possuindo diversos benefícios para a saúde, sendo os principais: 1. Fortalece o sistema imunológico O repolho fortalece o sistema imunológico por ser rico em vitamina C, um nutriente que melhora as funções das células de defesa do organismo, combatendo vírus, fungos e bactérias, prevenindo, assim, o surgimento de gripes, alergias e resfriados, por exemplo. 2. Diminui o colesterol "ruim" O repolho tem ótimas quantidades de vitamina C e betacaroteno, compostos bioativos com ação antioxidante que combatem os radicais livres e inibem a oxidação das células de gordura, diminuindo, assim, os níveis de colesterol "ruim", o LDL, no sangue. Além disso, o repolho também é fonte de fibras solúveis, um tipo de fibra que diminui a absorção da gordura dos alimentos no intestino e inibe a produção de colesterol no fígado. 3. Previne a pressão alta Por ser rico em vitamina C e betacaroteno, que são nutrientes antioxidantes e anti-inflamatórios, o repolho melhora o relaxamento dos vasos sanguíneos, facilitando a circulação de sangue e prevenindo a pressão alta. 4. Combate a prisão de ventre O repolho ajuda a combater a prisão de ventre, porque é fonte de fibras solúveis, um tipo de fibra que absorve água para as fezes, deixando-as mais macias e facilitando, assim, a sua eliminação, assim, a sua eliminação. Conheça outros alimentos ricos em fibras solúveis. 5. Ajuda na coagulação sanguínea Por ter ótimas quantidades de vitamina K, uma vitamina essencial para a produção de proteínas que ajudam a controlar o sangramento, o repolho ajuda na coagulação sanguínea, evitando hemorragias. 6. Evita o envelhecimento precoce O repolho evita o envelhecimento precoce por conter vitamina C, um nutriente que participa da produção de colágeno, prevenindo a flacidez e o surgimento de rugas na pele. 7. Promove a perda de peso O repolho promove a perda de peso, por ser fonte de fibras que se dissolvem em água, formando uma espécie de "gel" no estômago, aumentando o tempo de digestão dos alimentos e prolongando a sensação de saciedade. Além disso, o repolho é uma hortaliça com baixo teor de calorias, carboidratos e gorduras, sendo uma ótima opção para incluir em dietas de emagrecimento. 8. Mantém a saúde dos olhos O repolho, especialmente o repolho roxo, é rico em zeaxantina e luteína, carotenóides que protegem os olhos contra os raios UV emitidos pelo sol, mantendo a saúde dos olhos e prevenindo o surgimento de cataratas. 9. Fortalece os ossos O repolho fortalece os ossos porque é rico em vitamina K, uma vitamina que participa da produção de osteocalcina, uma proteína fundamental para a fixação de cálcio nos ossos, ajudando, assim, a prevenir a osteoporose. Saiba onde encontrar a vitamina K. 10. Previne a diabetes Por ser fonte de fibras, o repolho ajuda a reduzir a velocidade de absorção dos carboidratos dos alimentos, equilibrando os níveis de glicose no sangue e ajudando a prevenir a resistência à insulina e a diabetes. Conheça outros alimentos ricos em fibras. O repolho engorda? O repolho é um alimento com baixo teor de gorduras e carboidratos e, por isso, a ingestão regular dessa hortaliça não engorda. No entanto, o consumo de repolho preparado com ingredientes ricos em gordura, como bacon, creme de leite, maionese e queijos gordos, por exemplo, pode favorecer o ganho de peso. Tabela de informação nutricional A tabela a seguir traz a informação nutricional de 100 g de repolho cru e verde cru e de repolho verde refogado. Para se obter todos os benefícios do consumo do repolho, é importante manter uma alimentação variada e saudável e praticar exercícios físicos regularmente. Como usar O repolho pode ser consumido na forma crua, em saladas e sucos, ou na forma cozida, como em refogados, sopas e ensopados. Apesar de não existir uma quantidade específica indicada para o consumo de repolho, a recomendação diária de vegetais é de 2 a 3 porções, o que corresponde entre 160g a 240 g por dia. O consumo excessivo de repolho pode causar excesso de gases em algumas pessoas. Além disso, mulheres que estejam amamentando precisam evitar o consumo de repolho em casos de cólica no bebê. Receitas saudáveis com repolho O repolho pode ser usado em receitas saudáveis e saborosas, como salada, repolho refogado e suco de repolho. 1. Salada de repolho roxo Ingredientes: 1 repolho roxo pequeno cortado em tiras; 1 colher de sopa de vinagre; 2 colheres de sopa de azeite; 1 cebola pequena cortada em cubos; 1 colher de chá de cravo em pó; 1 colher de sopa de mel; Sal a gosto. Modo de preparo: Adicionar o azeite em uma panela grande e aquecer em fogo médio. Colocar a cebola picada na panela e refogar por 3 minutos. Adicionar o repolho, o sal e o vinagre à panela, mexendo bem com uma colher. Retirar a panela do fogo, adicionar o cravo em pó e o mel, misturando bem. Aguardar amornar e servir. 2. Repolho refogado Ingredientes: 1 repolho pequeno cortado em tiras; 1 dente de alho picado; 2 colheres de chá de azeite; Sal e pimenta a gosto; 1 tomate picado em cubos; 1 xícara de ervilha; 1 xícara de milho; 50 ml de água filtrada ou fervida. Modo de preparo: Colocar em uma panela o azeite, o alho e a cebola picada e deixar refogar por 3 minutos. Em seguida, colocar o repolho, o sal e a pimenta, regando com o azeite e cozinhar até o repolho murchar. Depois, colocar o tomate, a ervilha e o milho, misturando bem e servir. 3. Suco de repolho Ingredientes: 3 folhas de repolho; Suco de 1 laranja; 500 ml de água filtrada ou fervida. Modo de preparo: Lavar bem as folhas de repolho e bater no liquidificador juntamente com o suco de laranja. Em seguida, coar (se preferir) e servir.