**Сочная, хрустящая, для салатов подходящая**

Капуста является одним из самых полезных и часто употребляемым в пищу продуктом. Этот овощ знаком человечеству с древних времён. Археологические раскопки свидетельствуют о том, что капусту люди стали использовать со времен каменного и бронзового веков. Возделывали капусту древние египтяне, а позднее освоили технологию её выращивания древние греки и римляне, им было известно всего от 3 до 10 сортов капусты. Декандоль в 1822 году различал до тридцати, а сейчас насчитываются сотни сортов. И все они вкусны и полезны.  
Кроме привычной нам белокочанной существует цветная, савойская, брюссельская, пекинская, португальская; брокколи, кольраби, романеско; несколько  азиатских сортов типа пакчой и тацой и т.д..  
 Капуста богата витаминами A, C, K, такими минералами, как калий и магний, содержит кальций, серу, фосфор. В ней имеется и витамин C, который важен для поддержания иммунной системы и здоровья кожи. В научную медицину капуста огородная была введена после обнаружения противоязвенного фактора, названного витамином U. Сок из листьев рекомендован для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов и колитов.  
Овощ богат клетчаткой, содержит полезные натуральные сахара и белки.  
Капуста малокалорийна, что делает её отличным продуктом для тех, кто следит за своим весом. Она помогает насытить организм при минимуме калорий. Пищевые волокна капусты способствуют здоровому пищеварению, помогают предотвратить запоры и улучшают работу  
Содержащиеся антиоксиданты, такие как флавоноиды и полифенолы, помогают организму бороться с вредными свободными радикалами и снижают риск хронических заболеваний.  
 Капуста - диетический продукт, рекомендуется для включения в рацион питания больным подагрой, желчнокаменной болезнью, атеросклерозом, при избыточной массе тела.  
 Капусту употребляют в свежем виде, в салатах, готовят на пару, тушат, жарят, запекают. Ею квасят, маринуют. Всему миру известен русский суперфуд – квашеная капуста.  
 Главное, научиться правильно использовать капусту и правильно готовить.  
Но при всей своей пользе капусту с осторожностью надо включать в перечень принимаемых продуктов при острых энтероколитах, повышенной перистальтике кишечника, при склонности к спазмам кишечника и желчных ходов. Особое внимание при употреблении квашеной капусты следует проявить людям с артериальной гипертонией.