**Как правильно выбрать крестоцветную продукцию.**

Все крестоцветные овощи являются представителями семейства капустных. Выращиваемые еще 5000 лет назад, они являются одной из доминирующих пищевых культур во всем мире. К крестоцветным овощам относят: белокочанную капусту; листовую капусту; китайскую капусту; цветную капусту; брокколи; брюссельскую капусту; рукколу; шпинат; репу; редьку; редис и т. д. Вкусные и питательные овощи семейства крестоцветных известны тем, что богаты фолиевой кислотой и витамином К, причем более темно-зеленые сорта также могут похвастаться высоким содержанием витамина А и витамина С. В них также много клетчатки и меньше углеводов. Каждый из представителей крестоцветных богат разными макроэлементами и минералами, которые помогают при различных заболеваниях.

Ориентироваться нужно на их внешний вид и цвет. Если капуста (например, брокколи) на прилавках желтого цвета, покупать ее не следует. Так как это означает, что она уже перезрела и потеряла свои максимально полезные свойства. Соцветия брокколи и цветной капусты должны отламываться с хрустом. Правда, проверить это в продуктовой лавке, скорее всего, не получится, но достаточно будет их пощупать.

Выбирая белокочанную капусту, следует обращать внимание на ее листья. Они должны быть плотными и упругими.

На капусте не должно быть трещин, пятен и темных точек.

Пекинская капуста не должна быть слишком рыхлой. Нужно, чтобы ее кочан был плотным, но не слишком тугим.

При выборе брюссельской капусты стоит отдавать предпочтение маленьким плотным кочанам - они будут сладкими. Более крупные плоды могут иметь во вкусе горчинку.

При выборе редиса, редьки и дайкона нужно обратить внимание на форму, а также испытать крестоцветные овощи нажатием – они должны быть твердыми.

**Сколько нужно есть крестоцветных?**

В разных странах организации, отвечающие за питание, дают немного разные оценки нормы потребления овощей в день. Например, Всемирная организация здравоохранения предлагает есть каждый день не менее 400 граммов овощей, фруктов и ягод, стараясь употреблять разные их виды и делить порцию на 5 приемов пищи. То есть, одна порция - это примерно 80 граммов - для удобства можно принять за порцию размер своего кулака. В нее может входить, например, одно большое соцветие брокколи, кусочек тыквы и пара помидоров черри.

Российский Минздрав рекомендует есть около 600 граммов овощей и фруктов в день. В это количество обязательно стоит включать хотя бы один вид крестоцветного - организм скажет вам спасибо. Лучше всего есть их сырыми - в сваренном или жареном виде теряется большая часть пользы, и остается только клетчатка. Но съесть в приготовленном виде - точно лучше, чем не съесть вовсе.

**В каком виде лучше употреблять крестоцветные**

Любой вид капусты лучше всего употреблять в сыром виде, это будет максимально полезно для организма.

Многие люди не знают, что, например, брюссельскую и цветную капусту можно есть в сыром виде, нарезая тонкими слайсами.

Интересно, что при пережевывании свежей капусты стимулируется слюноотделение. Это значит, что полость рта промывается, а количество болезнетворных бактерий уменьшается.

По мнению врачей, если желудочно-кишечный тракт в силах усвоить и переварить капусту в сыром виде, то лучше всего ее употреблять свежей. Но дело в том, что из-за состояния системы пищеварения некоторых людей могут мучать вздутие и газообразование после такой еды. Поэтому перед введением в рацион капусты, особенно если ранее человек обходил ее стороной, нужно проверить и при необходимости восстановить систему пищеварения, нормализовать функции ЖКТ, наладить необходимую выработку ферментов, прежде всего поджелудочной железы. Это избавит человека от дискомфорта после приема свежей капусты.

Также полезно употребление капусты в квашеном виде. Квашеную капусту при длительных путешествиях брали с собой на корабли для того, чтобы спастись от состояния, которое характеризовалось недостаточностью витамина С. Как следствие, возникали кровотечения из десен, ведь это означало ломкость сосудов. Примечательно, что в квашеной капусте витамин С сохраняется. Грубое волокно тоже не теряется при таком способе приготовления, как и сульфорафан. Также сохраняется и способность к слюноотделению.

Но одним минусом в данном способе приготовления капусты является содержание в ней соли, которую добавляют в процессе изготовления этого блюда в качестве консерванта. В этой связи можно столкнуться с задержкой жидкости в организме, повышением артериального давления, повреждением сосудов. Таким образом, соль обнуляет все плюсы, так как сама по себе наносит организму чрезвычайный вред.

Важно понимать, что во время термической обработки капуста будет терять часть полезных свойств. Например, в тушеном виде будет снижено количество витаминов группы В, витамина С. Также при приготовлении растворяются все имеющиеся пищевые волокна - они превращаются из жестких неперевариваемых в более трансформируемые. Антиканцерогенных свойств при термообработке капуста также лишается.

Что касается других разновидностей крестоцветных, к примеру, с редисом и зеленью полезно готовить свежие салаты или добавлять их в овощные нарезки-закуски на стол.

Химик-эксперт медицинской организации

Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в

Чувашской Республике – Чувашии в городе Новочебоксарске»

Орлянкова Т.И.