



Cena: 10,90 zł

Opis słownikowy

Kraj pochodzenia: Polska

Orientacyjna
masa jednej
sztuki ok. 700g

Temperatura
przechowywania: 0°C - 1°C

Opis produktu

Kapusta pekińska jest produktem niskokalorycznym. W 100 g tego warzywa znajduje się jedynie 40 kcal.

Znajduje się w niej tyle samo witaminy C, co w cytrynie - 30-36 mg na 100 g. Dodatkowo w kapuście pekińskiej znajdziemy też witaminę A, witaminy z grupy B, a także rutynę i beta-karoten. To bogactwo minerałów takich jak: wapń, potas i magnez.

Wewnętrzne liście kapusty pekińskiej zawierają najwięcej witaminy C, zaś zewnętrzne - żelaza i kwasu foliowego.

Leczniczą substancją w kapuście pekińskiej są sole potasowe, siarka i witamina U, inaczej nazywana sulfonianem metioniny. Warzywo bardzo dobrze wpływa na wzrok, serce, układ kostno-stawowy, układ nerwowy i procesy trawienne.

Wspomaga również pracę układu odpornościowego, pomaga w walce z przeziębieniami i infekcjami.