

Cime di rapa

Benefici per la salute

Le cime di rapa a buon diritto, sono state incluse nell'elenco delle verdure crucifere che, sulla base di decine di studi hanno determinato potenziali benefici per la salute. La connessione tra le cime di rapa e la prevenzione del cancro non dovrebbe sorprendere, in quanto le cime di rapa forniscono un supporto speciale con sostanze nutritive a difesa dei tre sistemi del corpo che se compromessi, sono strettamente connessi come concause dello sviluppo del cancro. Questi tre sistemi sono (1) sistema di detossificazione del corpo, (2) il suo sistema antiossidante, e (3) il suo sistema infiammatorio /anti-infiammatorio. Se si dovessero verificare squilibri cronici in uno qualsiasi di questi tre sistemi, possono aumentare i rischi di cancro. Se questi squilibri in tutti e tre i sistemi si verificano contemporaneamente, aumenta il rischio di cancro in modo significativo. Tra tutti i tipi di cancro la cui prevenzione e protezione è più strettamente associata all'assunzione delle cime di rapa sono: il cancro della vescica, il cancro al seno, il cancro del colon, il cancro del polmone, il cancro alla prostata, e il cancro ovarico.

Supporto Disintossicante

La maggior parte delle tossine che sono presenti nel nostro corpo devono essere disintossicate ed eliminate dal nostro corpo in modo da consentire di rimanere in buona salute. L'esposizione prolungata alle tossine è un fattore di rischio per molte malattie croniche, tra cui i tumori. Molti dei diversi tipi di cellule del nostro corpo hanno sistemi di disintossicazione per neutralizzare le tossine, ma questo non è abbastanza.

Il sostegno fornito dalle cime di rapa includono nutrienti antiossidanti per incrementare le attività di detossificazione. Le cime di rapa contengono anche fitonutrienti chiamati glucosinolati che possono aiutare ad attivare gli enzimi della detossificazione e regolarne la loro attività. Due glucosinolati chiave che sono stati chiaramente identificati nelle cime di rapa in quantità significative, come la gluconasturtiina e il glucotropaeolin. Se non riusciamo a dare al sistema di detossificazione del nostro corpo un adeguato supporto nutrizionale, continuandolo ad esporlo alle tossine indesiderate attraverso il nostro stile di vita e le nostre scelte alimentari, possiamo mettere a rischio le nostre cellule nel diventare cancerogene. Questo è uno dei motivi per cui è così importante portare le cime di rapa e le altre verdure crucifere nella nostra dieta abituale.

Benefici antiossidanti

Sono un'ottima fonte di **vitamina C**, **vitamina E**, **beta-carotene**, e **manganese**, le cime di rapa garantiscono il massimo supporto a livello di quattro nutrienti antiossidanti convenzionali. Ma il supporto antiossidante fornito dalle cime di rapa si estende ben oltre questi nutrienti convenzionali e nel regno di fitonutrienti. Acidi idrossicinnamici, la quercetina, miricetina, isorhamnetin, e kaempferol sono tra i principali fitonutrienti antiossidanti forniti dalle cime di rapa. Questo ampio sostegno dello spettro antiossidante aiuta a ridurre il rischio di stress ossidativo nelle nostre cellule. Se forniamo una gamma diversificata di nutrienti antiossidanti, le cime di rapa possono contribuire a ridurre il nostro rischio di cancro, aiutando ad evitare lo stress ossidativo cronico ed indesiderato.

Benefici anti-infiammatori

Le cime di rapa sono un'ottima fonte di **vitamina K**, e una buona fonte di **acidi grassi omega-3** (sotto forma di acido alfa-linolenico, o ALA). Lo stress ossidativo cronico e la capacità indebolita di detossificazione cronica, portano all'infiammazione cronica, aumentando in maniera significativa il rischio di tumori e di altre malattie croniche (in particolare le **malattie cardiovascolari**).

Come selezionarle e conservare

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

Le cime di rapa sono di solito disponibili con le loro radici attaccate. Cercate le foglie verdi che sono senza macchie gialle, al tatto croccanti, e di un profondo colore verde. Se avete acquistato le cime di rapa con le radici attaccate, rimuoverle dalla radice. Conservare le radici e le foglie verdi in sacchetti di plastica separati, eliminando la maggior quantità di aria possibile dai sacchetti. In frigorifero, le parti verdi dovrebbero mantenersi fresche per circa 4 giorni.

Preparazione e cottura

Sciacquare le cime di rapa sotto acqua corrente fredda. Tritare le foglie verdi in piccole strisce per una cottura rapida ed uniforme. Per ottenere i maggiori benefici per la nostra salute dalle cime di rapa, si consiglia di lasciar riposare per almeno 5 minuti prima della cottura. Cospargere con succo di limone prima di lasciarle riposare può aiutare ad attivare i loro enzimi mirosinasi e aumentare la formazione di isotiocianati benefici contenuti nelle foglie verdi.

Cottura a vapore: Riempire il fondo di una pentola a vapore (o tipo pastaiola) con 2 centimetri d' acqua. Mentre l'acqua arriva ad ebollizione, sminuzzare le verdure. Cuocere a vapore per 5 minuti e conditele semplicemente, con 1 cucchiaio di succo di limone, 1 spicchio d'aglio medio (pressato o tritato), 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, e pepe nero a piacere. Aggiungere i vostri ingredienti preferiti.

Alcune idee per un utilizzo rapido

- Saltare le cime di rapa condite con un po 'di salsa di soia , succo di limone e pepe di Caienna
- Per un pasto semplice, cime di rapa cotte insieme a fagioli e riso.
- Saltare le cime di rapa, patate dolci e tofu, aggiunti ai tuoi cereali preferiti. (riso,quinoa, miglio, etc)
- Utilizzare le cime di rapa, nelle lasagne vegetariane.

Cime di rapa e ossalati

Le cime di rapa sono tra un piccolo numero di alimenti che contengono quantità misurabili di ossalati, sostanze naturali presenti nelle piante, animali e negli esseri umani . Quando i livelli di ossalati diventano troppo concentrati nei fluidi corporei, possono cristallizzarsi e causare problemi di salute.Per questo motivo, per le persone con problemi renali o biliari già esistenti e non trattati, può essere utile evitare di mangiare le cime di rapa. Studi di laboratorio hanno dimostrato che gli ossalati possono interferire all'assorbimento del calcio nel corpo. .