

Le choux Kale, un légume santé à découvrir

Très riche en vitamine K, il est un excellent protecteur de la vision, dispense de l'énergie et stimule le système immunitaire.



Dans la famille des choux, la consommation de kale est certainement inversement proportionnelle à sa valeur nutritive.

En effet, peu dans nos contrées on le consomme assez peu, probablement parce qu'il est peu connu du public.

Santé des yeux

Peu de légumes, même les épinards et le brocoli, peuvent dépasser la richesse du choux kale en lutéine et en zéaxanthine.

Système immunitaire

Le kale contient également un flavonoïde appelé kaempférol qui possède des propriétés anti congestives et anti oxydantes. Cet élément se montre notamment efficace dans les problèmes de rhume et toux provoqués par un refroidissement.

Selon des chercheurs coréens, le kale contient de bonnes quantités d'un phytonutriment aux propriétés antibactériennes, l'indole-3-carbinol, qui est un composé actif possédant des propriétés anticancéreuses et stimule les défenses naturelles.

Production d'énergie

Le kale est également riche en magnésium et potassium, deux nutriments qui consommés en combinaison augmentent l'énergie de 91%. Le magnésium est impliqué dans le métabolisme de l'adénosine triphosphate (ATP), le carburant de la cellule, et le potassium stimule la circulation de l'oxygène, un autre élément utilisé par la cellule pour produire de l'énergie, dans l'organisme.

Indice glycémique

Le chou kale est riche en fibres solubles et insolubles qui ralentissent le passage du glucose dans le sang prévenant de la sorte une augmentation de la glycémie.

Riche en vitamine K

Une demi tasse de chou kale procure 600% de la dose quotidienne recommandée en vitamine K. Le rôle essentiel de cette vitamine est de contribuer à la coagulation du sang. Les personnes sous médication anticoagulante ne doivent pas s'abstenir de consommer des aliments riches en vitamine K.

Selon les chercheurs japonais qui sont très actifs dans l'étude de cette vitamine, elle protégerait de l'ostéoporose et de la calcification des artères.

Cholestérol et santé du cœur

De plus, la richesse en vitamines C et A du kale, fait que le kale inhibe l'oxydation du mauvais cholestérol dans le sang.

Le kale se prépare comme la plupart des choux. On peut le cuire à la vapeur, ou à l'huile d'olive ou de coco, en y ajoutant des épices et aromates, d'autres légumes verts. On peut également ajouter dans les soupes.