

Wartość odżywcza i prozdrowotna wybranych warzyw z rodzaju kapusta (*Brassica* L.)

Nutritional and health benefits of selected vegetable species of the genus (*Brassica* L.)

*Barbara Krochmal-Marczak, **Barbara Sawicka, ***Małgorzata Stryjecka,
*Marta Pisarek, *Bernadetta Bienia

*Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Stanisława Pigonia w Krośnie, Zakład Produkcji i Bezpieczeństwa Żywności, ul. Dmochowskiego 12, 38-400 Krosno, email: bkmarczak@gmail.com;
**Katedra Technologii Produkcji Roślinnej i Towaroznawstwa, Uniwersytet Przyrodniczy Lublin, ul. Akademicka 15, 20-950 Lublin; **Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Chełmie, Instytut Nauk Rolniczych, ul. Poczтовая 54, 22-100 Chełm

Słowa kluczowe: wartość odżywcza, prozdrowotna, kapusta biała, kapusta pekińska, brokuł, brukselka, jarmuż, kalafior, kalarepa

Keywords: nutritional value, health benefits, white cabbage, napa cabbage, broccoli, Brussels sprout, kale, cauliflower, kohlrabi

Streszczenie

Scharakteryzowano wybrane gatunki warzyw należące do rodzaju *Brassica*: kapusta głowiasta biała (*Brassica oleracea* L. var. *capitata* f. *alba*), kapusta włoska (*Brassica oleracea* L. var. *sabauda* L.), kapusta pekińska (*Brassica rapa* L. subsp. *pekinensis*), brokuł (*Brassica oleracea* L. var. *italica*), jarmuż (*Brassica oleracea* L. var. *sabellica* L.), kalafior (*Brassica oleracea* L. var. *botrytis* L.), kalarepa (*Brassica oleracea* var. *gongylodes* L.), kapusta brukselska (*Brassica oleracea* L. var. *gemmifera*). Opisano prozdrowotne właściwości lecznicze, znaczenie gospodarcze, a także przedstawiono ich znaczenie jako surowca dla przemysłu spożywczego i farmaceutycznego. Warzywa kapustne charakteryzują się wysoką zawartością witamin i minerałów, zawierają wiele cennych właściwości leczniczych. Posiadają wysoką wartość odżywczą, dużą aktywność przeciwutleniającą, a także wykazują działanie prozdrowotne. Z żywieniowego punktu widzenia warzywa należące do rodziny kapustowatych są postrzegane jako produkty o dużym znaczeniu w profilaktyce nowotworowej. Na szczególną uwagę zasługuje jarmuż (*Brassica oleracea* L. var. *acephala*), który charakteryzuje się wysokimi walorami odżywczymi i prozdrowotnymi, a mimo to jest warzywem mało popularnym w Polsce.

Summary

The paper characterises selected vegetable species of the *Brassica* genus: white headed cabbage (*Brassica oleracea* L. var. *capitata* f. *alba*), savoy cabbage (*Brassica oleracea* L. var. *sabauda* L.), napa cabbage (*Brassica rapa* L. subsp. *pekinensis*), broccoli (*Brassica oleracea* L. var. *italica*), kale (*Brassica oleracea* L. var. *sabellica* L.), cauliflower (*Brassica oleracea* L. var. *botrytis*),

Wartość odżywcza i prozdrowotna wybranych warzyw...

kohlrabi (*Brassica oleracea* L. var. *gongylodes* L.), Brussels sprout (*Brassica oleracea* L. var. *gemmifera*). It describes their medicinal properties and economic importance, as well as presents their value as a resource for the food and pharmaceutical industries. Brassicas are characterised by high vitamin and mineral content and have various medicinal properties. They also have a high nutritional value, high antioxidative activity and health benefits. From the point of view of nutrition, brassicas are perceived as valuable in cancer prevention. It is noteworthy that kale (*Brassica oleracea* L. var. *gongylodes* L.) is characterised by significant nutritional and health benefits, yet it is not popular in Poland.