7 овочів, які варто почати їсти, хоч ви і не любите їх смак

Ви тисячу разів чули про корисність цих суперпродуктів, але не любите їх смак?

Повірте, Ви не одинокі.

Наші смакові рецептори влаштовані так, щоб виявити незначну кількість гіркоти в їжі. Це допомагало нашим пращурам відрізняти отруйні дикі рослини.

На жаль, багато найздоровіших овочів мають природну гіркоту і ми часто відмовляємо собі у їх корисності, через цей смак. Пропонуємо секрети, які допоможуть приготувати сім корисних продуктів так, що це буде дуже смачно.

1. Буряк

Змішайте тертий буряк з лимонним соком, золотими родзинками і селерою. Або підсмажте його з бальзамічним оцтом.

За пурпурно-червоний відтінок буряка відповідає пігмент, який називається betacyanin. Дослідження, які проводили на тваринах, показують, що ця речовина виводить токсини та запобігає розвитку раку.

За землистий смак буряка відповідає інша хімічна речовина geosmin, яка також має протиракові властивості.

*Рецепт від **ЄК**:* Буряк із пряним присмаком

---

2. Броколі

Зваріть на пару його суцвіття і картоплю, або поріжте їх дрібно і обсмажте з часником та оливковою олією.

Антиоксидант, який робить броколі гірким, називається званий sulforaphane. Він здатен запобігати прогресуванню ракових захворювань з організмі.

Інша речовина – indole-3, що міститься в броколі, особливо корисна для жіночого організму, адже вона здатна позитивно впливати на підозрілі передракові зміни всередині клітин шийки матки.

*Рецепт від **ЄК**:* Паста орікк’єтте із броколі

---

3. Брюсельська капуста

Запечіть порізану капусту з цибулею, а потім перемішайте її з рисовим оцтом.

Цей овоч має багато гіркого sulforaphane, а також сполук, які називаються isothiocyanates. Вони мають детокс-ефект та здатні виводити речовини, які викликають рак, перш ніж вони можуть зробити свою брудну справу.

В одному голландському дослідженні, хлопці, які їли брюссельську капусту щодня протягом трьох тижнів, мали на 28% менше генетичних ушкоджень (пошкодження гена є основною причиною раку), ніж ті, хто не їв цей овоч.

---

4. Капуста

Поріжте дрібно червону капусту, яблука (залиште шкіру там антиоксиданти), додайте родзинки та мелену гвоздику.

Вживання капусти кілька разів на тиждень може скоротити ризик розвитку раку молочної залози, простати, легенів і товстої кишки. За це відповідальна речовина isothiocyanates, знайдена у капусті.

---

5. Баклажан

Змастіть його оливковою олією, посипте орегано запечіть на грилі або в духовці.

У цьому овочі багато гіркої хлорогенової кислоти, яка захищає стінки артерій від утворення в них бляшок, що є загрозою серцевих захворювань.

Лабораторні дослідження показали, що баклажани здатні знижувати рівень холестерину і допомагати стінкам артерій розслаблятися, що може скоротити ризик високого кров’яного тиску.

*Рецепти від **ЄК**:*

Баклажани запечені з травами

Баклажани запечені з томатами

---

6. Капуста кале

Збризніть салат з неї сидром чи яблучним оцтом, щоб знешкодити гіркоту.

Ця капуста містить речовину glucosinolates, яка має здатність активувати ферменти печінки, які допомагають знешкодити канцерогени, а це в свою чергу допомагає в протидії раку.

---

7. Шпинат

Їжте його свіжим і сирим. Зробіть салат з протертою малиною, бальзамічним оцтом чи оливковою олією.

Він містить високий рівень вітамінів А, В6, С, К та рибофлавіну. Плюс має щедрі кількості марганцю, фолієвої кислоти, магнію, заліза і кальцію.

Також у шпинаті є антиоксидант лютеїн, який захищає сітківку очей від пошкодження або втрати зору.

*Рецепт від **ЄК**:* Тушкований шпинат

Заохочую Вас, при нагоді, відкривати для себе нові смаки та корисні для нашого здоров'я продукти! – І. Ч.

Джерело: Українська Правда