

Корисні властивості зелені

Варто зазначити, що зелень має безліч корисних властивостей, зокрема містить велику кількість різноманітних вітамінів та мікроелементів. Також здатна покращити смак майже будь-якої страви. Низькокалорійність зелених рослин здатна поліпшити обмін речовин і тим самим допоможе легко позбутися зайвих кілограмів. Компонентів та речовин, яких потребує наш організм для активної діяльності, у зелені набагато більше, ніж в інших продуктах, як-от м'ясо, риба, хліб.

— Корисні властивості зелені —

Назва	Вітаміни, мг/100 г (% доб. норми)	Мінерали	Користь
Петрушка 	C: 150 (200) A: 1,7 (170) E: 79 (5,3) PP: 0,7 (4,1) B1: 0,05 (4,2) B2: 0,05 (3,6)	Натрій Калій Кальцій Магній Фосфор Залізо Селен	Знижує тиск, рівень цукру у крові, знімає набряки, покращує потенцію, омолоджує шкіру, зміцнює зір
Кріп 	C: 100 (133) A: 1 (100) E: 43 (2,9) PP: 0,6 (3,6) B1: 0,03 (2,5) B2: 0,1 (7,1)	Натрій Залізо Калій Магній Кальцій Фосфор	Допомагає при гіпертонії, хворобах серця і судин, печінки і кишечника. Знімає головний біль і безсоння.
Селера 	C: 38 (50,6) A: 0,8 (80) PP: 0,42 (2,5) B1: 0,02 (1,7) B2: 0,1 (7,1)	Вміст мінералів незначний	Знижує тиск, виводить з організму зайву рідину. Вважається заспокійливим засобом. Зміцнює серцеві м'язи. Знімає набряки.
Кінза 	C: 10 (13,3) A: 0,1 (10) E: 70 (4,7) PP: 0,5 (2,9) B1: 0,03 (2,5) B2: 0,03 (2,1)	Натрій Калій Кальцій Магній Фосфор Залізо	Має знеболюючі властивості при хворобах шлунку і кишечника. Допмагає засвоювати їжу, виводить токсини та сповільнює дію алкоголю.
Щавель 	C: 43 (57,3) A: 2,5 (250) E: 15 (1) PP: 0,3 (1,8) B1: 0,2 (16,6) B2: 0,1 (7,1)	Натрій Фосфор Калій Каротин	Стимулює травлення, очищує організм від шлаків. Але всі корисні властивості втрачаються при термічній обробці. Протипоказаний при захворюванні нирок.
Зелена цибуля 	C: 30 (40) A: 2 (200) E: 57 (3,8) PP: 0,3 (1,8) B2: 0,1 (7,1)	Калій Кальцій Фосфор Залізо	Сприяє засвоєнню їжі, має антибактеріальні властивості, підвищує апетит, зміцнює імунітет.

Кріп

Кріп життєво необхідний для діабетиків та людей з підвищеним холестерином у крові. Кріп вирізняється низьким вмістом калорій та зовсім не містить холестерину. Наприклад, у 100 г кропу є 100 мг вітаміну С і 335 мг калію. При цьому він містить багато антиоксидантів, вітамінів В, АА, РР, Е та харчових волокон, завдяки яким зменшується кількість цукру в крові. Також це ефективний засіб покращити травлення, позбутися головного болю та безсоння. Крім того, кріп використовують для профілактики раку.



Базилік

Пряна рослина, яка має яскраво виражені лікарські властивості. Це прекрасний антисептик та імуностимулятор. Базилік має сечогінну, антибактеріальну дію, нормалізує температуру тіла при респіраторних захворюваннях, зменшує тривожність та негативні наслідки стресу. Отже, базилік застосовують при лихоманці, каменях у нирках та респіраторних недугах. Науково доведено, що базилік покращує кровообіг і діяльність дихальних шляхів, стабілізує рівень цукру в крові і захищає організм від утворення злоякісних пухлин. Крім того, це смачна і корисна кулінарна

приправа.



Зелень цибулі

Цибуля на 90% складається з води. Решта 10% – це харчові волокна, мінерали та вітаміни. В 100 г зеленої цибулі міститься денна норма вітаміну С. Також у ній є каротин, ефірні олії, вітаміни А і В, цинк, залізо, калій, магній та багато інших корисних речовин. Наявність цинку, фтору та кальцію покращує стан волосся, зубів і нігтів. Свіжу цибулю використовують для профілактики застуди, авітамінозу та для покращення травлення. Зелена цибуля – чудовий засіб для боротьби з анемією, запаленнями та природні ліки від погіршення травлення або підвищення кров'яного тиску. Також зелена цибуля з давніх-давен вважалася збуджуючим засобом, оскільки містить афродизіаки.



Рукола

Це вид салату з приємним запахом, який цінується завдяки вмісту каротину та великої кількості вітаміну С. Також рукола багата на вітаміни Е, В, А, К та мікроелементи: цинк, магній, натрій, фосфор, марганець, залізо та мідь. У 100 г руколи є добова норма вітаміну К. Рукола корисна для профілактики та лікування різних видів раку. Також, як і багато інших зелених листових овочів, омолоджує шкіру і розгладжує малі зморшки на обличчі. Крім того, рукола покращує травлення та зміцнює імунну систему, знижує цукор у крові, врегульовує водно-сольовий обмін, підвищує рівень гемоглобіну.



Селера

Гіппократ вважав селеру не тільки овочем, але й ліками. Завдяки своєму унікальному складу селера здійснює загальнозміцнювальну, очищувальну, а головне – омолоджувальну дії на організм. Світові дієтологи називають селеру овочем із «від'ємною калорійністю», оскільки вона дає багато корисних речовин організму всього лиш при 18 ккал у 100 г продукту. До її складу входять вітаміни В, А, Е, С, К, фолієва, аскорбінова, щавлева кислота. Також селера багата на мінеральні солі кальцію, калію, фосфору, натрію.

Саме завдяки великому вмісту перерахованих корисних речовин листя селери захищає організм від онкозахворювань, бактерій та грибків, покращує обмін речовин і травлення. Окрім цього, добре дезінфікує ротову порожнину, стінки шлунка та кишечника. Селера сприяє виведенню солей з організму, запобігає виникненню серцево-судинних захворювань та допомагає лікувати похмілля.



Фенхель

Фенхель використовується не тільки в кулінарії, але і в медицині. Наприклад, під час виготовлення освіжувачів ротової порожнини і зубної пасти. Вживання фенхеля у їжу допомагає вилікувати анемію, розлади травлення, закрепи, діарею, різноманітні респіраторні захворювання. Також відомо, що він має позитивну гормональну дію на жіночий організм та регулює менструальний цикл.



Петрушка

Харчовий склад петрушки універсальний, її корисні властивості є комплексними. Ця зелень покращує склад крові, запобігає анемії і атеросклерозу, підтримує еластичність кровоносних судин і захищає організм від артритів. Також петрушка є народним методом для боротьби з неприємним запахом із рота.



Кінза

Кінза – це не тільки смачна, але й корисна зелень, яка дозволяє запобігти багатьом захворюванням. Вживання кінзи у їжу допомагає уникнути проблем із серцем. Крім того, це потужний антиоксидант – завдяки вмісту значної кількості вітаміну С. Тому кінза захищає від сезонних захворювань та укріплює імунітет.



Капуста

Неймовірно, але капуста містить більше вітаміну С, ніж апельсин. Саме тому

вона є потужним натуральним антиоксидантом, таким чином укріплюючи організм і захищаючи його від різноманітних захворювань. Особливо корисною є для лікування мозкових та невротичних розладів.



Джерело: Галицький Кореспондент