Все про болгарський перець

Болгарський перець – один з найбільш популярних овочів по всьому світу.

Його цінують за те, що він надає особливого смаку сотням популярних страв. Цей овоч багатий розмаїттям кольорів. Мало хто знає, але в болгарському перці в два рази більше вітаміну С, ніж в цитрусових.



Рецепт від ЄК – Крученики з перцю

Чим же корисний солодкий болгарський перець, як його лікувальні властивості варіюються в залежності від кольору (червоний, жовтий, зелений), як його м’якоть і насіння впливають на організм, чи є протипоказання до застосування цього продукту – ось про це ми і поговоримо!

Батьківщиною солодкого перцю (паприки) є американський континент. У нашій країні його друга назва – болгарський. Плоди овочевого перцю є

несправжньою ягодою. Селекціонери провели величезну роботу і вивели величезну кількість різних сортів солодкого перцю, які ми можемо відрізняти за формою і кольором плодів.



Рецепт від ЄК – Печений перець під “саламурчиком”

Користь болгарського перцю

У складі **болгарського перцю** присутні: груба клітковина, жири, білки, амінокислоти, вуглеводи, антиоксиданти, ефірні масла, вітаміни (бета-каротин, групи В, С, Е, РР, Н), солі калію і натрію, фтор, магній, залізо , хром, цинк, мідь, марганець, кобальт, йод і безліч інших мінеральних багатств.

Калорійність продукту 27 ккал і це робить його корисною добавкою до будь-якої дієти для зниження ваги. Цей овоч активізує травлення, допомагаючи розщеплювати і засвоювати м’ясні страви, а також покращує засвоєння корисних речовин.



Рецепт від ЄК – Угорський богораш

Окремо слід відзначити вітамін Р, він же рутин, який сприяє зміцненню і очищенню кровоносних судин, робить їх більш еластичними, запобігає атеросклерозу і утворенню тромбів. Біологічно активні речовини паприки допомагають розріджувати кров і виступають в ролі профілактичного засобу проти розвитку серцевих захворювань, інфаркту, інсульту.

Калій та магній укріплюють стінки судин, серцевий м’яз, сприяють виведенню непотрібної рідини, що накопичилася з організму.



Рецепт від ЄК – Фарширований перець по-одеськи

Якщо регулярно їсти перець, то можна позбутися від набряків, надлишку солей і токсинів, які успішно виводяться з потом і сечею.

Щодня вживаючи близько 50 г паприки, Ви покращуєте стан органів зору, слизової, підсилюєте ріст волосся, нігтів і зміцнюєте волосяні цибулини, сприяєте розгладжуванню зморшок.

Характерний смак солодкого перцю обумовлений наявністю капсаїцину – це алкалоїд, який корисний для шлунка і стимулює роботу підшлункової, збуджує апетит і покращує перистальтику кишечника. Вітаміни PP, B1, B2, B6, які є в достатній кількості в м’якоті овочу, позитивно впливають на стан нервової системи і підвищують стійкість до стресів. Тому плоди дуже бажано систематично вживати людям з різними неврозами, занепадом сил і, тим, хто страждають порушеннями сну. **Болгарський перець** дуже корисний особам похилого віку та всім майбутнім мамам.



Рецепт від ЄК – Ікра з овочів гриль

Червоні сорти Болгарського перцю виконують онкопротекторну функцію, завдяки присутності в складі корисних органічних кислот – хлорогенової і Р-кумаринової. Лікопін, що міститься в паприці підвищує захисні сили організму і запобігає появі раку простати у чоловіків. Червоні плоди бажано систематично поїдати всім курцям (через високий вміст аскорбінової кислоти). Також саме червоний болгарський перець найбільш корисний для дітей, тому що для повноцінного розвитку їм необхідний вітамін А і максимальна кількість його є саме в червоних сортах.

Рекомендовано постійно включати в своє меню **болгарський перець** людям розумових професій. Так як він ефективно покращує пам’ять, концентрацію уваги і когнітивні здібності мозку.

Зелений болгарський перець – це незрілий червоний перець. Його збирають раніше, перш ніж він має шанс перетворитися в червоний перець. Цей низькокалорійний овоч не містить жиру, а також володіє хорошим

запасом вітамінів і мінералів. Крім того, в зеленому перці менше натрію, ніж в червоному. Низька кількість натрію в продуктах позитивно позначається на роботі нирок. До того ж в ньому є фітостерини, що регулюють ліпідний обмін і знижують рівень «небезпечного» холестерину в крові.



Рецепт від ЄК – Перець маринований

Для серця корисніше за все **жовтий болгарський перець**, який обганяє своїх побратимів за вмістом калію аж в півтора рази. А ще жовті сорти багаті фосфором, необхідним елементом для нормального функціонування кістково-м’язової та нервової систем.

Так що оптимальним варіантом буде вживання всієї перцево -колірної гами одночасно. **Болгарський перець** є високоякісним засобом профілактики багатьох хвороб. Але все ж таки, найбільш корисними вважаються червоні

сорти перцю, в яких міститься максимальна кількість аскорбінової кислоти, за вмістом якої перець обганяє лимони і чорну смородину. Добову норму вітаміну С легко і просто отримати, вживаючи всього лише 40 г болгарського перцю.



Рецепт від ЄК – Кабачкова ікра

Протипоказання до вживання болгарського перцю

Проконсультуйтеся з лікарем або дієтологом про можливість вживання **болгарського перцю**, якщо у Вас є такі захворювання: порушення серцевого ритму, ішемічна хвороба, гіпертонія, збудливість ЦНС, епілепсія, запальні захворювання нирок і печінки, геморой, виразка або гастрит (особливо у випадках з підвищеним рівнем кислотності).

При цих хронічних хворобах вживання перцю може спровокувати

загострення, через наявність у складі клітковини і ефірних масел.



Рецепт від ЄК – Гуляш по-угорськи

Як обрати болгарський перець

При виборі **болгарського перцю** звертайте увагу на те, щоб овоч був із зеленим пружним хвостиком, а також без зморшок і вм’ятин. У перцю повинна бути міцна і товста м’якоть з блискучою поверхнею. При покупці варто звернути увагу на ступінь зрілості болгарського перцю. Перестиглі, як і недостиглі плоди, містять менше вітаміну С. Якщо Ви не плануєте вживати перець відразу після покупки, то слід купувати злегка недозрілі плоди, адже стиглі плоди, на відміну від трохи недозрілих, втратять до 10% вітамінів, перебуваючи в холодильнику.



Рецепт від ЄК – Салат з перцю, помідорів та рікоти

Болгарський перець на кухні

Болгарський перець – популярний овоч у всіх традиційних кухнях світу. Його додають в піцу, до м’яса, в супи, борщі, запіканки і т.д.

Його запікають, варять, готують гриль, смажать або консервують на зиму у вигляді дуже смачного лечо. Але, варто зауважити, що термічна обробка вбиває корисні властивості перцю. Найбільш ефективним в здоровому харчуванні є свіжий перець.

Болгарський перець поєднується і з іншими овочами: гарбуз, огірок, помідор, кабачок, баклажан, капуста, цибуля, морква; з зеленню: шпинат, петрушка, кріп, базилік; з молоком і кисломолочними продуктами: сметана, сир, майонез, йогурт; з м’ясом: курка, індичка, яловичина, свинина, баранина; з кашами: рисова, вівсяна, гречана; з фруктами: ананас, яблуко; з горіхами: волоський, фундук, мигдаль.



Рецепт від ЄК – Закуска з перцю та сиру

Вітамінна скарбниця – тільки так можна назвати **болгарський перець**. У ньому неймовірна кількість вітамінів та корисних речовин. Впевнені, в цьому Ви переконалися, отримавши вичерпну інформацію. Але будьте уважні та враховуйте всі протипоказання.

Такий продукт не просто прикрасить будь-яку дієту, а ще стане відмінним перекусом на роботі або на навчанні. Кілька скибочок соковитого перчика не просто корисніше сумнівних крекерів або булочок – а ще й набагато смачніше. Обов’язково включайте в свій раціон **перець болгарський**.

Будьте уважні до свого харчування та бережіть своє здоров’я!

Джерело: Medfond