Зелень, яка зберігає молодість

Дієтологи назвали зелень, яка зберігає молодість.

Дієтологи розповіли про корисні властивості зелені, що містить в собі чимало корисних речовин. Вони назвали рослини, що зберігають молодість і надають іншу благотворну дію на організм.

Дієтологи порадили людям більше вживати зелень, адже вона може посприяти лікуванню від багатьох недуг і поліпшити роботу організму. У ній містяться не тільки вітаміни, але також різні солі, мінерали та ефірні олії. Завдяки їм рослини допомагають при проблемах з жовчним міхуром, сприяють виведенню рідини, володіючи легким сечогінним ефектом.

Можна поліпшити роботу шлунково – кишкового тракту, а також посилити серцевий м’яз і загальний опорно-руховий апарат. Крім того, завдяки зелені можна зберегти молодість, оскільки вона дозволяє боротися із зовнішнім атмосферним впливом.

Для цього потрібно вживати фіолетовий листовий салат і фіолетовий базилік. Не менш корисна петрушка. Вміст вітаміну C в ній в 4 рази перевищує лимон. Також великий вміст корисним речовин в базиліці. У ньому міститься кератин і вітаміни K і E.

Фахівці відзначають, в цілому немає потреби харчуватися одним з видів рослин і краще регулярно додавати в страви різні. Робити це слід не під час приготування їжі, а безпосередньо перед їжею, а сама зелень повинна бути свіжою. Користі ж від висушених і заморожених рослин значно менше.

Джерело:Ukrhelth