

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 14, sierpień 2014 00:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 1815

Różne barwy warzyw cieszą oczy, działają na zmysł estetyczny, ale także mają potwierdzony badaniami zbawienny wpływ na zdrowie. Za każdą z tych barw kryją się inne zalety. Co takiego mają w sobie zielone warzywa, że warto po nie sięgać?

Bogactwem zielonych warzyw jest przede wszystkim chlorofil. Znany jest on powszechnie, jako warzywna hemoglobina - krew warzyw. Do złudzenia bowiem przypomina w budowie cząsteczkowej krew. To właśnie chlorofil wpływa na piękną, zieloną barwę tych warzyw. Najwięcej chlorofilu znajduje się w zielonych warzywach liściastych takich jak sałata czy botwinka.

Na co właściwie wpływa chlorofil w naszym organizmie?

- działa oczyszczająco, detoksykacyjne (pozwala pozbyć się też metali ciężkich),
- chroni przed stanami zapalnymi i działa uodporniająco,
- unieszkodliwia rakotwórcze cząstki,
- wspomaga gojenie się ran - zwiększa krzepliwość krwi,
- pomaga utrzymać prawidłową florę bakteryjną jelit,
- uczestniczy w syntezie witamin A, E i K,
- korzystnie wpływa na cały układ immunologiczny, uodparnia.

Jedząc zielone warzywa dostarczamy sobie zastrzyku energii a przede wszystkim radości! W warzywach tych jest bowiem dużo kwasu foliowego, który m.in. uczestniczy w syntezie hormonu szczęścia, czyli serotoniny. Jest niezbędnym składnikiem wielu przemian metabolicznych. Produkty bogate w kwas foliowy polecane są w szczególności kobietom w ciąży.

Do warzyw zielonych zaliczamy m.in.: brokuły, szpinak, kapustę, karczochy, ogórek, natkę pietruszki, rzeżuchę, koperek i szczypiorek

Brokuły

Są bogate w witaminy: A, B1, B2, oraz C. Ku zaskoczeniu wielu osób mają więcej witaminy C niż owoce cytrusowe. Zawierają też mikroelementy, m.in.: fosfor, wapń, magnez i żelazo. Spożywając to warzywo, wzmacniamy układ odpornościowy, kości i regenerację tkanek.

Szpinak

To skarbnica witamin i minerałów: A, C, E, K, witamin z grupy B oraz żelaza i manganu. Doskonale sprawdza się na surowo w leczeniu anemii, ze względu na duże zawartości żelaza i kwasu foliowego. Zalecany jest chorym z nadciśnieniem i problemami z trzustką, gdyż reguluje odkładanie tłuszczu w organizmie i odciąża serce.

Kapusta

Jej liście można wykorzystywać do okładów na skórę, gdyż przyspiesza regenerację ran. Leczy też bóle głowy, stawów, mięśni oraz obniża temperaturę ciała. Dzięki dużej zawartości siarki korzystnie wpływa na stan skóry, włosów i paznokci.

Karczochy

Zawierają dużo witaminy C oraz witamin z grupy B. Ich korzystne działanie to m.in. obniżanie cholesterolu i odtruwanie organizmu. Zapobiegają zgadze, nudnościom i bólom brzucha.

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 14, sierpień 2014 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 1815

Ogórek

Ogórek jest niskokaloryczny, gdyż składa się głównie z wody. Dzięki niemu możemy nawodnić organizm i jednocześnie oczyścić go z toksyn. Zalecany jest osobom odchudzającym się, z chorobami nerek i wątroby.

Groszek zielony

Warzywo bardzo lekkostrawne, polecane przy chorobach z układem pokarmowym oraz przy menopauzie. Nie mogą go z kolei spożywać osoby cierpiące na kamicę nerkową i dnę moczanową.

Szczypiorek

Zawiera dużo witaminy C i witamin z grupy B, a także potas, wapń, magnez i karoten. Pobudza trawienie i zwiększa apetyt, dlatego zaleca się go dodawać do posiłków dla niejadków.

Koperek

Wpływa na pracę układu trawiennego – stymuluje wydzielanie soków trawiennych, hamuje rozwój szkodliwej mikroorganizmów w jelitach. Dzięki dużej ilości potasu wzmacnia również układ krążenia. Warto posypywać nim zupy, ziemniaki i sosy.

Natka pietruszki

Jest bogatym źródłem wapnia, magnezu, żelaza i kwasu foliowego. Co istotne, ułatwia przyswajanie żelaza i odtruwa organizm, gdyż działa moczopędnie.

Salata

Najlepiej wybierać masłową lub rzymską – mają najwięcej cennych witamin. Korzystny wpływ sałaty na organizm to: obniżanie poziomu cukru i cholesterolu we krwi oraz usuwanie toksyn.

Na koniec wtro jeszcze zapamiętać...

- Starajmy się spożywać jak najwięcej warzyw na surowo: w sałatkach, czy w formie soku warzywnego. W ten sposób unikniemy utraty cennych składników, które giną w procesie obróbki termicznej.
- Myjmy warzywa dokładnie i jedzmy możliwie często ze skórką lub obierajmy cieniutko - to pod nią znajduje się najwięcej cennych składników.

Źródło: zdrowo.info.pl, tipy.pl oraz wieszjak.pl