



«Корень жизни» Чем полезен редис

По свидетельству древнегреческого историка Геродота, строители египетских пирамид черпали силу в редисе – ведь ее латинское название *radix* переводится как «корень жизни».

Редис – разновидность редьки.

Обычно корнеплод редко вырастает больше 30 граммов. Но одному израильскому фермеру удалось вырастить редис весом в 10 килограмм. Редис – диетический продукт. В нем очень мало калорий, поскольку он со-

стоит из воды и пищевых волокон. Эти волокна служат пищей для полезных бактерий кишечника, помогают пищеварению, притупляют чувство голода. В редисе не слишком много витаминов и минералов. Исключение со-

ставляют витамин С, витамины группы В, а также калий. Но в корнеплоде есть фенольные соединения. Они обладают антиоксидантным эффектом – то есть защищают клетки организма от окислительных процессов, значит

от быстрого старения. Также они усиливают действие витамина С на сердечно-сосудистую систему. Сосуды становятся менее хрупкими, а кровь – более жидкой. В редисе также есть природные пигменты – антоцианы. Их особенно много в шкурке овоща. Именно они придают овощу яркий цвет. Но у них есть еще одно важное свойство. Антоцианы обладают противовоспалительным эффектом, помогают заживлять раны. По этой причине редис полезно употреблять людям после операций.

Редис можно есть людям любого возраста практически без ограничений, главное – соблюдать чувство меры. Но его не следует употреблять при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, панкреатите, желчнокаменной болезни.

Источник информации:
zdorove-pitanie.ru



Первый по-настоящему «Зеленый» месяц

Температура воздуха и количество солнечных дней позволяют появиться в магазинах и на рынках первой местной свежей зелени

Она уже вобрала в себя пользу весенних дней и готова отдать ее вашему организму. Но не все воспринимают ее всерьез. Для многих сочная петрушка, ароматная кинза или зеленый лук – это всего лишь приправа к салатам, супам или горячим блюдам. Почему стоит уделять больше внимания ароматным травам? В чем их секрет?

Зелень – один из самых недооцененных продуктов в питании человека. Она обладает огромной питательной ценностью. В ней содержится все необходимые для нашего организма белки. В сочных листьях они находятся в легкоусвояемом виде. Организму не нужно затрачивать колоссальные объемы энергии, чтобы превратить их в аминокислоты, как это происходит в случае с мясом. Уникален и витаминный состав зелени: холин, витамины А, группа В, С, Е, К, Н и РР, а также минеральный комплекс: калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, йод, хром, фтор, молибден, бор и ванадий, кобальт, никель и алюминий, фосфор и натрий. Зелень помогает восстановить витаминный баланс, справиться с усталостью. Она благотворно влияет на здоровье глаз, состояние кожи, волос и ногтей, улучшает память. И все это можно получить прямо сейчас, в мае.

На какие виды зелени нужно обратить внимание?

Главная ценность зелени петрушки – высокое содержание витамина С. Суточная норма этого витамина содержится всего в 50 г свежей зелени. По содержанию каротина петрушка не уступает моркови: в 50 г зелени содержится суточная норма витамина А. Кроме того, все части петрушки богаты витаминами группы В, ферментами и минеральными солями. Петрушка – настоящая кладовая витамина К, который способствует укреплению костной ткани, а также играет важную роль в возможной профилактике болезни Альцгеймера,

поскольку ограничивает повреждение нейронов в головном мозге.

Листья и плоды кинзы имеют узнаваемый и приятный аромат и обычно используются в сыром или сушеном виде в кулинарии. Добавление кинзы в блюда не только улучшает их вкус, но и несет пользу здоровью. Кинза богата клетчаткой, эфирными маслами, антиоксидантными полифенольными флавоноидами, минеральными веществами (калий, кальций, марганец, железо и магний) витаминами (А, С, К и группы В).

Доказано, что кинза обладает антисептическими, противогрибковыми, антиоксидантными и антибактериальными свойствами. Благодаря своим свойствам кинза может помочь уменьшить отеки, особенно воспалительного характера, снизить уровень «плохого» холестерина (липидов низкой плотности), способствовать укреплению костной ткани, стимулировать пищеварение, благотворно влиять на уровень сахара в крови. Она может помочь предотвратить тошноту и рвоту, уменьшить газообразование в кишечнике. Кинза удаляет тяжелые металлы и токсины из организма. Регулярное употребление этой зелени приводит к снижению риска развития дегенерации желтого пятна в пожилом возрасте.

Перья зеленого лука обладают гораздо более богатым составом, чем луковица. В них огромное количество витаминов: всего в 100 г зелени больше 200% суточной потребности в калии, 100% – витамина С и А. Много в зеленом луке и витаминов группы В, а также кальция, цинка. Эфирные масла придают зеленому луку такой яркий аромат. Витамин А помогает сохранить красоту и здоровье кожи, волос, ногтей, тормозит процессы старения, делает сосуды более эластичными. Флавоноиды, кверцетин и соединения серы обладают антиоксидантными и противомикробными свойствами. А витамин С повышает иммунитет, поэтому зеленый лук особенно эффективен при сезонных простудах, гриппе, авитаминозе.

Апельсин – отличный источник витамина С, который необходим для укрепления иммунной системы и правильного усвоения кальция в костях

Концентрация витамина С выше в свежевыжатом апельсиновом соке – стакан в 200 мл содержит почти всю дневную норму витамина. Кроме того, согласно нескольким исследованиям, апельсиновый сок снижает высокий уровень «плохого» холестерина, а, следовательно, защищает сосуды и предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, укрепляет нервную систему, обладает легким тонизирующим и антисептическим действием. Для красоты кожи апельсин также незаменим, он активизирует выработку коллагена (что также важно для костей и мышц). В апельсинах содержится витамин В6, который помогает регенерации кожи. В апельсиновом соке с мякотью много растворимой клетчатки, которая усиливает перистальтику кишечника, способствуя профилактике запоров.

Принято считать, что стакан апельсинового сока – полезное дополнение к завтраку. Однако диетологи советуют утром принимать этот напиток с осторожностью. И уж точно не стоит



Не пить утром сок, а лучше – съесть фрукт целиком

пить его натощак – цитрусовые богаты кислотами, которые могут быть вредны для людей с проблемами пищеварения. Опасна не только кислота, но и сахар, содержащийся в соке. Попадая в пустой желудок, он быстро всасывается в кровь, активизируя выработку инсулина. При этом через некоторое время мозг попросит еще сахара. Вот почему, если вы проснетесь в 7 утра и запьете завтрак стаканом апельсинового сока, уже в 10 часов вам снова захочется есть. Пакетированный сок содер-

жит еще большую дозу сахара, чем свежевыжатый. Зачастую – сколько же, сколько и стакан газировки – то есть 10 граммов на 100 миллилитров. Поэтому его точно не стоит пить с утра. Диетологи советуют с утра выпить стакан теплой воды, чашку чая или кофе, а апельсиновый сок перенести на обед, а если вы занимаетесь спортом, то после физических нагрузок. Если вам хочется получить витаминный заряд утром, лучше почистить апельсин и съесть, чем выжать из него сок. В целом плоде много клет-

чатки, которая не дает уровню сахара резко повышаться в крови. Такой вариант полезнее, в том числе для поджелудочной железы. Но если вы все же любитель сока, то выпивайте утром небольшую порцию. И помните, что свежевыжатый апельсиновый сок нужно пить сразу же – его нельзя хранить более 30 минут, так как витамин С быстро разрушается от воздействия кислорода, света и температуры.

Роспотребнадзор России