



«Корень жизни» Чем полезен редис

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

Редис – разновидность редьки.

Обычно корнеплод редко вырастает больше 30 граммов. Но одному израильскому фермеру удалось вырастить редис весом в 10 килограммов. 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-

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-

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-

Источник информации:
 [здорове-питание.рф](http:// здорове-питание.рф)



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 содержатся 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,



Не пить утром сок, а лучше – съесть фрукт целиком

Концентрация витамина С выше в свежевыжатом апельсиновом соке – стакан в 200 мл содержит почти всю дневную норму витамина. Кроме того, согласно некоторым 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 активирует 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

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 содержит

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 выпить из него сок. В целом плоде много клет-

**Роспотребнадзор
России**