

Полезьа овощей....

Свежие помидоры идеально подходят для восполнения потери минеральных веществ. В них содержится калий (полезен для сердца, выводит избыток жидкости из организма), магний (помогает при адаптации к холоду), железо (необходимо при анемии), цинк (способствует росту клеток кожи, волос и более быстрому заживлению ран), кальций (полезен для костей), фосфор (общие обменные процессы организма). В этих овощах содержится множество кислот, необходимых нашему организму для полноценной работы. Томаты богаты также и витаминами – В1, В2, В3, В6, В9, Е, но больше всего в них витамина С. 100 грамм спелых помидоров на четверть обеспечивают потребность в этом витамине взрослого человека.

По содержанию витамина С сладкий перец превосходит лимон и даже чёрную смородину! В перце аскорбиновая кислота сочетается с витамином Р, что способствует укреплению кровеносных сосудов и их стенок. В перце провитамина А больше, чем в моркови: употребление 30-40 грамм перца в день способствует росту волос, улучшает зрение, состояние кожи и слизистых оболочек организма. Перец богат витаминами В1, В2, В6 и РР, поэтому страдающим депрессией, сахарным диабетом, дерматитом, а также при плохой памяти, бессоннице, нехватке сил нужно непременно включать болгарский перец в рацион. Если иногда кушать жгучий стручковый перец чили, это поможет нормализации мозгового кровообращения, облегчит состояние при бронхиальной астме, кашле, ангине, гриппе.

В мякоти редиски содержится большое количество клетчатки, пектина и минеральных солей. Из-за большого содержания железа в легко усваиваемой форме, редиска способствует процессу кроветворения, повышает гемоглобин. Среди витаминов в этом овоще есть: С, В1, В2, РР. Естественно, в апельсинах, капусте и смородине их гораздо больше, но пучок редиски по содержанию витамина С заменяет пол-лимона, три помидора или десяток слив. А ведь это половина суточной потребности человека в этом витамине. Редиска замечательно влияет на аппетит. Ферменты помогают лучше усваивать белковую пищу, ускоряют обмен веществ. А это крайне важно для тех, кто страдает ожирением, диабетом или подагрой.

Горох ценится благодаря большому содержанию белка. Его в горохе почти столько же, как и в говядине. Но, в отличие от мясного белка, он гораздо легче усваивается, богат углеводами и микроэлементами. Зеленый горох содержит витамины группы В, каротин, витамины С и РР. Что особенно важно – горох является источником одной из редких аминокислот – лизина. Горох обязательно должен быть включен в рацион сердечнососудистых больных, так как содержит пиридоксин, влияющий на расщепление и синтез аминокислот. Нехватка этого витамина может вызвать дерматит и судороги. Из-за селена горох считается антиканцерогенным средством, блокирующим поступление в организм радиоактивных металлов. В народной медицине отвар ботвы и плодов гороха используют для растворения камней в почках. Горох снижает вероятность онкологических заболеваний, инфаркта, гипертонии. Употребление его замедляет процесс старения кожи и всего организма.

Чеснок полезен для нашего здоровья. Он повышает уровень тестостерона, понижая уровень кортизола, который выделяется в ответ на

тренировочный стресс, так что любая тренировка оборачивается неизбежным разрушением мышечной массы.

Капуста – верная спутница любой программы для похудения. Огромное содержание клетчатки и воды, а также низкая пищевая ценность, делают капусту неизменным овощем всех людей с лишним весом. Сок квашеной капусты, из-за большого содержания молочной кислоты, регулирует содержание сахара в крови и необходим при сахарном диабете. Капустный сок также помогает при бессоннице. Его также используют для полоскания полости рта во время воспаления и кровоточивости десен. Употребление капусты в пищу позитивно сказывается на развитии полезной микрофлоры кишечника. Крайне полезно есть капусту при геморрое, подагре и желчекаменной болезни. Ферменты капусты убивают туберкулезную палочку и других болезнетворных микробов.

Картофель является одним из основных поставщиков минеральных веществ нашего организма. 70 процентов всех минеральных веществ картофеля – соли калия, они незаменимы для человека, способствуют выведению воды и соли из организма, чем регулируют процессы обмена. В клубнях картофеля содержатся такие элементы, как железо, фосфор, йод, натрий, магний, кальций, марганец, медь, цинк, никель, кобальт и бор. Картофель, в то же время, самый калорийный овощ. Высокую питательность картофелю придаёт крахмал, но роль его в питании мала.

Свекла – один из полезнейших для человека овощей. Железо является незаменимым для кроветворения. Высокое содержание йода позволяет свекле оказывать позитивное влияние на щитовидную железу, влияет на память и работоспособность. Необходимый для человека калий тоже присутствует в этом удивительном овоще. Благодаря ещё одному микроэлементу – магнию, свекла полезна и для нервной системы, а также замедляет воспалительные процессы.

Как известно, огурцы на 95 процентов состоят из воды. Огурцы содержат С, В1, В2, Р, провитамин А, ферменты, ароматические и минеральные вещества (фосфор, кальций, магний, железо). Есть в них и минеральные соли, такие как калий. Клетчатка огурцов стимулирует моторику кишечника. Свежие огурцы необходимо включать в рацион при проблемах с сердечно-сосудистой системой, печенью, почками, ожирением, обменным полиартритом. Огурцы улучшают аппетит, обладают мочегонным и слабительным действием. Огурец — замечательный источник йода. А поскольку в огурце почти нет белков, жиров и углеводов, то при употреблении огурцов нет риска располнеть.

Заведующий отделом
общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»
28-31-56

С.Г.Мотовилова