

# Листните зеленчуци и подправки – важен “играч” в здравословния хранителен режим

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив

Дата: 28.06.2018 Брой: 6/2018



Листните зеленчуци – салати, ендивия, рукола, спанак, лапад, се употребяват масово от хората. Същото се отнася и за зелените подправки – магданоз, целина, копър, босилек. Ползите за здравето от консумирането им са значителни. Те са бедни на калории, без мазнини и с ниско съдържание на натрий, затова са страхотно средство при диети и при спазване на здравословен хранителен режим. Отличен източник са на витамините А, С и К и са важна част от дневното меню. Богати са също на калций и магнезий. Оказват благоприятен ефект върху храносмилателните процеси. Намаляват риска от развитие на сърдечносъдови заболявания, регулират нивата на холестерол в кръвта. А благодарение на калция и магнезия в тях се регулират и стойностите на артериалното налягане.

**Марулята** се култивира за първи път от древните египтяни. Отглеждат я заради сочните листа и богатите на масло семена. По-късно се разпространява от гърците и римляните. Световното производство на марули и цикория за календарната 2015 година е 26,1 милиона тона, от които 56% са от Китай. Марулята е отличен източник на витамин А (най-вече чрез неговата концентрация на провитамин А, каротеноиди, бета-каротин), витамин К и фолиева киселина. Тя е много добър източник на диетични фибри, четири химични елемента (магнезий, калий, мед и желязо) и три витамина (биотин, витамин В1 и витамин С). С 25 грама маруля се осигурява 11% от дневната необходимост на витамин С.

**Ендивията** е ценен листен зеленчук, защото е богата на много полезни хранителни вещества. Листата на ендивията са отличен източник на фибри, желязо, калций, фосфор, магнезий, минерални соли, захари, витамин А, витамин В1, витамин В3, витамин В5, витамин В6, витамин С и витамин К. В ендивията се съдържат още горчивият глюкозидинтибин и инулин. Ендивията се препоръчва заради високата си хранителна стойност. Редовната ѝ консумация влияе на храносмилането и подпомага кръвоносната система. Тя е източник на целулоза и съдържа много малко калории. Препоръчва се на страдащите от диабет, защото понижава нивата на кръвната захар. Доказано е, че този листен зеленчук има антиоксидантно действие, подпомага зрението и регулира кръвното налягане. Освен това предпазва от белодробни заболявания и ракови болести на устната кухина.

**Руколата** е разпространена в Централна и Източна Европа; Северна, Средна, Югозападна, Източна и Централна Азия; Северна Африка; Австралия. В миналото често се е използвала при скорбут и бронхит. Римляните я употребявали като подправка. Руколата съдържа големи количества витамин С, бета-каротин, сулфорафан, витамините В2, В5, В6, фибри, фолиева киселина, витамините А и К, калций, желязо, калий, натрий, фосфор и магнезий, органични киселини, етерични масла, голямо количество омега-3 мастни киселини, пантотенова киселина, серен гликозидгликонастурцин. Поради това растението притежава многопосочни лечебни свойства – противораково; детоксикиращо; антиоксидантно; понижава кръвната захар; стимулира обмяната на веществата; забавя стареенето; повишава нивото на хемоглобин. Има и имуностимулиращо действие.

**Спанакът** произлиза от Древна Персия. Култивирането му се разпространило до Непал, а оттам в Китай, където и досега се нарича Персийско растение. Маврите го пренасят в Испания около XI век. Той е богат на ниацин (витамин В3) и цинк, на протеини, фибри, витамини А, С, Е и К, тиамин (витамин В1), витамин В6, фолиева киселина, калций, желязо, магнезий, фосфор, калий, мед и манган. Разнообразието на флавоноиди в спанака действа антиоксидантно, защитава тялото от свободни радикали, в частност в дебелото черво. Фолиевата киселина е полезна за сърдечносъдовата система, а магнезият понижава

кръвното налягане. Проучванията показват, че спанакът поддържа енергийната функция на мозъка, паметта и яснотата на разума.

**Магданозът** е една от най-използваните подправки. За негов формообразователен център се приема Средиземноморието. Познат е на човечеството преди повече от две хилядолетия. За древните гърци той бил свещено растение. В онзи период се е използвал предимно като лечебно растение. С него древните римляни лекували бъбречни заболявания. Чак през Средновековието започнали да го използват като подправка. Магданозът съдържа повече витамин С от портокалите. Необходимата дневна доза за човек се съдържа в 20–30 г от растението. Той е източник на флавоноиди и антиоксиданти – лутеолин, апигенин, фолиева киселина, витамините В1, В2, К, А, РР. Съдържа също желязо, калий, калций, фосфор, цинк, алфа- и бета каротин, лутеин и зеаксантин. Други важни съединения от състава му са апиин, крисоериоли етерични масла, съдържащи лимонен, миристицин, еугенол и алфа-туйон. Миристицинът предпазва организма от действието на свободните радикали. Етеричните масла неутрализират агенти, които предизвикват рак, като например бензопирините, съдържащи се в цигарения дим. Всичко това нарежда магданоза в групата на суперхраните, които предпазват от рак. Благодарение на фолиевата киселина подправката забавя клетъчното делене, което предизвиква някои видове рак. Той има лечебни свойства върху бъбреците и жлъчката, подпомага дейността на сърцето и кръвообращението. Препоръчва се при анемия. Понижава кръвното налягане, подобрява липидната обмяна. Магданозът е със силно противовъзпалително действие и се прилага за лечение на ревматоидни артрити и остеоартрити, различни инфекции и простуда. Премахва токсините и прочиства кръвоносните съдове, ставите и черния дроб, повишава значително имунитета.

**Целина.** Видът е култивиран от дивата целина. Както магданоза и тя произхожда от средиземноморския район на Южна Европа и Северна Африка, а също и от области на изток от Хималаите. Древните гърци са я използвали като лекарство и за направа на лаврови венци за спортистите. По-късно започва приложението ѝ като храна. В Европа е популярна като храна и подправка от XVIII век. Целината е източник на витамин С, на фибри, калий, молибден, манган и витамин В6. Тя има изключително високо съдържание на витамин А, стъблата ѝ са богат източник на витамини от групата В – В1, В2, В6, фолиева киселина, калций, магнезий, желязо, фосфор, натрий и незаменими аминокиселини. Съдържа цяла палитра от полезни хранителни вещества. Целината помага за понижаване на кръвното налягане. Ценните минерали в нейния сок неутрализират киселинността в организма и нормализират рН. Известна е с полезните си действия в борбата с раковите клетки – спира растежа им. Мощен антиоксидант е и се бори със свободните радикали, като потиска растежа и подхранването на злокачествените клетки. Сокът от целина е доказано ефективен за понижаване нивата на холестерол в кръвта.

**Копърът** идва от Южна Русия, Западна Африка и Средиземноморския регион, но се споменава още в Библията и в древните египетски папируси. Древните римляни давали копър на гладиаторите, за да бъдат издръжливи и силни. В Древен Вавилон подправката била отглеждана с лечебна цел, а Хипократ бил запознат с лечебните свойства на копъра и го използвал в рецепта за дезинфекция на устата. Копърът има високо съдържание на витамините С, В1, В2, Е, РР, Р, каротин (провитамин А) и минерални соли на калия, калция, фосфора и желязото и фолиевата киселина (витамин В9). В маслото от копър има карвон, d-лимонен, α-филандрен, карвеол, дихирдокарвон, α-терпинен, дихидрокарвеол, дипалиол, α-пинен, дипентен, изоевгенол. Копърът има високо съдържание на монотерпени и флавоноиди, които са известни със защитните си свойства срещу свободните радикали и канцерогените. Според изследване монотерпените активират секрецията на ензима глутатион S-трансфераза, който е ефективен за неутрализирането на канцерогени. Копърът има антиоксидантно действие. Прилага се при хронична съдова недостатъчност и като профилактично средство срещу пристъпи на стенокардия. Доказано е, че укрепва съдовете и сваля повишеното кръвно налягане. Високото съдържание на аскорбинова киселина и желязни соли в копъра го правят незаменим при лечебното хранене на болните от анемия.

**Босилек.** Родина на босилека са тропиците на Азия и Африка. В Европа се отглежда от векове. Той е източник на витамин С, желязо, калций, магнезий и калий, поради което е препоръчително да се приема и в суров вид към ястия, салати, пюрета, фрешове или смути, в комбинация с други зеленчуци и плодове. Босилекът има антисептично, противоспазматично, болкоуспокояващо, противовъзпалително и леко възбуждащо действие. Прилага се при инфекциозно-възпалителни процеси на пикочно-половите и дихателните пътища, при умора и при депресия. Приеман в големи дози е токсичен. Външно се използва за налагане при кожни обриви и отоци. Според българската народна медицина, сок от пресните листа на босилека се използва при гнойни възпаления на средното ухо, както и при трудно заздравяващи рани.