

Legumele cu frunze și ierburile – un „jucător” important într-o dietă sănătoasă

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

Дата: 28.06.2018 Брой: 6/2018



Legumele verzi – lăptuca, andivă, rucola, spanac, măcriș – sunt consumate pe scară largă de oameni. Același lucru este valabil și pentru ierburile verzi – pătrunjel, țelină, mărar, busuioc. Beneficiile pentru sănătate ale consumului lor sunt semnificative. Acestea sunt sărace în calorii, fără grăsimi și cu un conținut scăzut de sodiu, ceea ce le face un ajutor excelent în diete și în menținerea unui regim alimentar sănătos. Sunt o sursă excelentă de vitamine A, C și K și sunt o parte importantă a meniului zilnic. De asemenea, sunt bogate în calciu și magneziu. Au un efect benefic asupra proceselor digestive. Reduc riscul de apariție a bolilor cardiovasculare și reglează nivelul de colesterol din sânge. Datorită calciului și magneziului pe care le conțin, ajută și la reglarea valorilor tensiunii arteriale.

Лăptuca a fost cultivată pentru prima dată de vechii egipteni. Aceștia o cultivau pentru frunzele sale succulente și semințele bogate în ulei. Mai târziu s-a răspândit prin greci și romani. Producția mondială de lăptucă și cicoare pentru anul calendaristic 2015 a fost de 26,1 milioane de tone, din care 56% proveneau din China. Lăptuca este o sursă excelentă de vitamină A (în principal prin concentrația sa de provitamină A, carotenoide, beta-caroten), vitamină K și acid folic. Este o sursă foarte bună de fibre alimentare, patru elemente chimice (magneziu, potasiu, cupru și fier) și trei vitamine (biotină, vitamina B1 și vitamina C). O porție de 25 de grame de lăptucă asigură 11% din necesarul zilnic de vitamina C.

Andiva este o legumă verde valoroasă deoarece este bogată în mulți nutrienți benefici. Frunzele de andivă sunt o sursă excelentă de fibre, fier, calciu, fosfor, magneziu, săruri minerale, zaharuri, vitamina A, vitamina B1, vitamina B3, vitamina B5, vitamina B6, vitamina C și vitamina K. Andiva conține, de asemenea, glucozidul amar intibină și inulină. Andiva este recomandată datorită valorii sale nutritive ridicate. Consumul ei regulat afectează digestia și susține sistemul circulator. Este o sursă de celuloză și conține foarte puține calorii. Este recomandată persoanelor care suferă de diabet, deoarece scade nivelul de zahăr din sânge. S-a dovedit că această legumă verde are efecte antioxidante, susține vederea și reglează tensiunea arterială. În plus, protejează împotriva bolilor pulmonare și a cancerelor cavității bucale.

Rucola este răspândită în Europa Centrală și de Est; Asia de Nord, Centrală, Sud-Vestică, de Est și Centrală; Africa de Nord; Australia. În trecut era adesea folosită pentru scorbut și bronșită. Romanii o foloseau ca condiment. Rucola conține cantități mari de vitamina C, beta-caroten, sulforafan, vitamine B2, B5, B6, fibre, acid folic, vitamine A și K, calciu, fier, potasiu, sodiu, fosfor și magneziu, acizi organici, uleiuri esențiale, o cantitate mare de acizi grași omega-3, acid pantotenic, glicozidul sulfuros gluconasturtiină. Datorită acestui fapt, planta posedă multiple proprietăți terapeutice – anticancerigene; detoxifiante; antioxidante; scade zahărul din sânge; stimulează metabolismul; încetinește îmbătrânirea; crește nivelul de hemoglobină. De asemenea, are un efect imunostimulant.

Spanacul își are originea în Persia Antică. Cultivarea sa s-a răspândit în Nepal și de acolo în China, unde încă este numit planta persană. Maurii l-au adus în Spania în jurul secolului al XI-lea. Este bogat în niacină (vitamina B3) și zinc, în proteine, fibre, vitamine A, C, E și K, tiamină (vitamina B1), vitamina B6, acid folic, calciu, fier, magneziu, fosfor, potasiu, cupru și mangan. Diversitatea flavonoidelor din spanac are un efect antioxidant, protejând organismul de radicalii liberi, în special în intestinul gros. Acidul folic este benefic pentru sistemul cardiovascular, iar magneziul scade tensiunea arterială. Studiile arată că spanacul susține funcția energetică a creierului, memoria și claritatea mintală.

Пăтрунжелул este una dintre cele mai utilizate ierburi. Regiunea mediteraneană este considerată centrul său de formare. Este cunoscut omenirii de mai bine de două milenii. Pentru vechii greci era o plantă sacră. La acea vreme era folosită în principal ca plantă medicinală. Vechii romani o foloseau pentru tratarea bolilor de rinichi. Abia în Evul Mediu a început să fie folosită ca plantă culinară. Pătrunjelul conține mai multă vitamina C decât portocalele. Doza zilnică necesară pentru o persoană este conținută în 20–30 g de plantă. Este o sursă de flavonoide și antioxidanți – luteolină, apigenină, acid folic, vitamine B1, B2, K, A, PP. Conține, de asemenea, fier, potasiu, calciu, fosfor, zinc, alfa- și beta-caroten, luteină și zeaxantină. Alți compuși importanți din compoziția sa sunt apiina, crisoeriolul și uleiurile esențiale care conțin limonen, miristicină, eugenol și alfa-tujon. Miristicina protejează organismul de acțiunea radicalilor liberi. Uleiurile esențiale neutralizează agenții care provoacă cancer, cum ar fi benzo(a)pirenii conținuți în fumul de țigară. Toate acestea plasează pătrunjelul în grupul superalimentelor care protejează împotriva cancerului. Datorită acidului folic, planta încetinește diviziunea celulară care provoacă anumite tipuri de cancer. Are proprietăți terapeutice pentru rinichi și vezica biliară, susține funcția inimii și circulația sanguină. Este recomandat în cazuri de anemie. Scade tensiunea arterială și îmbunătățește metabolismul lipidic. Pătrunjelul are un puternic efect antiinflamator și este folosit pentru tratarea artritei reumatoide și osteoartritei, a diferitelor infecții și răcelilor. Îndepărtează toxinele și curăță vasele de sânge, articulațiile și ficatul și stimulează semnificativ imunitatea.

Țelina. Specia a fost domesticită din țelina sălbatică. La fel ca pătrunjelul, își are originea în regiunea mediteraneană a Europei de Sud și a Africii de Nord, precum și din zonele estice ale Munților Himalaya. Vechii greci o foloseau ca medicament și pentru a face coroane de laur pentru sportivi. Mai târziu a început să fie folosită ca aliment. În Europa a fost populară ca aliment și condiment din secolul al XVIII-lea. Țelina este o sursă de vitamina C, fibre, potasiu, molibden, mangan și vitamina B6. Are un conținut excepțional de ridicat de vitamina A; tulpinile sale sunt o sursă bogată de vitamine din grupa B – B1, B2, B6, acid folic, calciu, magneziu, fier, fosfor, sodiu și aminoacizi esențiali. Conține o întreagă paletă de nutrienți benefici. Țelina ajută la scăderea tensiunii arteriale. Mineralele valoroase din sucul său neutralizează aciditatea din organism și normalizează pH-ul. Este cunoscută pentru efectele sale benefice în lupta împotriva celulelor canceroase – oprește creșterea acestora. Este un puternic antioxidant și luptă împotriva radicalilor liberi prin inhibarea creșterii și hrănirii celulelor maligne. S-a dovedit că sucul de țelină este eficient în scăderea nivelului de colesterol din sânge.

Mărarul provine din sudul Rusiei, Africa de Vest și regiunea mediteraneană, dar este menționat încă din Biblie și în papyrusurile egiptene antice. Vechii romani dădeau mărar gladiatorilor pentru ca aceștia să fie rezistenți și puternici. În Babilonul Antic planta era cultivată în scopuri medicinale, iar Hipocrate era familiarizat cu proprietățile curative ale mărarului și îl folosea într-o rețetă pentru dezinfectant bucal. Mărarul are un conținut ridicat de vitamine C, B1, B2, E, PP, P, carotenă (provitamina A) și săruri minerale de potasiu, calciu, fosfor și

fier, și acid folic (vitamina B9). Uleiul de mărar conține carvonă, d-limonene, α -felandrenă, carveol, dihidrocarvonă, α -terpinenă, dihidrocarveol, dillapiol, α -pinenă, dipentenă, izoeugenol. Mărarul are un conținut ridicat de monoterpene și flavonoide, care sunt cunoscute pentru proprietățile lor protective împotriva radicalilor liberi și a carcinogenilor. Conform cercetărilor, monoterpenele activează secreția enzimei glutatyon S-transferază, care este eficientă în neutralizarea carcinogenilor. Mărarul are un efect antioxidant. Este folosit în cazuri de insuficiență vasculară cronică și ca agent profilactic împotriva atacurilor de angină pectorală. S-a dovedit că întărește vasele de sânge și reduce tensiunea arterială ridicată. Conținutul ridicat de acid ascorbic și săruri de fier din mărar îl face indispensabil în nutriția terapeutică a pacienților cu anemie.

Busuiocul. Busuiocul își are originea în tropicele Asiei și Africii. Este cultivat în Europa de secole. Este o sursă de vitamina C, fier, calciu, magneziu și potasiu, motiv pentru care este indicat să fie consumat proaspăt în preparate, salate, piureuri, sucuri sau smoothie-uri, în combinație cu alte legume și fructe. Busuiocul are efecte antiseptice, antispastice, analgezice, antiinflamatorii și ușor stimulante. Este folosit în procese infecțioase-inflamatorii ale tractului genito-urinar și respirator, în oboseală și depresie. Luat în doze mari, este toxic. Extern este folosit ca cataplasma pentru erupții cutanate și umflături. Conform medicinei populare bulgare, suc din frunze proaspete de busuioc este folosit în inflamațiile purulente ale urechii mijlocii, precum și în rănilor greu de vindecat.