

Листовые овощи и зелень – важный «игрок» в здоровом питании

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

Дата: 28.06.2018 Брой: 6/2018



Листовые овощи – салат, эндивий, руккола, шпинат, щавель – широко употребляются в пищу. То же самое относится и к зеленым травам – петрушке, сельдерею, укропу, базилику. Польза для здоровья от их употребления значительна. Они низкокалорийны, не содержат жира и имеют низкое содержание натрия, что делает их отличным помощником в диетах и поддержании здорового режима питания. Они являются отличным источником витаминов А, С и К и являются важной частью ежедневного меню. Они также богаты кальцием и магнием. Они благотворно влияют на пищеварительные процессы. Они снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и

регулируют уровень холестерина в крови. Благодаря содержащимся в них кальцию и магнию, они также помогают регулировать показатели артериального давления.

Салат впервые был культивирован древними египтянами. Они выращивали его ради сочных листьев и богатых маслом семян. Позже он распространился через греков и римлян. Мировое производство салата и цикория за календарный 2015 год составило 26,1 миллиона тонн, 56% из которых пришлось на Китай. Салат является отличным источником витамина А (в основном за счет концентрации провитамина А, каротиноидов, бета-каротина), витамина К и фолиевой кислоты. Это очень хороший источник пищевых волокон, четырех химических элементов (магния, калия, меди и железа) и трех витаминов (биотина, витамина В1 и витамина С). Порция салата в 25 граммов обеспечивает 11% суточной потребности в витамине С.

Эндивий – ценный листовой овощ, потому что он богат многими полезными питательными веществами. Листья эндивия являются отличным источником клетчатки, железа, кальция, фосфора, магния, минеральных солей, сахаров, витамина А, витамина В1, витамина В3, витамина В5, витамина В6, витамина С и витамина К. Эндивий также содержит горький гликозид интибин и инулин. Эндивий рекомендуется из-за его высокой питательной ценности. Его регулярное употребление влияет на пищеварение и поддерживает кровеносную систему. Это источник целлюлозы и содержит очень мало калорий. Рекомендуется людям, страдающим диабетом, потому что он снижает уровень сахара в крови. Доказано, что этот листовой овощ обладает антиоксидантным действием, поддерживает зрение и регулирует кровяное давление. Кроме того, он защищает от легочных заболеваний и рака полости рта.

Руккола распространена в Центральной и Восточной Европе; Северной, Центральной, Юго-Западной, Восточной и Центральной Азии; Северной Африке; Австралии. В прошлом ее часто использовали от цинги и бронхита. Римляне использовали ее как пряность. Руккола содержит большое количество витамина С, бета-каротина, сульфорафана, витаминов В2, В5, В6, клетчатки, фолиевой кислоты, витаминов А и К, кальция, железа, калия, натрия, фосфора и магния, органических кислот, эфирных масел, большое количество омега-3 жирных кислот, пантотеновую кислоту, серный гликозид глюконастуртин. Благодаря этому растение обладает множественными терапевтическими свойствами – противораковыми; детоксицирующими; антиоксидантными; снижает уровень сахара в крови; стимулирует метаболизм; замедляет старение; повышает уровень гемоглобина. Также оказывает иммуностимулирующее действие.

Шпинат родом из Древней Персии. Его культивирование распространилось в Непал и оттуда в Китай, где его до сих пор называют персидским растением. Мавры привезли его в Испанию примерно в XI веке. Он богат ниацином (витамином В3) и цинком, белками, клетчаткой, витаминами А, С, Е и К, тиамином (витамином В1), витамином В6, фолиевой кислотой, кальцием, железом, магнием, фосфором, калием, медью и марганцем. Разнообразие флавоноидов в шпинате оказывает антиоксидантное действие, защищая организм от свободных радикалов, особенно в толстом кишечнике. Фолиевая кислота полезна для сердечно-сосудистой системы, а магний снижает кровяное давление. Исследования показывают, что шпинат поддерживает энергетическую функцию мозга, память и ясность ума.

Петрушка – одна из самых широко используемых трав. Средиземноморский регион считается центром ее формирования. Она известна человечеству более двух тысячелетий. Для древних греков это было священное растение. В то время ее использовали в основном как лекарственное растение. Древние римляне использовали ее для лечения заболеваний почек. Только в Средние века ее начали использовать как кулинарную траву. Петрушка содержит больше витамина С, чем апельсины. Необходимая суточная доза для человека содержится в 20–30 г растения. Это источник флавоноидов и антиоксидантов – лютеолина, апигенина, фолиевой кислоты, витаминов В1, В2, К, А, РР. Также содержит железо, калий, кальций, фосфор, цинк, альфа- и бета-каротин, лютеин и зеаксантин. Другие важные соединения в ее составе – апиин, хризоэриол и эфирные масла, содержащие лимонен, миристицин, эвгенол и альфа-туйон. Миристицин защищает организм от действия свободных радикалов. Эфирные масла нейтрализуют агенты, вызывающие рак, такие как бензо(а)пирены, содержащиеся в сигаретном дыме. Все это ставит петрушку в группу суперфудов, защищающих от рака. Благодаря фолиевой кислоте трава замедляет деление клеток, вызывающее определенные виды рака. Обладает терапевтическими свойствами для почек и желчного пузыря, поддерживает функцию сердца и кровообращение. Рекомендуются в случаях анемии. Снижает кровяное давление и улучшает липидный обмен. Петрушка обладает сильным противовоспалительным действием и используется для лечения ревматоидного артрита и остеоартрита, различных инфекций и простуд. Выводит токсины и очищает кровеносные сосуды, суставы и печень, а также значительно повышает иммунитет.

Сельдерей. Вид был одомашнен из дикого сельдерея. Как и петрушка, он происходит из Средиземноморского региона Южной Европы и Северной Африки, а также из областей к востоку от Гималаев. Древние греки использовали его как лекарство и для изготовления лавровых венков для атлетов. Позже его начали использовать в пищу. В Европе он популярен как пища и пряность с XVIII века. Сельдерей является источником витамина С, клетчатки, калия, молибдена, марганца и витамина В6. Обладает исключительно высоким содержанием витамина А; его стебли являются богатым источником

витаминов группы В – В1, В2, В6, фолиевой кислоты, кальция, магния, железа, фосфора, натрия и незаменимых аминокислот. Содержит целую палитру полезных питательных веществ. Сельдерей помогает снизить кровяное давление. Ценные минералы в его соке нейтрализуют кислотность в организме и нормализуют pH. Известен своими благотворными эффектами в борьбе с раковыми клетками – останавливает их рост. Является мощным антиоксидантом и борется со свободными радикалами, подавляя рост и питание злокачественных клеток. Доказано, что сок сельдерея эффективно снижает уровень холестерина в крови.

Укроп родом из Южной России, Западной Африки и Средиземноморского региона, но он упоминается уже в Библии и древнеегипетских папирусах. Древние римляне давали укроп гладиаторам, чтобы они были выносливыми и сильными. В Древнем Вавилоне траву выращивали в лечебных целях, а Гиппократ был знаком с целебными свойствами укропа и использовал его в рецепте дезинфицирующего средства для полости рта. Укроп имеет высокое содержание витаминов С, В1, В2, Е, РР, Р, каротина (провитамина А) и минеральных солей калия, кальция, фосфора и железа, а также фолиевой кислоты (витамина В9). Укропное масло содержит карвон, d-лимонен, α-фелландрен, карвеол, дигидрокарвон, α-терпинен, дигидрокарвеол, диллапиол, α-пинен, дипентен, изоэвгенол. Укроп имеет высокое содержание монотерпенов и флавоноидов, которые известны своими защитными свойствами против свободных радикалов и канцерогенов. Согласно исследованиям, монотерпены активируют секрецию фермента глутатион-S-трансферазы, который эффективен в нейтрализации канцерогенов. Укроп обладает антиоксидантным действием. Используется в случаях хронической сосудистой недостаточности и как профилактическое средство против приступов стенокардии. Доказано, что он укрепляет кровеносные сосуды и снижает высокое кровяное давление. Высокое содержание аскорбиновой кислоты и солей железа в укропе делает его незаменимым в лечебном питании пациентов с анемией.

Базилик. Базилик родом из тропиков Азии и Африки. Его культивируют в Европе веками. Это источник витамина С, железа, кальция, магния и калия, поэтому желательно употреблять его свежим в блюдах, салатах, пюре, соках или смузи, в сочетании с другими овощами и фруктами. Базилик обладает антисептическим, спазмолитическим, обезболивающим, противовоспалительным и мягким стимулирующим действием. Используется при инфекционно-воспалительных процессах мочеполовых и дыхательных путей, при усталости и депрессии. При приеме в больших дозах токсичен. Наружно используется в виде припарок при кожных высыпаниях и отеках. Согласно болгарской народной медицине, сок из свежих листьев базилика используется при гнойных воспалениях среднего уха, а также при трудно заживающих ранах.