Зелень на столе – здоровье на сто лет

В конце весны, особенно перед экзаменами, детскому организму как никогда нужны витамины и микроэлементы. А где их взять? Ведь ягоды и фрукты еще не поспели, а овощи на наших дачных участках только-только начали активно расти. Зато зелени в это время года в избытке, к тому же именно сейчас зелень отличается особенной нежностью, отменным вкусом и огромным количеством витаминов. Грядка петрушки или укропа найдется практически на любом дачном участке, а некоторые умудряются выращивать зелень на балконе в городской квартире и даже на подоконниках. А раз так - не стоит пренебрегать ароматными травами, ведь это не только хорошая приправа ко многим блюдам, но и очень полезная пища.

Поэтому сегодня мы поговорим с вами о **пользе зелени**.

Мне кажется многие недооценивают пользу этого источника витаминов и минеральных веществ, а ведь наши предки использовали некоторые виды зелени в качестве лекарств!

Но об этом ниже…

Салат

Листья салата с удовольствием ели еще римляне. Его название произошло от Herba Salata, что в переводе с латинского языка обозначает «соленая трава». В те времена с салатом долго не возились, листья растения просто крупно рвали и поливали маслом оливы, солили. В средние века листики салата подавали на стол, как гарнир к мясным блюдам.

Мало кто знает, что вся салатная зелень содержит витамин С и каротин в таком количестве, что может дать фору многим фруктам и овощам.

Витамина С в листьях салата содержится от 10 до 50 миллиграмм на 100 грамм продукта, практически столько же, как в признанных лидерах по содержанию этого необходимого нам витамина - лимонах.

Кроме того, это полезное растение содержит фолиевую кислоту, витамины группы В и минералы. Фолиевая кислота полезна и детям, и их родителям. В салатных листьях много витамина К, который участвует в регулировании свертываемости крови. Все листья зелени содержат различные минеральные вещества: натрий, медь, йод, калий, фосфор, цинк и железо.

Польза петрушки

«Растущая на камне» - именно так переводится с латыни давным-давно известная нам петрушка. Ажурные листики петрушки с давних пор использовали в качестве противовоспалительного средства. Пучок свежей зелени петрушки обеспечивает суточную потребность организма в каротине и витамине С. Последнего в петрушке особенно много, даже лимоны и черная смородина не могут похвастаться таким высоким содержанием аскорбинки. Свежую петрушку рекомендуют употреблять в пищу при гастрите и язвенной болезни, а настойка из листьев этой ароматной приправы - замечательное средство от спазмов и невралгии. Особенно приятно то, что петрушка не теряет своих полезных свойств и в сушеном виде, а потому вы можете использовать эту лечебную зелень круглый год.

Петрушка богата различными витаминами, в ее состав в ходят витамин С, К, РР, В1, В2.

Кроме этого петрушка содержит белки, углеводы, фолиевую кислоту, флавоноиды, минеральные соли и большое количество каротина, правда чуть меньше чем в моркови.

В пучке петрушки содержится суточная норма каротина и витамина С.

Петрушку необходимо употреблять людям с плохим зрением, при таких заболеваниях желудка, как язва и гастрит, поможет петрушка и при бронхите, астме, малярии и заболеваниях сердца.

Петрушка — это природный антидепрессант, употребляя каждый день петрушку, вы будете только в хорошем настроении!

Польза укропа

Родина этой симпатичной травки - Средиземноморье, и, наверное, именно там укроп ценили больше всего. Поэты слагали о нем стихи, а юноши дарили букеты укропа любимым девушкам. Что ж, все это говорит о том, что древние римляне и греки знали толк в пище. Дело в том, что укроп - настоящий кладезь витаминов.

В укропе, также как и в петрушке содержится ряд витаминов: А, С, РР, В1 и В2. Кроме этого укроп богат такими полезными веществами и микроэлементами, как: кальций, калий, фофор, железо, никотиновая и фолиевая кислота, в укропе содержаться эфирные масла. Укроп используют при расстройствах кишечника, желудка, диарее и даже дизентерии.

Так же укроп улучшает работу сердца, помогает при бессоннице.

Польза сельдерея

В пищу употребляют корень и листья сельдерея.

В корне содержатся такие микроэлементы, как: кальций, калий, магний, марганец, цинк и железо.

В листьях содержится: каротин, соли кальция и фосфора, аскорбиновая кислота, листья содержат эфирные масла.

Салаты и соки из сельдерея очищают организм от токсинов.

Также сельдерей полезен при ревматизме, заболеваниях желудка, ожирении и при проблемах с мочевым пузырем, печенью и почками.

Зеленый лук

Главное полезное свойство лука знают пожалуй все — это профилактика простудных заболеваний и укрепление иммунитета.

Кроме этого в зеленом луке содержится витамин С, кальций и большое количество цинка, который особенно полезен для женщин, так как из-за недостатка цинка в организме становятся слабыми и тусклыми волосы, могут быть проблемы с ногтями и т.д.

Употребления лука *в небольших количествах* благоприятно сказывается на слизистой желудка, пищеварении, работе сердечно сосудистой системы.

Однако нужно помнить, что во-первых большое количество лука может сказаться на слизистой уже негативно, а во-вторых лук

противопоказан людям страдающим серьезными заболеваниями желудка, такими как: гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенная чувствительность.

Кроме того Аюрведа, хоть и признает лечебные свойства лука, все же не рекомендует часто употреблять его в пищу.

Польза кинзы (свежего кориандра)

Кинзу употребляли еще в древности греки и римляне. Семена кинзы были найдены при раскопках, в древних египетских гробницах. В Ветхом завете найдены упоминания о кинзе.

Авиценна так отозвался о кинзе: «… а его (кориандра) выжатый сок с молоком успокаивает всякую пульсирующую боль.» . Так же, по его словам: «Кориандр помогает от горячих перебоев сердца, он медленно переваривается, но успокаивает разгоряченный желудок.», но — « …не следует злоупотреблять этим лекарством. Злоупотребление вызывает расстройство ума».

В наши дни кориандр (кинза) перестал быть лекарством, но польза кинзы при этом не уменьшилась.

Кориандр снимает воспаления, благодаря линолевой кислоте и цинеолу, которые в нем содержаться. Поможет это растение и при отеках, так как некоторые вещества, которые в нем содержатся выводят лишнюю жидкость из организма, помогает при нарушении работы почек и анемии (содержит железо).

В кинзе содержится семь кислот, а олеиновая, линолевая, пальмитиновая, аскорбиновая и стеариновая уменьшают уровень холестерола в крови а также уменьшают его отложения на стенках сосудов.

Кориандр стимулирует пищеварение, и помогает при диарее, т. к. борнеол и линалоол, содержащиеся в его эфирных маслах оказывают связующее действие на кишечное содержимое.

Благодаря антисептическим, антимикробным и заживляющим свойствам кинза освежает дыхание и даже способна вылечить язвы во рту.

Кинза содержит большое количество витаминов, в их числе А и С, а также фосфор, благодаря им кинза оказывает благоприятное воздействие на зрение, замедляет его ухудшение с возрастом.

Кроме этого кориандр понижает уровень сахара в крови, так что диабетикам просто необходимо употреблять эту вкусную и полезную пряность.

Как видите, пользу зелени трудно переоценить.

Я больше всего люблю кизну и зеленый лук.

А какую зелень предпочитаете Вы?