

Питание по сезону: зелень марта

Продолжаем рассказывать про сезонные продукты, которые Роспотребнадзор рекомендует включить в мартовское меню. Сегодня речь пойдет о полезной зелени: зеленом луке, черемше и щавеле.

Весной мы радуемся скорому пробуждению природы и появлению первой зелени. Увы, март – все-таки холодный месяц, и ждать появления первых листочков, которые будут радовать глаз, еще долго. Зато всегда есть возможность сходить в магазин и купить другой зелени – вкусной, сочной и питательной. А это значит, что у россиян есть постоянный доступ к большому количеству нужных организму пищевых веществ, и в том числе микроэлементов, содержащихся в каждом из видов зеленых растений. Это крайне важно в межсезонье, когда организм так нуждается в витаминной поддержке. Попробуем выбрать чемпионов по полезности среди зелени.

Петрушка

Петрушка – удивительный продукт: всего 50 г способны насытить наш организм суточной нормой витамина С. Он, в свою очередь, защищает нас от вредных бактерий и повышает иммунитет. Петрушка богата фолиевой кислотой, витаминами В, А, РР, Е, бета-каротином. Состав макроэлементов также разнообразен – калий, фосфор, кальций, магний, натрий, железо, цинк. Отдельно стоит один элемент, входящий в состав петрушки. Это селен. Он улучшает зрение и кожу, нормализует обмен веществ, благоприятно влияет на деятельность щитовидной железы, половую систему и желудочно-кишечный тракт.

Для профилактики авитаминоза петрушку рекомендуют обязательно включать в рацион в зимне-весенний период.

Зелёный лук

У зеленого лука много разновидностей, но их объединяет уникальный состав. В 100 г этой зелени также содержится дневная норма витамина С. В его состав входят каротин, эфирные масла, флавоноиды, витамины А и В, цинк, железо, кальций, магний, фтор, сера. Последняя и придает луку специфический резкий запах.

Свежая зелень лука используется в качестве профилактики простудных заболеваний, авитаминоза, улучшения пищеварения. Включение молодых перьев лука в рацион улучшает состояние волос, зубов и ногтей, положительно влияет на работу женской и мужской репродуктивной системы.

Черемша

Черемша всегда считалась превосходным средством для очищения желудка. Она стимулирует моторную функцию желудочно-кишечного тракта и нормализует секрецию. Зеленые острые листья благотворно влияют на обмен веществ, препятствуют накоплению «плохого» холестерина, снижают кровяное давление и обладают противовоспалительным эффектом. Такой список полезных свойств делает эту зелень полезной при кишечных и инфекционных заболеваниях. Она также насытит организм витаминами.

Щавель

Щавель называют «весенним королем». В его состав входят витамины С, К, Е, В, биотин, бета-каротин, эфирные масла, дубильная, щавелевая, пирогалловая и другие кислоты, а также макро- и микроэлементы – магний, кальций, фосфор, железо.

Щавель используют для профилактики и лечения таких заболеваний как анемия, авитаминоз, колиты, ревматизм, заболевания ЖКТ и других. Щавелевая кислота способствует выведению токсинов и шлаков из организма. В народной медицине щавель используют в качестве кровоостанавливающего, желчегонного и противовоспалительного средства.

По материалам сайта: здоровое-питание.рф