Zielone warzywa

Po zimie, czas na wzbogacenie naszej diety o zdrowe, świeże warzywa zwłaszcza te zielone. Młode rośliny to bomba witaminowa dostarczająca organizmowi niezbędnych witamin, minerałów i błonnika. Korzystajmy więc z naszych upraw ogrodowych i tych balkonowych. Dlaczego zielone warzywa są tak cenne? Zielone warzywa zawierają witaminy A,C,K i kwas foliowy, są źródłem żelaza, wapnia, magnezu i potasu. Mają błonnik wspomagający trawienie. Świeże liście warzyw odżywiają nasz mikrobion jelitowy, co wzmacnia odporność, wspomaga prawidłowy metabolizm i poprawia wygląd skóry. Zwłaszcza wiosną mamy dostęp do wielu zielonych warzyw , które należy spożywać na surowo.

Godne polecenia to :

- szpinak - bogaty w żelazo, kwas foliowy i witaminy A,C i K,
- sałata masłowa, lodowa, rzymska o tej porze roku smakuje najlepiej. Sałata dostarcza błonnika i witaminy z grupy B odpowiedzialnych za prawidłową pracę układu nerwowego,
- liście rzodkiewki równie smaczne jak korzeń, to źródło witamin A,K i C, błonnika i przeciwutleniaczy.
- koper wspomaga trawienie, działa uspokajająco,
- szczypiorek dostarcza witaminy C i siarki wspierającej odporność,
- rzeżucha to duża dawka witaminy A,C i E,
- botwina to skarbnica antyoksydantów, witamin A,C i żelaza,
- rukola zawiera dużo witaminy K, siarkę i antyoksydanty,
- młoda kapusta to źródło witaminy C, potasu i siarki,
- roszponka jest bogata w witaminę C i kwas foliowy,
- natka pietruszki naciowej zawiera witaminę C i kwas foliowy.

Dodatkowo musimy wiedzieć, że zielone warzywa, mimo że tego nie widać, są źródłem cennych dla zdrowia karotenoidów (barwników czerwonych, żółtych, pomarańczowych), których kolor jest maskowany silnym barwnikiem zielonym – chlorofilem. Karetonoidy mają działanie przeciwutleniające. Pomagają w oczyszczaniu organizmu, łącząc się z częścią związków toksycznych (wprowadzanych do ustroju np. z żywnością wysokoprzetworzoną), przyspieszają procesy ich usuwania i wspomagają w tym wątrobę. Spożywanie zielonych warzyw jest zalecane w leczeniu anemii, m.in. dzięki zawartości magnezu i żelaza. Obecność magnezu pomaga usuwać zmęczenie, reguluje rytm serca, odporność, bierze udział w wytwarzaniu insuliny. Niedobór magnezu może pogłębiać stany depresyjne. Natomiast żelazo uczestniczy w procesie dostarczania tlenu do komórek i pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu wątroby. Zielone warzywa są niskokaloryczne, sprzyjają więc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

Jak widzicie większość wyżej wymienionych roślin można posadzić w ogrodzie, balkonie czy nawet na parapecie. Ważne by uwierzyć w zieloną moc.

Joanna Przeworska-Erazmus