

ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ

Он сам «копал огород», сам его возделывал и засеивал овощами и сам же вывозил эти овощи на Подол, на Житний базар, где становился со своею телегою в ряду с другими приезжими мужиками и продавал свои огурцы, арбузы (тыквы), дыни, капусту, бураки и репку.

Лесков Н. С., Фигура, 1889

Зеленые овощи (брокколи, шпинат, капуста, салат, брюссельская капуста, стручковая фасоль, огурцы, кабачки, горох, зеленый перец) содержат множество питательных веществ, таких как витамин А, витамин С, антиоксиданты, клетчатка, фолиевая кислота, витамин К, магний, кальций, железо и калий.

Капуста - была известна также и в Древнем Египте, и в Древней Греции, но только в 6-7 веках до н.э. она приобрела широкое признание. На Руси этот продукт известен с 11 века. Принято считать, что она дошла до нас от греко-римских колонистов Крыма.



Положительно - Капуста содержит в себе все полезные вещества, необходимые для полноценной жизни человека.

Она оказывает благотворное действие на процессы обмена веществ, имеет обезболивающее и противовоспалительное действие. Пищевые волокна, находящиеся в капусте, отлично выводят из организма человека холестерин, очищают организм от шлаков и токсинов; укрепляет иммунитет.

Брокколи: содержит вещество сульфорафан, которое способно убивать Хеликобактер пилори, тем самым защищает желудок от язв и гастритов, а также противодействуя развитию раковых клеток.

Брюссельская капуста: содержит высокую концентрацию фолиевой кислоты, которая особенно полезна для беременных, а также витаминов В-группы. Свойства Омега-3 помогают омоложению кожи и улучшению деятельности мозга.

Отрицательно – возможны вздутие, диарея и тошнота. С осторожностью с заболеваниями щитовидной железы, почек и печени.

Огурцы - произошли из Древней Индии и Китая. Во времена Петра I овощ был очень популярен и для них строили теплицы. 95% огурцы состоят из воды, а витаминов и минеральных веществ мало, и они содержатся в кожуре.



Положительно—биологически активные вещества в овоще находятся в таком виде, что отлично усваиваются организмом; возбуждают аппетит; клетчатка выводит холестерин и токсины, питает микрофлору кишечника; калий влияет на работу сердца; они содержат фермент, похожий на инсулин и он снижает уровень сахара в крови.

Отрицательно—могут быть причиной повышенного газообразования.

Кабачки—начали выращивать 5 тысяч лет назад. Родина - северная Мексика. До Европы дошел в 16 веке.

Положительно—овощ содержит большой процент воды, много витаминов и минеральных веществ. В 100гр. кабачка содержится около 17% суточной потребности в витамине С. Полезен людям с сердечной недостаточностью; обладает моче и желчегонным действием. Является источником каротиноидов (лютеина и зеаксантина) столь необходимого для зрительного



анализатора. Много легкоусвояемых углеводов. Зрелые кабачки содержат каротин, как в моркови. Семена содержат Омега -3!!!

Отрицательно—при заболеваниях желудочно-кишечного тракта только после термической обработки и вреден пациентам с хронической почечной недостаточностью.



Шпинат – это листовой овощ, а не зелень. Родина шпината – Персия, в России стали использовать в течение двух сотен лет.

Положительно— содержит растительный белок, который быстро насыщает и легко усваивается. Содержит много калия, железа и марганца и обладает противовоспалительным, мочегонным и слабительным действием. Много йода, поэтому рекомендуют всем и особенно с патологией щитовидной железы. Высокое

содержание клетчатки усиливает перистальтику.

Отрицательно – высокое содержание щавелевой кислоты и его нельзя людям у которых ревматизм, подагра, язва желудка; также может быть обострение мочекаменной и желчекаменной болезни.

Горох - семена гороха использовались человеком ещё со времён каменного века. Эта бобовая культура и в ней содержится большое количество белка и клетчатки, поэтому она благотворно влияет на процессы пищеварения и может стать хорошим протеиновым источником для вегетарианцев и спортсменов. Организм получает с горохом незаменимую аминокислоту – метионин, который участвует в биохимических процессах.



Положительно— как источник растительного белка- это строительный материал для мышц и костей. Организм получает с горохом незаменимую аминокислоту – метионин, который участвует в биохимических процессах. Также высокая концентрация витаминов группы В, С, РР, Е, А. Вместе с горохом попадает в организм и глутаминовая кислота, столь ценная для головного мозга и фолиевая кислота, которая участвует в нормализации кроветворения. Рекомендуют горох и больным с сахарным диабетом, так как он помогает стабилизировать сахар в крови.

Отрицательно—может вызывать вздутие – метеоризм, от которого можно избавиться, употребляя горох вместе с мятой, укропом и куркумой. Большое количество протеина при чрезмерном употреблении, дает нагрузку на почки.

Фасоль стручковая – в Европу в 16-м веке, но в пищу стали употреблять в 18-м веке. Фасоль не впитывает в себя токсины и содержит большое количество



витаминов и микроэлементов, а также аминокислот.

Положительно—в стручковой фасоли есть фолиевая кислота, которая оказывает влияние на гормональный фон и полезно употреблять беременным женщинам, подросткам и женщинам, находящимся в менопаузальном периоде; богата стручковая фасоль на железо и молибден. Эти микроэлементы необходимы для крови, для органов дыхания; в фасоли

много серы, которая помогает избавиться от болезней кишечника инфекционной природы; полезна фасоль для диабетиков – снижает уровень сахара; людям с ожирением; для мужчин является средством для профилактики аденомы простаты и повышает потенцию.

Отрицательно— с осторожностью нужно употреблять в пищу фасоль людям, имеющим в анамнезе подагру и нефрит. Налегать на блюда с фасолью не следует людям пожилого возраста, людям с повышенной кислотностью желудочного сока, а также при склонности к усиленному газообразованию и у кого колиты, холециститы. Категорически запрещено употреблять стручковую фасоль в сыром виде, так как содержится ядовитое вещество – феназин, которая вызывает тяжелую интоксикацию.

Лук – впервые упоминания в 4 тысячелетии до н.э. Гиппократ распространили знания о луке, как о лечебном растении. Лук вызывает слезотечение веществом, которое высвобождается при нарушении клеток растения. Пары растворяются в слезных железах, образуя серную кислоту в малых дозах., которые и доставляют массу неприятностей...



Положительно— это прекрасный источник витаминов круглый год. Также много марганца, меди, калия, фосфора. Пищевые волокна, которые содержатся в луке пробуждают аппетит, стимулируют перистальтику. В луке содержатся фитонциды, обладающие бактерицидным действием. Лук разжижает кровь, снижает уровень холестерина, снижает давление.

Отрицательно – противопоказан при язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки, при колитах и панкреатитах так как обладает раздражающим действием.