

ПОЛЕЗНЫЕ ОВОЩИ

Здоровое и разнообразное питание – это ключ к профилактике заболеваний, Энергия для радости жизни и силе преодолевать препятствия.



У каждого из нас ежедневно на столе овощи и фрукты, и мы не представляем свое питание без них. А какая польза или вред от их употребления в пищу. Сегодня мы остановимся на овощах и посвятим этому несколько статей.

Овощи нужно есть ежедневно, так как они регулируют работу нервной системы; предупреждают развитие многих заболеваний; утоляют голод и жажду; очищают организм от шлаков и токсинов; избавляют от лишнего веса; нормализуют стул; поддерживают умственную активность человека, укрепляют защитные силы организма; замедляют процессы старения.

Для нормального взрослого человека минимальное употребление овощей и зелени в **сутки составляет не меньше 600 г.**

Овощи содержат весь спектр водорастворимых витаминов и предшественник жирорастворимого витамина А — бета-каротин, микроэлементов и клетчатки.

Чтобы удобно и легко нам разобраться, поделим **овощи на красные (оранжевые) и зеленые.**

Красные овощи (помидоры, свекла, редис, краснокочанная капуста, сладкий перец, тыква, морковь и т.д.) содержат большое количество бета-каротина (витамина А), клетчатки и антиоксидантов, витамина С и ликопина. Эти вещества защищают организм от свободных радикалов, рака и сердечных заболеваний, снижают риск развития атеросклероза, гипертонии и повышенного холестерина,

улучшают работу мозга, а также поддерживают суставы в хорошем состоянии и способствуют здоровью желудочно-кишечного тракта.

Помидоры - три столетия назад помидоры считались ядовитыми и выращивались в декоративных целях. Помидоры пришли к нам из Южной и Центральной Америки. Томатом принято называть само растение, а помидором — его плоды. Они бывают жёлтые, зелёные, красные или бурые, размером с грецкий орех или весом по полкило, бывают сладкие и мясистые или более сочные и с кислинкой.



Положительно - уменьшают риск развития онкологии предстательной железы; карциномы почек; полезно при катаракте; регулирует уровень холестерина, нормализует калий и усиливает выработку ферментов.

Отрицательно – сократить прием при подагре, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при аллергиях.

Свёкла - на Русь попала из Византии. В ней содержится самое большое количество бора и марганца. Второе место по содержанию железа.



Положительно - свёкла активизирует работу кроветворения и регулирует обмен веществ; улучшает работу печени и крайне полезна при запорах и проблемах кишечника. Полезен овощ для профилактики авитаминоза и цинги (в ботве много аскорбиновой кислоты и каротина; для ускорения заживления ран используют растертые листья).

Отрицательно - с осторожностью при заболеваниях почек и мочевого пузыря; при расстройствах кишечника.

Морковь - родиной моркови является Афганистан и Иран. В Европе морковь появилась только в 9-13 веке. В те времена она имела фиолетовый цвет и благодаря нидерландским селекционерам мы сегодня имеем морковь в таком виде и такого вкуса.



Положительно- морковь содержит каротиноиды и различные микроэлементы. За счет имеет следующие их высокого содержания морковь полезные свойства: снимает воспалительные процессы; повышает иммунитет организма и улучшает его сопротивляемость; позитивно влияет на настроение человека и его умственную деятельность; способствует выведению из организма лишней жидкости и токсинов; улучшает зрение; улучшает пищеварение; регенерирует и омолаживает клетки кожи, замедляет процессы старения; укрепляет волосы и ногти, сосуды и сердце.

Отрицательно - избыточное употребление моркови способно привести к расстройству желудка и кишечника, вызвать аллергические реакции.

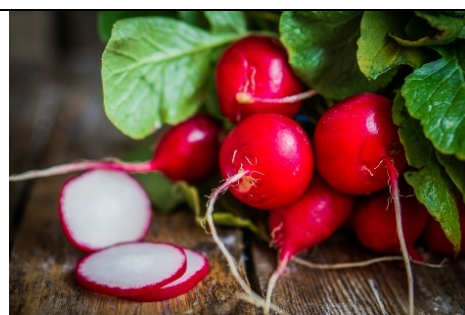
Болгарский перец – в Россию привезли его переселенцы из балканского государства. В перце содержится большое количество воды, углеводы, витамины А, С, В6 и В9, Е; железо, фолиевая кислота...



Положительно– влияет на нервную и иммунную системы; для профилактики анемии; полезно использовать в рацион беременным женщинам; мужчинам для профилактики заболеваний предстательной железы...

Отрицательно – аллергические реакции; осторожностью болезни почек и печени.

Редис – в России редис появился только в 17 веке при Петре I. В редисе довольно много витамина С, витаминов группы В, а также калия. Фенольные соединения в составе редиса обладают антиоксидантным эффектом, то есть защищают клетки от окисления. Также они усиливают влияние витамина С на сосуды – он делает их менее ломкими, разжижает кровь



Положительно– снижающие риск развития онко-заболеваний; витамин С и фитонциды - повышают иммунитет и служат профилактикой бактериальных инфекций. Витамины группы В положительно влияют на состояние нервной системы.

Отрицательно - частое включение редиса в рацион может повышать аппетит. Благодаря желчегонным, раздражающим свойствам, редис не следует употреблять при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Тыква – уже 5-8 тысяч лет назад её выращивали. В Европу завезена из Южной Америки. Витамины в тыкве содержатся и в мякоти, и в семечках и цветках; много каротина, микроэлементов, мало сахара, много полезной клетчатки, нет крахмала, холестерина и трансжиров.



Положительно– используют в диетологии при ожирении; оказывает воздействие на половую сферу мужчин, на эректильную функцию. В оболочке семян содержится кукурбитин, которая обладает антигельминтным свойством. Обладает желчегонным, противовоспалительным действием, улучшает стенки сосудов.

Отрицательно– может вызвать вздутие живота, с заболеваниями печени и желчекаменной болезнью и сахарным диабетом с осторожностью.

Будьте здоровы!

Доктор Д.И.Лебедева