

Брокколи. Брокколи – источник органических кислот и полезных для зрения каротиноидов. Также в ее состав входят витамины А, С, Е, К, витамины группы В, калий, сера, йод, фосфор.



Еще один важный факт: брокколи богата изотиоцианатами – веществами с мощным противоопухолевым действием.

Брокколи – источник веществ, которые обладают антиоксидантными, противоопухолевыми, желчегонными и противовоспалительными свойствами. Регулярное употребление брокколи снижает риск развития заболеваний сердца и диабета.

Спаржа. Спаржа богата большим количеством витаминов и минералов, а именно: витаминами группы В, витаминами А, Е, С, К, селеном, калием, фосфором, магнием, ниацином, железом, медью и марганцем.



Белые или зеленые побеги спаржи должны быть свежими и молодыми, чтобы иметь наилучший вкус. При хранении со спаржей нужно обращаться так же, как с зелеными салатными листьями, но лучше съесть ее как можно быстрее.

Государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г.Минска»

Редко используемые овощи



Редко используемые овощи

Сегодня торговые сети предлагают покупателям огромный выбор разнообразных овощей, однако в наш рацион входит достаточно ограниченный их перечень: мы привыкаем готовить салаты из огурцов, помидоров и перцев, варим борщ со свёклой и капустой, добавляем лук и морковь для приготовления жареной картошки и иногда, лишь изредка, готовим из баклажанов. Остальные овощи остаются «за бортом» и таким образом становятся редко используемыми. В этот список можно отнести **тыкву, пастернак, редис, брокколи, спаржу и др.** Перечисленные овощи очень важны для обеспечения рационального питания даже могут иметь важнейшее значение для профилактики неинфекционных заболеваний.

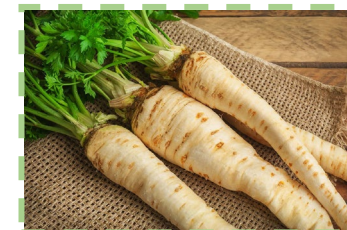


В чем же заключается польза включения в повседневный рацион редко используемых овощей?

- **Уникальные микроэлементы.** Многие витамины и минералы входят в состав массы разных овощей, но есть и уникальные микроэлементы, которые встречаются лишь только в некоторых овощах (например, фурукумарины в пастернаке). Следовательно, чем больше разных овощей в рационе, тем больше микроэлементов, в том числе редких, попадает в организм.

- **Питательное разнообразие рациона.** Полезный рацион – это разнообразный рацион. В нашем повседневном меню должен быть представлен максимально широкий ассортимент продуктов. Это способствуют получению всех необходимых витаминов, минералов с пищей.

Тыква. В тыкве в 4 раза больше каротинов, чем в моркови. Каротины в организме превращаются в витамин А, необходимый для хорошего зрения, а также являющийся мощным антиоксидантом. В тыкве присутствуют витамины С, Е, К и практически все витамины группы В. По содержанию цинка тыквенные семечки входят в тройку лидеров среди овощей. Из-за низкой калорийности тыква является идеальным диетическим продуктом, поскольку в ней нет крахмала, холестерина, мало сахара, но при этом много полезной для пищеварения клетчатки. Вместе с тем, употребление тыквы следует ограничить при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при сахарном диабете.



Пастернак. Корень пастернака считается диетическим продуктом. Он богат кремнием, калием, фосфором и серой, магнием, натрием, железом и кальцием. Низкокалорийный, но богатый антиоксидантами, а также растворимой и нерастворимой клетчаткой, пастернак является отличным дополнением к здоровой диете.

Из-за высокого содержания волокон пастернак лучше не есть людям, страдающим от болезней ЖКТ (гастрит, язва, панкреатит и пр.).

Редис. Редис богат растительной клетчаткой, водой, эфирными маслами, витаминами группы В и РР, микро- и макроэлементами, такими как калий, кальций, фосфор, магний, железо. При этом редис на 93% состоит из воды и благодаря этому имеет очень низкую калорийность: около 20 ккал на 100 г.

Следует помнить, что редис способен раздражать слизистую оболочку вследствие высокого содержания эфирных масел. Полностью его исключить стоит при обострении заболеваний печени, поджелудочной железы, ЖКТ.

