



# О ПОЛЬЗЕ ЗЕЛЁНЫХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Специалисты по здоровому питанию утверждают, что плоды зелёного цвета – одни из самых полезных. В их составе много клетчатки и витаминов, а сахар почти отсутствует. Регулярное употребление фруктов и овощей зелёного цвета улучшает работу пищеварительной системы, помогает сбросить лишний вес и предотвращает преждевременное старение.

ТЕКСТ: МИРОСЛАВА АНДРЕЕВА

### КИВИ

Плод содержит лютеин – антиоксидант, который препятствует возрастной потере зрения и защищает глаза от вредного воздействия ультрафиолета.

Киви укрепляет нервную систему: увеличивает стрессоустойчивость, улучшает внимание и сон. Кроме того, нормализует артериальное давление, минимизируя риск развития инсульта. Приводит в порядок работу желудочно-кишечного тракта, препятствует возникновению диабета и образованию камней в почках.

Продукт полезен при проблемах с сердцем, сосудами, дыханием, для профилактики остеопороза. Однако не стоит употреблять киви при гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка, острых заболеваниях почек.

### АВОКАДО

Улучшает память, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и выводит избыточный холестерин. Содержащиеся в авокадо жиры, витамины А и Е способствуют красоте и упругости кожи. Регулярное употребление фрукта укрепляет стенки клеток и предотвращает преждевременное старение.

Авокадо полезно людям с заболеваниями сосудов, сердца и желудочно-кишечного тракта.

### РУККОЛА

Укрепляет иммунитет, нормализует работу желудка, борется с вредными микробами и вирусами. Повышает уровень гемоглобина и препятствует возникновению старческого маразма, поддерживает в тонусе память. Выводит холестерин и лишнюю жидкость. Регулярное употребление рукколы делает ногти крепкими, а волосы блестящими.

## ЗЕЛЁНЫЕ ЯБЛОКИ

Содержат больше витаминов и меньше сахара, чем красные. Кроме этого, они гипоаллергенны, помогают организму лучше справляться с жирной пищей. Рекомендуется употреблять при пониженной кислотности желудка. Зелёные яблоки также менее вредны для зубов.

Их преимущество ещё и в том, что они выводят из организма токсины. Содержащийся в зелёных яблоках витамин С помогает в синтезе коллагена – элемента, необходимого для здоровья костей.

Но эти фрукты необходимо употреблять с осторожностью людям с гастритом, язвой и заболеваниями желчного пузыря.

## ЗЕЛЁНЫЙ ВИНОГРАД

Богат витаминами А, Е, Р и группы В, К, Са, Fe. Полезен при несварении желудка, проблемах с почками, катаракте, повышенной утомляемости. Рекомендуется употреблять астматикам и сердечникам, а также кормящим и беременным.

Его сок уменьшает болезненные ощущения при мигренях, восстанавливает силы после физических нагрузок, но противопоказан людям с сахарным диабетом, ожирением, колитом.

## БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Содержит много витаминов (С, К, U, группы В), минеральных веществ (цинк, магний, фтор, калий и др.), фолиевую и тартроновую кислоты, клетчатку, грубые пищевые волокна. Неоценима для поддержки репродуктивной и сердечно-сосудистой систем, укрепляет иммунитет, препятствует развитию разных опухолей. Этот продукт нормализует уровень глюкозы в крови, стимулирует метаболизм и выработку желудочного сока, сжигает холестерин, улучшает работу печени и почек.

Кроме того, белокочанная капуста имеет противовоспалительные свойства: компресс из её листьев уменьшает отёчность и неприятные ощущения при варикозе, болезнях суставов. Полезна при заболеваниях желчного пузыря и почек, сахарном диабете, подагре, ишемии, депрессиях, повышенной утомляемости, но может быть опасна при панкреатите и других проблемах поджелудочной железы, коликах, метеоризме.

## БРОККОЛИ

Выводит из организма холестерин, укрепляет стенки сосудов и служит для профилактики инфарктов и инсультов. Стабилизирует работу кишечника и печени, нормализует выделение желчи. Происходит это благодаря высокому содержанию клетчатки, которая способствует сохранению здоровой микрофлоры кишечника.

Брокколи укрепляет устойчивость к эмоциональным нагрузкам и стрессам. Также нормализует уровень сахара в крови, что делает овощ особенно полезным для больных сахарным диабетом. Не стоит есть брокколи людям с язвой, гастритом, повышенной кислотностью желудка или проблемами с поджелудочной.

## ЦУКИНИ

Богат натрием, калием и лютеином. Источник витаминов С и В<sub>9</sub>. Считается естественным мочегонным и по этой же причине его следует избегать при острых заболеваниях почек. Уменьшает отёчность за счет вывода из организма излишней жидкости, шлаков, токсинов и солей. Стимулирует работу кишечника, способствует снижению уровня холестерина в крови.

Овощ рекомендуется употреблять при болезнях суставов, сердечно-сосудистой системы, почек и печени.

## ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК

Его перья содержат много витаминов и минералов (кальций, магний, фосфор и т.д.), фолиевую кислоту. Зелёный лук улучшает пищеварение и перистальтику кишечника, а также обладает обеззараживающим, противобактериальным и противоглистным свойствами.

При этом вещества, которые входят в его состав, способны спровоцировать приступы бронхиальной астмы, повысить артериальное давление и привести к образованию тромбов. Употребление лука необходимо ограничить людям с заболеваниями желудка, так как его избыток может вызвать раздражение органов пищеварения и повысить кислотность.

## ШПИНАТ

Благодаря большому содержанию хлорофилла и клетчатки стимулирует работу поджелудочной железы и кишечника. Нормализует работу нервной системы. Высокое содержание йода оказывает благоприятное воздействие на щитовидную железу, регулирует менструальный цикл.

Не рекомендуется при проблемах с почками и мочевыводящими путями.

## ПЕТРУШКА

Считается отличным антисептиком. Укрепляет иммунитет, нормализует сон и восстанавливает нервную систему. Благоприятно воздействует на сердце и сосуды, стимулирует кровотворение. За счет улучшения пищеварительной деятельности, регуляции обмена веществ и вывода токсинов и шлаков это растение способствует омоложению организма, помогает коже приобрести свежесть и упругость.

Петрушку не рекомендуется употреблять людям с заболеваниями мочевого пузыря и почек, т. к. она обладает сильным мочегонным действием.

## КИНЗА

Обладает противовоспалительным и антисептическим свойствами. Улучшает функционирование печени, снижает холестерин и уровень сахара в крови. Благодаря аскорбиновой кислоте и фосфору, тормозит возрастные изменения зрения. Помогает устранить вздутие живота и ускоряет переваривание мяса.

Не следует употреблять кинзу в период обострения язвы и гастрита, а также при проблемах с сердцем. Сахарные диабетики и гипертоники должны исключить её из рациона.

## ОГУРЕЦ

Способствует усвоению белковой пищи. Оказывает мочегонное, слабительное действие. Содержит клетчатку, благодаря которой очищает кишечник и снижает холестерин, уменьшая при этом риск развития атеросклероза.

Свежие огурцы нейтрализуют кислотные соединения, нарушающие обменные процессы и приводящие к отложению солей и преждевременному старению.

При заболеваниях желудка с повышенной кислотностью этот овощ необходимо употреблять с осторожностью.