

Польза зелени



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/polza-zeleni/>

ПЕТРУШКА

Содержит много витамина С (в 4 раза больше, чем в лимоне), бета-каротин, витамины группы В, витамины А и Е, фтор, селен, железо, магний, фосфор, калий, кальций. Регулярное употребление зелени петрушки снимает отеки, нормализует сахар в крови, улучшает зрение, понижает давление. Для мужчин петрушка особенно полезна, так как с древних времен ценилась, как эффективный афродизиак.

УКРОП

В укропе есть витамин Р, необходимый для капилляров и сосудов, так как делает их стенки эластичными и прочными, снижает их проницаемость. Укроп выводит шлаки из организма, улучшает пищеварение, производит мочегонный эффект, избавляет от метеоризма (мучительная проблема с работой кишечника, доставляющая немало неприятностей взрослым и детям), нормализует давление.

КИНЗА

Эфирное масло кинзы, семена и зелень содержат множество активных и питательных

элементов. Особенно много в кинзе витаминов Р, С, группы В и каротина. Регулярное употребление кинзы способствует улучшению работы сердца и состояния сосудов, снимает боли при язвах и гастритах, нормализует пищеварение, помогает усвоению тяжелой пищи. Помимо этого, кинза оказывает мочегонный, желчегонный и антисептический эффект, успокаивает и снимает нервную возбудимость.

ШПИНАТ

Шпинат можно назвать чемпионом по содержанию минералов и витаминов, он укрепляет иммунитет, делает кожу, волосы и ногти здоровыми и красивыми, укрепляет зрение, поддерживает работу мышечных волокон и структуру костной ткани, приводит в норму уровень сахара в крови, налаживает работу сердечной мышцы.

ЩАВЕЛЬ

В щавеле содержится много полезных веществ: витамины группы В, отвечающие за хорошее настроение, избавляющие от депрессии и бессонницы, а также флавоноиды, каротин, витамины С и А, органические кислоты, железо и фтор. Его употребление укрепляет зрение и иммунитет, улучшает состояние кожи и зубов, сосудов, нормализует работу нервной системы. Щавель очень полезен при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта и анемии.

СЕЛЬДЕРЕЙ

В листьях сельдерея содержится много аскорбиновой кислоты, солей фосфора и кальция, каротина, эфирных масел. Издавна в народной медицине сельдерей использовали в качестве ранозаживляющего, противовоспалительного и успокаивающего средства. Помимо этого, сельдерей считается мощным сексуальным стимулятором. Сок сельдерея содержит много магния, благодаря чему он помогает справиться с депрессией. В листьях и стеблях сельдерея содержится клетчатка, поэтому его употребление устраняет спазмы в кишечнике и желудке, запоры, способствует лучшему усвоению и перевариванию пищи и очищению желудочно-кишечного тракта.