Салат полезен не только в салате

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/salat-polezen-ne-tolko-v-salate/
Салат можно назвать одним из наименее заметных продуктов. В магазине или на рынке мы равнодушно проходим мимо или всё-таки прихватываем пучок зеленых листьев. Дома крошим, смешивая с другими овощами в салате, и вряд ли обращаем внимание на его вкус. Цена салата мизерна, в наличии он имеется всегда Словом, салат, это некая Золушка в «царстве зелени». Но на самом деле, в скромной зеленой оболочке скрывается настоящая «принцесса здоровья».

Листья салата – это настоящие «контейнеры с витаминами». В них присутствуют витамины Е, С, Р, и В: В1, В2, В5, а также различные органические кислоты и прочие полезные вещества. В частности, в салате высоко содержание калия, фосфора, кальция, натрия, меди и йода. Кроме того, салат содержит фолиевую кислоту и пектины.

Регулярное потребление салата способно понизить уровень холестерина в крови, помочь при бессоннице, отрегулировать работу кишечника. Салат успокаивает нервную систему, и устраняет проблемы кровообращения. Салат – хорошее средство для лечения и профилактики таких болезней, как язва двенадцатиперстной кишки, язва желудка и

гастрит.

Салат полезно и необходимо употреблять только в свежем виде. Можно просто есть листья салата, а можно выжимать из него сок и пить его. Такой сок очень полезен страдающим анемией.

Обязательно при выборе салата нужно обращать внимание на сочность и цвет листьев. Листья не должны быть вялыми, побуревшими или в пятнах. Не стоит брать салат, долгое время остававшийся замороженным. После покупки салат необходимо съесть в течение одного - двух дней. Что же касается сока салата, то выпивать его стоит не позже чем через 30-40 минут после выжимки.