



Свежая зелень должна быть на столе в любое время года.

Она не только украсит блюда, но и принесет пользу организму. Ведь зелень – настоящий кладезь витаминов, минералов и антиоксидантов, способствует лучшему перевариванию еды, а еще в ней много клетчатки, которая отлично очищает организм от шлаков и другого «мусора». В сентябре большой выбор свежей зелени, ешьте в свежем виде и добавляйте при готовке петрушку, укроп, зеленый лук, кресс-салат, листовой салат, водяной кресс, шпинат.

Последний особенно хорош, его можно добавить как в салаты, так и в омлеты и пасту – блюда станут более красивыми и полезными. Шпинат богат железом, кальцием, калием, магнием, натрием, цинком, а также содержит большое число витаминов: С, А, В1, В2, В6, РР, Р, Е, D2, К. При этом калорийность шпината – всего 23 ккал на 100 г, что делает его незаменимым продуктом в диетологии. Этому способствует и высокое содержание клетчатки, которая не только насыщает и улучшает пищеварение, но и ускоряет метаболизм, что особенно важно во время похудения.

Помимо витаминов в шпинате много каротиноидов, фолиевой кислоты, он обладает антиоксидантным эффектом. В нашем организме синтезируются свободные радикалы, но этих клеток может стать слишком много из-за влияния различных факторов. В этом случае свободные радикалы могут повреждать клетки, что ведет к развитию определенных болезней и ускоряет процессы старения. Именно поэтому так важно, чтобы антиоксиданты поступали в организм каждый день и защищали его.

Из-за высокого содержания железа рекомендуется людям, страдающим малокровием, помогает нормализовать уровень гемоглобина. Обладает легким слабительным и мочегонным действием, поэтому хорош в борьбе с отечностью. Также помогает

восстановиться после болезней, оказывает тонизирующее действие и укрепляет иммунитет при регулярном потреблении. Польза шпината заключается и в понижении концентрации холестерина, укреплении костей, регуляции кровяного давления, снижении риска инсульта и инфаркта.

Свежий шпинат имеет хрустящие листья «сочного» зеленого цвета. Это говорит о том, что они содержат большое количество витамина С, а сам продукт не залежался на складе. У молодого шпината тонкий и гибкий стебель, у перезревшего – толстый и крепкий, волокнистый. О качестве говорит и запах: листья должны иметь приятный аромат, его отсутствие – признак несвежести. Желтые пятна или черные точки также указывают на то, что шпинат сорван давно либо его обработали химикатами.

Шпинат быстро портится, поэтому употреблять его лучше сразу после покупки или хотя бы в течение 12 часов. Хранить шпинат можно в холодильнике при температуре не выше +5 градусов. Для свежести его можно поместить в целлофановый пакет или контейнер, дно которого покрыто бумагой для впитывания лишней влаги.

Больше статей о [здоровом питании](#) .