Май – первый по-настоящему зеленый месяц. Температура воздуха и количество солнечных дней позволяют появиться в магазинах и на рынках первой местной свежей зелени. Она уже вобрала в себя пользу весенних дней и готова отдать ее вашему организму. Но не все воспринимают ее всерьез. Для многих сочная петрушка, ароматная кинза или зеленый лук – это всего лишь приправа к салатам, супам или горячим блюдам. Почему стоит уделять больше внимания ароматным травам? В чем их секрет?

Зелень – один из самых недооцененных продуктов в питании человека. Она обладает огромной питательной ценностью. В ней содержатся все необходимые для нашего организма белки. В сочных листьях они находятся в легкоусвояемом виде. Организму не нужно затрачивать колоссальные объемы энергии, чтобы превратить их в аминокислоты, как это происходит в случае с мясом. Уникален и витаминный состав зелени холин витамины А, группа В, С, Е, К,Н и РР, а также минеральный комплекс: калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, йод, хром, фтор, молибден, бор и ванадий, кобальт, никель и алюминий, фосфор и натрий. Зелень помогает восстановить витаминный баланс, справиться с усталостью. Она благотворно влияет на здоровье глаз, состояние кожи, волос и ногтей, улучшает память. И все это можно получить прямо сейчас, в мае.

На какие виды зелени нужно обратить внимание?

Петрушка

Главная ценность зелени петрушки – высокое содержание витамина С. Суточная норма этого витамина содержится всего в 50 г свежей зелени. По содержанию каротина петрушка не уступает моркови: в 50 г зелени содержится суточная норма витамина А. Кроме того, все части петрушки богаты витаминами группы В, ферментами и минеральными солями. Петрушка – настоящая кладовая витамина К, который способствует укреплению костной ткани, а также играет важную роль в возможной профилактике болезни Альцгеймера, поскольку ограничивает повреждения нейронов в головном мозге.

Кинза

Листья и плоды кинзы имеют узнаваемый и приятный аромат и обычно используются в сыром или сушеном виде в кулинарии. Добавление кинзы в блюда не только улучшает их вкус, но и несет пользу здоровью. Кинза богата клетчаткой, эфирными маслами, антиоксидантными полифенольными флавоноидами, минеральными веществами (калий, кальций, марганец, железо и магний) витаминами (А, С, К и группы В).

Доказано, что кинза обладает антисептическими, противогрибковыми, антиоксидантными и антибактериальными свойствами. Благодаря своим свойствам кинза может помочь уменьшить отеки, особенно воспалительного характера, снизить уровень «плохого» холестерина (липопротеинов низкой плотности), способствовать укреплению костной ткани, стимулировать пищеварение, благотворно влиять на уровень сахара в крови. Она может помочь предотвратить тошноту и рвоту, уменьшить газообразование в кишечнике. Кинза удаляет тяжелые металлы и токсины из организма. Регулярное употребление этой зелени приводит к снижению риска развития дегенерации желтого пятна в пожилом возрасте.

Зеленый лук

Перья лука обладают гораздо более богатым составом, чем луковица. В них огромное количество витаминов: всего в 100 г зелени больше 200% суточной потребности в калии, 100% – витамина С и А. Много в зеленом луке и витаминов группы В, а также кальция, цинка. Эфирные масла придают зеленому луку такой яркий аромат.

Витамин А помогает сохранить красоту и здоровье кожи, волос, ногтей, тормозит процессы старения, делает сосуды более эластичными. Флавоноиды, кверцетин и соединения серы обладают антиоксидантными и противомикробными свойствами. А витамин С повышает иммунитет, поэтому зеленый лук особенно эффективен при сезонных простудах, гриппе, авитаминозе.