

Самые полезные овощи на каждый день

Для поддержания здоровой работы организма ежедневно необходимо съедать не менее 400 г фруктов и овощей. Достаточное употребление овощей — один из ключевых факторов предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета



Национальные рекомендации целого ряда стран (начиная от Европейского Союза и США, заканчивая Индонезией и Китаем) рекомендуют ежедневно съедать 5 несладких фруктов и овощей. Российский Минздрав также говорит о 140 кг овощей и бахчевых в год — или о 383г в день.

В чем польза овощей?

Овощи — это источники витаминов и минералов. В них содержится водорастворимая и водонерастворимая клетчатка (мягкие и грубые пищевые волокна). А придающие окраску овощам и фруктам флавоноиды являются антиоксидантами.

В процессе роста в растениях вырабатываются (или накапливаются) определенные нутриенты, необходимые организму человека для функционирования. Причем, животные продукты питания их обычно лишены — например, мясо не может содержать клетчатку.

С точки зрения пользы овощей для здоровья важно, прежде всего, их достаточное ежедневное употребление — а также разнообразность. Ни один из овощей не может являться источником всех необходимых для обмена веществ элементов — и не может считаться лучшим.

Классификация

Строго говоря, овощи — это любые съедобные части растений. Однако поскольку пшеница, гречка, киноа и кукуруза — это зерна цветков, они выделяются в категорию «зерновые». Также к овощам не относятся грибы — они являются эукариотическими организмами.

Отдельную категорию занимают орехи и семена — обычно они содержат больше растительных жиров, поскольку в них заложена энергия для будущего прорастания растения. По этой же причине в семенах больше полезных витаминов и минералов. Лидер — семена чиа.

С точки зрения диетологии, разделяют крахмальные и некрахмальные овощи. Картофель является примером овоща с высоким содержанием крахмала. ВОЗ отдельно оговаривает, что употребление картофеля не должно включаться при подсчете количества употребляемых в день овощей.

Список самых полезных овощей

В представленном ниже списке присутствуют обычные и доступные овощи — ошибочно полагать, что они менее полезны, чем экзотические и дорогостоящие. В конечном счете, 400 г овощей в сутки — это достаточно большая цифра, которую легче (и дешевле) покрывать за счет местных продуктов:

Сладкий перец

Сладкий перец — овощ, наиболее богатый витамином С (необходим для борьбы со свободными радикалами и для укрепления иммунитета). Кроме этого, первый в истории флавоноид был выделен именно из болгарского перца — его польза для здоровья заключается в укреплении стенок кровеносных сосудов.

Баклажан

Фиолетовый цвет баклажана объясняется наличием в составе флавоноида антоциана — его достаточное содержание в питании связано с нормализацией давления, а также со снижением риска развития диабета и раковых заболеваний. Плюс, баклажан богат растворимой клетчаткой.

Морковь

Морковь содержит существенное количество растительного витамина А — до 400% дневной нормы на 100 г. В форме ретинола витамин А входит в состав большинства тканей тела человека (начиная от кожи, заканчивая мышцами и мозгом), регулируя процессы заживления и роста.

Помидоры

Хотя в ботанике помидор — это фрукт, а не овощ, а в кулинарии он однозначно используется как овощ. К его плюсам относится наличие витамина С, калия и фитонутриента ликопина (придающего красную

окраску). Ликопин особенно важен для мужчин, поскольку он препятствует развитию рака простаты.

Различные виды капусты

Употребление брокколи и других видов капусты помогает поддерживать баланс витамина К в организме. Кроме этого, содержащиеся в капусте фитонутриенты индолы и изотиоцианаты важны для защиты клеток ДНК от повреждения — что препятствует развитию некоторых форм рака.

Огурцы и баклажаны

Огурцы и различные виды кабачков (например, цуккини) — овощи с высоким содержанием водорастворимой клетчатки, витамина В6, кукурбитацина Е и источник магния. Дефицит магния — крайне распространенное явление. Лишь четверть населения ежедневно получает необходимое количество минерала.

Тыква

С одной стороны, состав тыквы близок к составу моркови — оба этих овоща богаты витамином А. Однако тыква содержит меньше быстрых углеводов и больше клетчатки — что влияет как на вкус, так на возможности приготовления блюд. Плюс, в составе тыквы есть кальций, железо и магний.

Корнеплоды

Чаще всего корнеплоды («подземная» часть овощей) особенно богаты минералами — речь идет как о свекле и репе, так и о батате. Причем, иногда в пищу может употребляться и зелень — кухни многих средиземноморских стран использует ее в супах и в качестве начинки для выпечки пирогов.

Лук и чеснок

Чеснок и лук — овощи, польза которых известна с давних времен и подтверждается современными исследованиями. В них содержится фитонутриент аллицин (снижает уровень сахара в крови, а также улучшает чувствительность к инсулину), а также сера.

Авокадо

По целому ряду причин авокадо сложно назвать «обычным» овощем — он выращивается лишь в теплых странах, а в его составе содержится существенное количество растительных жиров и множество минералов (например, цинк). К минусам можно отнести лишь достаточно высокую стоимость.

Овощи на гидропонике

Реальное количество витаминов и минералов всегда варьируется в зависимости от механики выращивания и условий транспортировки к месту продажи. Например, промышленные овощи выращиваются вовсе не на земле, а в специальных питательных растворах — а обогревают их не солнечные лучи, а лампы инфракрасного цвета.

Однако нельзя однозначно говорить о том, что овощи на гидропонике лучше или хуже обычных — в конечном итоге, рецептура питательного раствора будет определять то, сколько именно в продукте витаминов и минералов. Другими словами, мнение о том, что современные овощи «хуже» — скорее миф.

Как выбрать лучшие?

Выбирая овощи для ежедневного меню, старайтесь покупать сезонные и местные продукты — а не запечатанный в пластик чудо-фрукт с другого конца планеты. Если обычная капуста стоит дешевле, не нужно переплачивать за более витаминную брокколи. В итоге, разница не так принципиальна.

С другой стороны, замороженные овощи — также приветствуемый в правильном питании продукт. Как таковая глубокая заморозка не снижает количества витаминов и минералов. Среди практических плюсов — простота приготовления и легкость в хранении.

Что касается органической продукции — она предпочтительна по причине меньшего содержания пестицидов.