

Зеленые овощи являются самыми полезными. Это источник большого количества витаминов и прекрасного летнего настроения. Мы расскажем, как нужно их хранить и готовить, чтобы сберечь каждый витамин и микроэлемент.



Какие зеленые овощи можно есть

Американские диетологи разделяют все овощи, фрукты и ягоды по цветам:

- белые — чеснок, сельдерей, кабачок, дайкон;
- красные: помидоры, свекла, вишня, болгарский перец;
- желтые: тыква, лимон, кукуруза, морковь;
- синие: баклажаны, черника, виноград;
- зеленые: брокколи, шпинат, горошек, капуста.

Цвет овощей обусловлен их составом и количеством микроэлементов, в них содержащихся. Например, в самых темных овощах содержится наибольшее количество антиоксидантов. Залог здоровой диеты — это разнообразие цветов на вашей тарелке. Поэтому в пищу нужно употреблять самые разные овощи и фрукты, чтобы чувствовать себя отлично и получать необходимый баланс всех витаминов.

Но зеленые овощи — это не только плоды наподобие огурцов и брокколи, это еще и обычная зелень. Например, перья лука, укроп, петрушка, руккола, листья салата и свеклы мангольд, молодая зелень горошка и проростки маша, киноа и других культур. Не забывайте и о фруктах: зеленые яблоки, виноград, бананы и груши тоже можно включать в «зеленое меню».

Сегодня мы поговорим о том, чем полезны именно зеленые овощи и как употреблять их в пищу.

Состав и витамины

Зеленым цветом овощи обязаны своему основному веществу — хлорофиллу. Чем темнее и насыщеннее зеленый овощ, тем больше он его содержит. Хлорофилл обладает мощными антиоксидантными свойствами и связывает свободные радикалы, которые вызывают онкологические заболевания. Также он помогает выработке эритроцитов и очищает кровь, уменьшает аппетит, снижает уровень холестерина и борется с преждевременным старением кожи. Кроме того, зеленые овощи и травы богаты:

- фолиевой кислотой, незаменимым витамином группы В;
- железом, помогающим при анемии;
- калием, необходимым для сердечно-сосудистой системы;
- витаминами С, А, Е, витаминами группы В, селеном, фтором, кальцием и другими микро- и макроэлементами.

Много в зеленых овощах и клетчатки, которая нужна для нормального функционирования пищеварительной системы: она улучшает работу кишечника и способствует снижению веса. Для худеющих зеленые овощи — это обязательная программа ежедневного рациона.

Замороженная зелень

Зеленые овощи, безусловно, полезны, особенно, если употреблять их сырыми, добавляя к салатам и привычным вам блюдам в качестве дополнительного гарнира или приправы. Однако есть один минус: зачастую эти дары природы — сезонные, включая различные салатные листья, спаржу, зелень. К тому же, пока они едут до магазинных полок, то успевают растерять все полезные вещества. Как же сохранить полезные свойства овощей и радовать себя ими круглый год?

Для этого ее можно просто заморозить. Летом купите или соберите на своем огороде побольше любимой зелени: кинзы, петрушки, укропа, базилика, рукколы, кресс-салата, шпината, щавеля — выбор просто огромен. Тщательно промойте в теплой воде и высушите на полотенце. Мелко нашинкуйте зелень и разложите в пакеты для заморозки, максимально выпустив из них воздух. Вы можете создать как миксы из зелени, так и заморозить ее по отдельности. Такие заготовки могут храниться вплоть до следующего лета, не теряя своих свойств. Более того, зелень всегда будет под рукой, и вы сможете использовать ее в приготовлении супов, рагу и вторых блюд.

Совет:

Отдельно заморозьте листики мяты, которые будете добавлять в чай и наслаждаться вкусным напитком холодной осенью и зимой. Мята прекрасно успокаивает нервную систему, улучшает сон и снижает уровень стресса.

зеленый завтрак green.jpg

Начните день с зелени и поднимите себе настроение! Вместо овсяных хлопьев или тостов с кофе приготовьте омлет со шпинатом и ветчиной, украсьте веточками петрушки или кинзы: вы получите и заряд бодрости, и очень вкусный завтрак.

А для перекуса отлично подойдет зеленый смузи. Приготовить его можно из разного набора зеленых овощей и фруктов:

- огурец, шпинат, зеленое яблоко;
- авокадо, огурец, яблоко, имбирь;
- яблоко, авокадо, зеленый салат, киви;
- огурец, петрушка;
- авокадо, капуста, шпинат;
- брокколи, яблоко, лайм;
- киви, шпинат, зеленый банан.

Нарежьте выбранный набор овощей и фруктов, загрузите в чашу блендера, залейте стаканом чистой воды и интенсивно взбейте в течение нескольких минут. При необходимости долейте еще воды, если смузи получается слишком густым.

В напиток можно добавить порошок зеленой водоросли спирулины — это один из самых богатых источников хлорофилла. Такая добавка удвоит пользу зеленого смузи.

Совет:

Попробуйте раскрасить дни недели в разные цвета. Например, в понедельник есть только зеленые овощи и фрукты, во вторник — красные, в среду желтые так далее. Это не только полезно, но и красиво.

Полюбить зеленые овощи очень легко, ведь они универсальны и сочетаются буквально со всеми другими продуктами. Зеленый цвет поднимает настроение, чего так не хватает в зимнее время и межсезонье. Чаще радуйте себя зелеными овощами и фруктами, и пусть стресс вас не коснется!