

## Siła zielonych warzyw!

Zielone warzywa to wyjątkowo wartościowy składnik diety. Wspomagają ochronę organizmu przed chorobami nowotworowymi, dostarczają potasu, karotenu, błonnika pokarmowego oraz chlorofilu. Ich niska kaloryczność sprawia, że są prawdziwym sprzymierzeńcem szczupłej sylwetki.

W trosce o zdrowie

Warzywa to jeden z podstawowych elementów diety. Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi powinny znajdować się w codziennym menu w ilości 4 – 5 porcji. Wiele badań wskazuje na korzystne działanie warzyw, zwłaszcza zielonych oraz podawanych na surowo, w profilaktyce chorób nowotworowych. Są one składnikiem diety obfitującym w witaminy, minerały, przeciwutleniacze oraz błonnik pokarmowy. Ponadto dostarczają minimalnej ilości energii, porcja sałaty o wadze 50 g zawiera zaledwie 7 kcal, zielonej papryki 9 kcal, szpinaku 8 kcal, a brokułów ok.13 kcal.

Kolor ma znaczenie

Warzywa są źródłem chlorofilu, barwnika występującego w zielonych częściach roślin (liściach, łodygach), gdzie jego zadaniem jest pochłanianie promieniowania świetlnego i przekształcanie go w energię. Rola chlorofilu dostarczonego do naszego organizmu wraz z pożywieniem, wiąże się z kolei głównie ze wspomaganie procesów detoksykacji (oczyszczania). Bierze on udział w unieszkodliwianiu toksyn, neutralizacji metali ciężkich i oczyszczaniu wątroby. Jest ponadto wykorzystywany jako składnik preparatów przyspieszających gojenie ran i usuwających nieprzyjemny zapach ciała. Przypisuje się mu również korzystne działanie na układ naczyniowy oraz udział w hamowaniu stanów zapalnych.

Do najlepszych roślinnych źródeł chlorofilu należy między innymi: młoda trawa pszenicy i jęczmienia, lucerna, jarmuż, pokrzywa, mniszek lekarski, a także brokuły, kapusta, rzeżucha, natka pietruszki i selera, szpinak.

Warto wiedzieć!

Chlorofile to barwniki roślinne, które podczas obróbki termicznej warzyw i owoców ulegają przekształceniom i zmieniają swój kolor na oliwkowobrazowy. Dodatek kwasu podczas gotowania nadaje chlorofilom kolor oliwkowozielony. Długotrwałe przechowywanie produktów zawierających chlorofil w kwaśnym środowisku (np. w marynatkach, kiszonych) powoduje z kolei jego przejście do związków o ciemnym zabarwieniu.

Natka pietruszki

Jest jednym z najlepszych źródeł witaminy C, zawiera jej ponad trzykrotnie więcej niż cytryny i pomarańcze! Liście pietruszki naciowej są źródłem soli mineralnych, zwłaszcza potasu, fosforu, wapnia i żelaza. Dostarczają również witamin z gr. B (B1, B2, B6). W ziołolecznictwie cenione są olejki eteryczne pozyskiwane z pietruszki. Dzięki nim roślina wykazuje działanie moczopędne i dezynfekujące. W natce występują ponadto bioaktywne związki zaliczane do flawonoidów. Należąca do nich apigenina, charakteryzuje się silnym działaniem przeciwutleniającym i przeciwzapalnym. Jej obecność w diecie wpływa hamująco na niekorzystny proces utleniania cholesterolu LDL, chroniąc tym samym ściany naczyń krwionośnych. Apigenina to również cenny składnik w profilaktyce chorób nowotworowych.

Brokuły

Brokuły należą do warzyw kapustnych. Są one źródłem sulforafanu oraz indolo-3-karbinolu, składników odznaczających się silnym działaniem przeciwnowotworowym. Zawierają również selen, pierwiastek którego odpowiednie spożycie wiąże się ze zmniejszaniem ryzyka rozwoju nowotworów jelita grubego, prostaty i płuc. Badania wykazały, że osoby spożywające warzywa kapustne, a zwłaszcza brokuły i kapustę, są w mniejszym stopniu narażone na rozwój nowotworów pęcherza, a w przypadku kobiet również na rozwój nowotworów piersi.

Szpinak

Szpinak jest zaliczany do warzyw o najwyższej zawartości przeciwutleniaczy, chroniących organizm przed rozwojem chorób degeneracyjnych. Jego liście zawierają również znaczne ilości potasu, wapnia, magnezu, żelaza,  $\beta$ -karotenu i witaminy C. Cennym składnikiem zawartym w szpinaku jest kwas foliowy, związek, niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu krwiotwórczego oraz wzrostu i rozwoju komórek. Z badań przeprowadzonych wśród kobiet, które dwa razy w tygodniu spożywały marchew i szpinak, wynikało, że były one w mniejszym stopniu narażone na rozwój raka piersi. Wyniki porównywano z grupą, która nie spożywała wymienionych warzyw. Szpinak to również jedno z najlepszych roślinnych źródeł luteiny i zeaksantyny (związków należących do ksantofili). Ich wysokie stężenie w organizmie, wiąże się z mniejszym ryzykiem rozwoju choroby niedokrwiennej serca.