

Врачи-диетологи настоятельно рекомендуют добавлять в любую еду: будь то салат, суп, выпечка или второе блюдо свежую зелень. Свежая зелень преобразует каждое блюдо, придавая аромат. Кроме того, зелень полезна, в ней содержатся витамины и микроэлементы. К самым распространённым относятся укроп и петрушка, которые применяются как в свежем, так и в сухом виде.

Петрушка является источником аскорбиновой кислоты, который является антиоксидантом, защищающим клетки от свободных радикалов, способствующим защите организма от бактериальных, вирусных, паразитных инфекций. Содержащийся в стеблях и листьях хлорофилл повышает иммунитет, а токоферол – препятствует старению и восстанавливает капилляры.

Это растение широко применяется при приготовлении пищи. Петрушку кладут в мясные, рыбные, грибные и овощные первые и вторые блюда, тушёные овощи, выпечку, они хорошо сочетаются с творогом и сыром. Зелень активно используется для украшения любых блюд, бутербродов, холодных закусок.

Руккола – одна из самых полезных разновидностей зелени. Она содержит большое количество витаминов и полезных веществ. Это микроэлементы: железо, медь, марганец, селен, цинк. Макроэлементы: калий, магний, кальций, фосфор, натрий. Витамины: В1 – В4, В5, В6, В9, β-каротин (витамин А), аскорбиновая кислота (С), токоферол (Е), филлохинон (К). В молодых побегах растения присутствует много йода, особенно необходимого для обитателей удаленных от моря населенных пунктов, и флавоноидов, укрепляющих кровеносные сосуды. Руккола показана при стрессах и депрессиях, повышает уровень гемоглобина, рекомендуется при малокровии. Она активно борется с болезнетворными вирусами и бактериями, оказывает укрепляющее воздействие на иммунную систему, регулирует водно-солевой обмен и является профилактическим средством от онкологических заболеваний.

Применение рукколы в кулинарии разнообразно. Ее представляют как самостоятельное блюдо, так и в качестве гарнира. Руккола не только очень полезная, но и чрезвычайно вкусная. Растение обладает своеобразным горчично-ореховым вкусом, придающим остроту различным блюдам. Масло из семян рукколы применяется в кулинарии и при консервировании овощей. Листья чаще всего можно встретить в салатах и заправках. При этом для приготовления салатов рукколу принято рвать руками, так как от контакта с ножом она темнеет. Салаты с рукколой следует употреблять сразу, ведь растение быстро пускает сок. Она хорошо сочетается с рыбой, мясом, морепродуктами и бобовыми. Также ее можно сочетать с прочими

листовыми овощами. С рукколой тушат овощи, ее добавляют в бутерброды, используют как ингредиент при приготовлении холодных закусок, различных соусов, творога, ризотто, пиццы и некоторых десертных блюд.

Шпинат считается очень питательным, а это довольно удивительно по сравнению с привычной зеленью. Дело в высоком содержании белка в овоще – больше его только в молодом горошке и фасоли. Такой растительный белок легко усваивается и надолго насыщает. Шпинат – рекордсмен по содержанию калия, железа и марганца. Он рекомендован людям с малокровием и в восстановительный период после болезней. Обладает легким противовоспалительным, слабительным и мочегонным действием, за счет чего эффективен при отеках. Также немало в шпинате йода, что полезно для жителей областей с недостаточным йодированием воды и пищи. Включение в рацион может восполнить дефицит этого микроэлемента.

Шпинат часто входит в состав лечебных диет. Благодаря небольшой калорийности и невысокому гликемическому индексу шпинат рекомендован больным с диабетом и с избыточным весом.

Особенно полезен шпинат пожилым лицам, вещества в составе этого овоща снижают утомляемость глаз и могут предупредить дистрофию сетчатки и возрастные изменения сетчатки, а также ухудшение зрения от напряженной работы за монитором. По содержанию полезных микроэлементов шпинат уступает только моркови.

Как ингредиент для блюд, шпинат универсален. Он хорошо сочетается с другими овощами в салатах и становится отличной добавкой для супов. Также он может выступать и самостоятельным блюдом – чаще всего гарниром.