

Зелень и микрозелень



Летний сезон, как правило, богат на овощи и фрукты. Хотя сегодня мы можем круглый год радовать себя полезной и вкусной плодоовощной продукцией. Но не стоит забывать о зелени и микрозелени. Она не только добавят блюдам вкус, но благоприятно повлияет на весь организм. Зелень содержит целый набор витаминов, минералов, антиоксидантов. В одних меньше, в других больше. Но в целом в зависимости от наименования зелени в ней содержатся витамины группы А, В, С, Е, К, РР, практически весь минеральный комплекс: калий, кальций, магний, цинк, селен, медь, марганец, железо, йод, фосфор и другие. Наиболее известны, распространены и используются населением в пищу петрушка, укроп, зеленый лук, базилик, руккола, розмарин, шпинат.

Витамины А и С, входящие в большом количестве в состав **петрушки**, укрепляют иммунную систему, способствуют выработке коллагена, что находит свое отражение в здоровых зубах и костях, нормализуют функционирование эндокринных желез, защищая организм от инфекционных заболеваний.

Укроп улучшает вкус многих блюд, является отличной приправой к соусам, винегретам, салатам, используется для засолки огурцов, томатов, грибов. Эфирные масла, которые в нем содержатся, активизируют выделение желчи и пищеварительных соков. Он очень полезен благодаря высокому содержанию в нем кальция, который защищает организм человека от потери костной массы и уменьшения плотности костной ткани. Богатый витаминный и минеральный состав укропа нормализует обменные процессы, помогает похудеть, справиться с ожирением.

Зеленый лук уникален по своему витаминно-минеральному составу. Содержит: витамин С, фолиевую кислоту, бета-каротин (витамин А), витамин Е (токоферол), витамины В1, В2. Витамин В в перьях зеленого лука содержится больше, нежели в репчатом луке. Он содержит много эфирных масел и фитанцидов, медь, фосфор, цинк, кальций, калий, железо и другие. Благодаря содержащимся в нем фитанцидам и витамину С обеспечивает отличную профилактику гриппа и других респираторных инфекций, повышая общую сопротивляемость организма и жизненный тонус.

Базилик. Листья его содержат много дубильных веществ и минералов, эфирных масел, витамины С, А, Р, В2, растительные жиры. Это богатый источник эфирных масел, которое и дает его изумительный аромат, в том числе камфора, стимулирующая работу сердца. Важно добавлять его в меру и в самый последний момент, для сохранения неповторимого аромата.

Руккола - очень полезная зелень со специфическим запахом и резким вкусом. Главный секрет употребления - её не едят отдельно. Она прекрасно подчеркнет вкус овощей, других трав. Отлично дополняет общую композицию салата, ее добавляют в мясные блюда, пиццу, макароны, но незадолго до готовности. Руккола часто подается к различным видам сыра. Эта зелень богата витамином С, калием, благодаря этому стимулирует и укрепляет наш иммунитет, нервную систему, тонизирует весь организм. Поэтому лучше употреблять ее в

свежем виде. Как и любая другая зелень, она не любит контакта с ножом- лучше рвать ее руками. Чем дольше руккола будет лежать в холодильнике, тем больше полезных свойств потеряет. И ни в коем случае растение нельзя замораживать, так как теряет вкус, аромат и полезность.

И несколько советов:

➤ Если начать прием пищи с зелени, можно съесть гораздо меньше жирной калорийной еды потом благодаря высокому содержанию в ней пищевых волокон и клетчатки, особенно базилик, шпинат, петрушка.

➤ Зелень хороша и своей небольшой энергетической ценностью на относительно большой размер порции. Можно съесть пачку зелени, получить необходимые нутриенты или питательные вещества и при этом не превысить ежедневный колораж.

➤ Что бы получить максимальную пользу от зелени, мы должны ее хорошо жевать до кашицеобразной консистенции. Именно поэтому ее можно закладывать в блендер для приготовления коктейлей.

➤ Конечно, надо учитывать тот факт, что зелень может вобрать в себя гораздо больше токсичных веществ, чем остальные продукты. Поэтому в торговой сети или на рынке можно попросить у продавца документ, подтверждающий качество и безопасность этого продукта для здоровья.

➤ Людям с нарушениями желудочно-кишечного тракта стоит внимательно прислушаться к своему организму. Если после употребления свежей зелени появилось вздутие, то лучше ее употреблять в тушеном виде. Так такие продукты легче перевариваются и усваиваются, хотя и теряется часть питательных веществ.

Хранить зелень лучше на нижней полке холодильника, предварительно пересмотрев и избавив ее от желтых и поврежденных листьев. Мыть пучки зелени перед тем, как положить на хранение, не нужно, только непосредственно перед использованием. А укроп и петрушку можно просто поставить в баночку-вазочку с чистой водой и менять воду ежедневно и немного подрезать стебли. Тогда они сохранятся достаточно долго.

Микрозелень – это молодые побеги в длину до 15 см овощных, корнеплодных или злаковых культур: салата, укропа, кинзы, рукколы, гороха, капусты, нута и других. Миниатюрные стебельки и с пару листиками собираются приблизительно через 10-12 суток после посева. В микрозелени содержится большая по сравнению с обычными овощами и злаками концентрации витаминов (А, В, С, Е, К, РР), микро- и макроэлементов (магний, калий, кальций и другие), эфирных масел, растительных белков, флавоноидов. Поскольку молодые побеги при готовке теряют полезные вещества, их едят сырыми- как гарнир к мясу, рыбе и используют как ингредиенты для салатов, супов.

Врач-гигиенист
санитарно-эпидемиологического отдела
Государственного учреждения
«Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Чернявская Н.М.