

Продукти місяця травень

Фокус місяця травень: цибуля-порей, спаржа, шпинат, качанний салат. Соковиті та яскраві — у травні нарешті з'являються перші в новому сезоні овочі й ягоди. Їжте їх свіжими, додавайте в салати, робіть десерти зі свіжих ягід. Після тривалого сезону холодів важливо поповнити запаси вітамінів і мікроелементів в організмі.

Овочі

Цибуля-порей — ще один представник сімейства цибулевих. На вигляд порей як гігантська зелена цибуля, але на смак зовсім інший: м'якший, солодкуватий, з кремовою текстурою. Його не їдять свіжим, а використовують як інгредієнт супів, пюре, овочевих, м'ясних та рибних страв. Порей чудово смакуватиме, якщо тушкувати його з вершковим маслом чи рослинною олією.

Страви з цибулею-пореем — прекрасний пребіотик, що підтримує здорову мікрофлору. Стебла рослини багаті на каротиноїди та бета-каротин, які важливі для зору, імунної функції, гормонального здоров'я та клітинної комунікації. Крім того, всі види цибулі, зокрема порей, — джерело вітаміну К1, який необхідний нам для згортання крові та здоров'я серця.

Спаржа. Маленькі пагони спаржі по вінця наповнені корисними речовинами, за багатьма показниками вони залишають позаду інші овочі. Сезон спаржі короткий, тож треба встигнути насолодитися ніжним смаком цієї рослини й отримати максимум користі.

Понад 2 грами білка, 1,8 грама клітковини, 12% денної норми вітаміну С, більше половини денної норми вітаміну К і 34% денної норми фолату містяться у 90 грамах приготованої спаржі. Також пагони містять невелику кількість інших мікроелементів, у тому числі калію, заліза, цинку, фосфору та рибофлавіну.

Спаржа — джерело антиоксидантів. Це сполуки, які допомагають захистити клітини від шкідливого впливу вільних радикалів та негативного впливу зовнішніх факторів. Також у зелених пагонах містяться вітамін Е та глутатіон, різноманітні флавоноїди та поліфеноли. Флавоноїди мають потужну протизапальну, противірусну дію.

Шпинат — універсальна зелень: він смакуватиме як свіжим у салаті із запашною оливковою олією, так і в омлеті, куди можна додати його замороженим. До речі, заморожування — простий і дешевий спосіб включити в раціон більше овочів, зелені та ягід.

Зелень — потужне джерело корисних для організму елементів. З'їжте великий пучок шпинату, мангольда чи листя кульбаби — і ви вже отримали денну норму вітаміну К. Цей вітамін відповідає за низку антивікових змін: запобігає серцево-судинним захворюванням, ламкості кісток і крихкості судин. Також у зелені високий вміст кальцію. І так, кальцій міститься не лише в молочних продуктах.

Качанні салати, такі як ромен, латук, айсберг, фрізе є чудовою основою зеленого салату. Передусім качанні салати цінуються за велику кількість

хлорофілу і клітковини. Обов'язково включайте їх у раціон, адже це потужна підтримка здоров'я кишківника.

Крім того, качанні салати містять деякі поживні речовини. Серед них вітамін С, який допомагає підтримувати імунну систему, зберігає міцність кісток і зубів; кальцій, необхідний для кісток і нервової системи; вітамін К, який відповідає за згортання крові і працює разом із кальцієм, щоб запобігти втраті мікроелементів; вітамін А, який підтримує ріст клітин, репродуктивне здоров'я, серце, нирки, легені і здоров'я очей; фосфор, що зміцнює зуби і кістки; магній, який допомагає ферментам функціонувати й розслаблює м'язи тіла; калій, що допомагає серцю битися, а м'язам — скорочуватися та мінімізує негативний вплив натрію на організм. А також фолієва кислота, що бере участь у виробництві ДНК та генетичного матеріалу.

Неочищені крупи — джерело рослинного білка, складних вуглеводів, клітковини, жирів, вітамінів та мінеральних речовин в оптимальних для організму пропорціях. У складі цільної спельти, вирощеної в максимально природних умовах, більший, ніж, наприклад, у пшениці вміст заліза й білка. В ній також багато незамінних амінокислот і вітамінів групи В.

Пам'ятайте, овочі, фрукти та ягоди складають 50% здорової тарілки, щоб отримувати всі необхідні корисні речовини та калорії, щодня потрібно вживати здорові продукти з основних п'яти груп:

- різноманітні та різнокольорові овочі, а також бобові;
- фрукти та ягоди;
- цільнозернові продукти (каші, хліб, макаронні вироби, пластівці), горіхи та насіння;
- нежирне м'ясо, птиця, яйця, риба, морепродукти;
- молоко, йогурт, сир, кисломолочні напої.

Будьте здорові!