

Най-здравословното от пролетта - зеленолистни и треви



Надя Петрова е холистичен нутриционист, или, с други думи казано, специалист по здравословно хранене с цялостен подход към здравето на човека. Завършила е Канадското училище за натурално хранене (CSNN), член е на Канадската асоциация на специалистите по натурално хранене (CANNP), Green chef към мрежата на GLiving и автор на книгата Daily Raw.

Нейната роля като холистичен нутриционист е да ви помогне да изградите правилен режим на хранене и да се чувствате уверени при избора си на храни, за да постигнете по-бързо и ефективно целите, които сте си поставили.



Има много теории по темата към коя категория точно принадлежи човекът, и без да навлизам в полемиките, нека само кажа, че хората нямат храносмилателната система на лъва и не са точно месоядни и хищници, но в същото време нямат и 9-те стомаха на кравата, която е напълно тревопасна, така че нека просто приемем, че човекът е създаден да се храни с всичко, и да видим ползите от растителната храна за него.

Колкото и странно да звучи, всъщност зеленолистните са най-доброто, което можете да гадете на тялото си, особено през пролетта, когато всички те са в разцветта си. Листните зеленчуци са богати на фитонутриенти и антиоксиданти, сред които витамин С, лутеин и зеаксантин. Витамин С помага на организма да образува колаген, а той е основен компонент на хрущялите и спомага за общата им еластичност, може да намали риска от артрит и поддържа кожата и косата здрави и красиви. Някои изследвания показват, че витамин С може да забави загубата на костна маса и да намали риска от фрактури.

Хлорофилът е вид фитонутриент, който придава на зеленчуците зеления цвят. Той е основният компонент от "кръвта" на зеленчуците, така както хемоглобинът е основен компонент в човешката кръв. Той спомага за заздравяване стените на храносмилателния тракт, спомага при кожни проблеми и има детоксикиращо въздействие върху черния дроб.

Зеленолистните са също така богати на фибри, които спомагат за извеждането на токсините от тялото и улесняват работата на черния дроб. Фибрите имат способността да понижават усвояването на "лошия" холестерол, като така

подобряват работата на сърцето. Забавят бързото усвояване на въглехидрати, предотвратявайки рязкото покачване на кръвната захар, и са от първа необходимост за хора с хипогликемия и диабет.

Тревите съдържат и много вода, която помага организъмът да е добре хидратиран и допринася за красива кожа и коса.

Някои листни зеленчуци са особено богати на калций, който помага за здрави зъби и кости и намалява общия риск от остеопороза. Калцият също допринася за мускулната функция и управлението на кръвното налягане. Зеленолистните съдържат и калий, който допълнително предпазва от остеопороза и помага за балансиране нивата на кръвното налягане.

Зеленолистните съдържат още бета-каротен, който допринася за растежа и възстановяването на тъканите на организма. Листните зеленчуци са отличен източник на фолиева киселина, която може да намали риска от сърдечно-съдови заболявания и загуба на паметта. Витамин Е в зелените зеленчуци работи с витамин С, за да запази кожата здрава с напредване на възрастта.

Най-добрите зелени зеленчуци и треви, които да си набавяте ежедневно, са: рукола, зелеви, цикория, маруля, спанак, ряпа, кресон, броколи, радикьо, както и билките: магданоз, копър, босилек, кориандър, мента, алое вера, и всички видове кълнове.

Старайте се да ядете минимум по една салата на ден с преобладаващо зелени зеленчуци в нея. Следват принципите на моята **многоцветна салата**, която ще ви помогне да ядете вкусна и различна листна салата всеки ден.

ПРИНЦИПИ НА МНОГОЦВЕТНАТА САЛАТА

Многоцветната салата има 6 съставни части, или елемента, както съм ги кръстила по-долу. Експериментирайте всеки ден и ще се убедите как един малък елемент от типа на ядки или настързан морков могат да променят драстично вкуса ѝ.

Елемент 1 е основата на салатата, преобладаващата част, която трябва да е нещо зеленолистно, колкото по-тъмнозелено, толкова по-добре. Вариантите са: зеленолистни, маруля, спанак, рукола, кейл, зеле, айсберг, зелен микс и др.

Елемент 2 е пълнежът, или засищащата част, измита и нарязана на кубчета – краставица, тиквичка, авокадо или и трите.

Елемент 3 е цветът в салатата. Помнете, че всеки цвят е носител на различни фитонутриенти, и за да си набавите голямо разнообразие от тях, е добре да добавяте всеки ден различен цвят в салатата си. Освен това зеленото е винаги по-красиво с малко цвят в него. Вариантите са: морков, чушка, чери домати, репички, червено цвекло, фенел и др.

Елемент 4 са пресните билки и подправки като: магданоз, див лук, пресен лук, пресен чесън, босилек, мента, кълнове.

Елемент 5 е дневната ви гоза суперхрана: чиа семена, белен коноп, белен сусам или счукано ленено семе.

Елемент 6 е допълнителният акцент, който не е задължителен, но може да добави нови вкусове и аромати към салатата. Използвайте ги умерено и само ако горните варианти са ви омръзнали. Акценти могат да бъдат: сурови ядки, натрошени или настъргани като пармезан, сушени боровинки, маслини, нар, каперси, сушени домати и др.

СЪВЕТ!

Веднага след като купите зеленолистните, ги измийте, нарежете и съхранявайте в стъклени съдове в хладилника, издържат до 5 дни. По този начин, когато дойде време за салатата, ще можете много бързо да си приготвите една. Процедурата по същия начин с краставиците, тиквичките, морковите, чушките, репичките и цвеклото. Единствено авокадото не е добре да се нарязва предварително, защото се окислява и потъмнява бързо, ако не му добавите веднага сок от лайм или лимон.



Винаги накусвайте ядките в студена вода и след това изхвърляйте водата, в която са били накуснати. Суровите ядки имат в себе си вещества, които са трудни за храносмилане, и накусването позволява на тези вещества да преминат от ядката във водата. Накусването също така действа като покълване за тях и увеличава полезните им свойства. Водата обаче намалява срока им на годност, затова използвайте в рамките на 2 дни и съхранявайте по възможност в хладилник.

ПРИМЕРНИ ЗЕЛЕНИ САЛАТИ:

150 г спанак	200 г спанак
50 г тиквичка, нарязана на кубчета	50 г краставица
70 г червено цвекло, настързано	30 г репички
10 г магданоз, нарязан на дребно	10 г див или пресен лук
20 г сурови орехи, леко натрошени	10 г кедрови ядки
180 г зелена салата	100 г рукола
50 г авокадо, нарязано на кубчета	100 г маруля
50 г морков, настързан	70 г спанак
10 г див или пресен лук	10 г магданоз
10 г белен счукан сусам	10 г див или пресен лук
	10 г нар
	130 г айсберг
	100 г рукола
	40 г тиквичка на кубчета
	30 г чери домати