

# Gyógyító zöldségek

## Cékla

Rendkívül gazdag folsavban, C-, B1-, B2-, B6-vitaminban, béta-karotinban, niacinban, biotinban. Ásványi anyag tartalma sem elhanyagolható: vasat, szilíciumot, rezet, nátriumot, káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort, jódot, bórt, mangánt, ként, kobaltot, lítiumot, stronciumot tartalmaz. Vitamin és ásványi anyagának köszönhetően serkenti a vérképzést, növeli az ellenálló-képességet. Támogatja a nyirokrendszer működését. Jó hatással van az emésztőrendszerre, normalizálja a vérnyomást, víz-hajtó és méregtelenítő hatása közismert. A céklát a népi gyógyászatban is kiváló vérképzőnek ismerik, noha vastartalma nem nagyobb, mint más növényeké. A vérre gyakorolt pozitív hatásait annak köszönheti, hogy a szervezet a céklából sokkal jobban tudja hasznosítani a benne található nyomelemeket. Segít a vörösvérsejt regenerálásában és szaporodásában.

## Brokkoli

Tartalmaz A-, C-, E-és B-vitaminokat, vasat, folsavat, kalciumot, foszfort, káliumot, glükoszínolátokat, rostot és fehérjét. Kiemelendő továbbá a benne lévő tokoferol (E-vitamin), niacin, pantoténsav, B1-és B2-vitamin is. A brokkoli kitűnő C-vitamin-, folsav- és bétakarotin-forrás. Nagy mennyiségben tartalmaz klorofilt. A brokkoliban található fitovegyületek (izoticianátoknak) gátolják a pajzsmirigy túlzott hormontermelését. Jótékonyan hat a vérre, növeli az energiát. Segít a vérszegénység és a fáradékonyság leküzdésében, jót tesz a szívnek és a vérkeringésnek. Antioxidáns és rák megelőző hatású. Kutatások bizonyítják, hogy a brokkolinak a többi káposztafélével együtt jelentős szerepe van a rákos megbetegedések kialakulását megakadályozó étrendben. Könnyű emészthetősége miatt érzékenyebb gyomrúak is nyugodtan fogyaszthatják.

## Spenót

Más néven paraj, kiemelkedően gazdag élelmi rostokban, antioxidánsokban, klorofillban valamint A-, K-, és C-vitaminokban és ásványi anyagokban. Ásványi anyagok közül különösen gazdag vasban, magnéziumban, káliumban, kalciumban, folsavban, ugyanakkor foszforból az átlagosnál kevesebbet tartalmaz. Folsav tartalmának köszönhetően a terhes nőknek ajánlott. Vérnyomáscsökkentő, mérsékli a magas vérnyomást, és csökkenti az alacsony vérnyo-

más okozta fáradtságérzetet, segít a szív- és keringési rendellenességekkel szemben. A spenótban sok vas található, csak éppen az a probléma vele, hogy egy javát szervezetünk képtelen felszívni. Az oxálsav tartalma gátolhatja a vas, illetve a benne lévő más ásványi anyagok felszívódását, így a közhiedelemmel ellentétben a paraj nem különösebben jó vasforrás. Alacsony energiatartalmának köszönhetően a fogyókúra étrendben bátran fogyasztható.

## Zeller

A zeller egyik megkülönböztető tulajdonsága, hogy rendkívül sok szerves nátriumot tartalmaz, amely jelenlétében hatékonyabb a kalcium felszívódása. Erős vízajtó, étvágycsökkentő, nyugtató, potencijavító. Tele van szerves anyagokkal, amelyek nagymértékben hozzájárulnak a vér savtalanításához. A zeller egyensúlyba hozza a vér sav-lúg tartalmát. Megtalálható benne: nátrium, kalcium, foszfor, kálium, vas, magnézium, A, B, C vitaminok és nyomelemek. A zeller megtisztítja a májat és a nyirokrendszert, valamint javítja az emésztést, és a veseműködést.

## Zöldborsó

Tartalmaz karotint, B1-, B2-, és C-vitamint. Ásványi anyagai között megtalálható a foszfor és a kálium, vas, cink, mangán és réz. Nagyon sok esszenciális aminosavat tartalmaz. A zöldborsó rostokban nagyon gazdag, és elengedhetetlen a bélműködés rendszeres elősegítéséhez. Energiatartalma alacsony, rosttartalmának köszönhetően azonban megfelelően telít.

## Káposzta

Értékes zöldségfélénk, A-provitamint, B-és C-vitamint és ásványi anyagokat (pl. kálium, magnézium, nátrium, vas, jódot) tartalmaz. Ezek közül a legnagyobb értéke a magas C-vitamin tartalom, mely azonban még a megfelelő tárolás mellett is kb. ötödére csökkenhet. Célszerű a káposztát valamilyen főtt étel formájában fogyasztani, főzés hatására ugyanis a C-vitamin tartalma megemelkedik, mivel a benne lévő aszkorbigen hő hatására C-vitaminná alakul. Nemcsak főzve finom és egészséges: fogyasszuk savanyított változatban is! Főként télen érdemes naponta egy kevés savanyú káposztát csemegézni, hisz a savanyú közeg jól megőrzi a káposzta C-vitamin tartalmát.