**Польза свежих овощей**

Июнь – это месяц, когда на прилавки магазинов начинают поступать первые свежие овощи. И сегодня самое время напомнить, сколько же пользы они в себе несут. И главное — как их правильно есть.

Помимо большого количества минералов и витаминов, овощи ценятся за пищевые волокна (клетчатку и пектины). Они необходимы для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Также клетчатка способствует выводу избыточного холестерина и других токсичных для организма веществ.

Еще одно важное вещество — хлорофилл. Содержится в свежих овощах и зелени зеленого цвета. Оно необходимо для нашего иммунитета, повышает уровень кислорода, ускоряет азотистый обмен в крови, способствует формированию соединительных тканей, что помогает в заживлении ран. Кроме этих удивительных качеств, хлорофилл способен предотвращать патологические изменения молекул ДНК.

Эфирные масла овощей способствуют лучшему усвоению мясных и рыбных блюд и вообще хорошему пищеварению, предупреждают развитие атеросклероза, ожирения, авитаминозов и т.д.

ПЯТЬ ГЛАВНЫХ ПЛЮСОВ ОВОЩЕЙ

Богатый овощами рацион питания служит профилактикой развития серьезных хронических заболеваний: ожирение, диабет второго типа, ишемическая болезнь сердца и метаболический синдром. Вот лишь несколько плюсов ежедневного употребления овощей и зелени:

1. Чашка овощей для здорового сердца.

Большую популярность во всем мире набирает оздоровительная диета, получившая название DASH (диетологический подход к лечению гипертонии). Она подразумевает употребление 4–5 порций овощей в день (все как ВОЗ рекомендует). Одна порция — это одна чашку сырых овощей, полчашки приготовленных (тушеных или вареных) овощей или полстакана стопроцентного сока.

Ученые уверяют, что калий и магний, содержащиеся в овощах, помогают в значительной мере снизить кровяное давление, уменьшая риск инфаркта и инсульта.

2. Для чистой кожи.

Овощи в буквальном смысле питают ваше лицо. Несколько порций овощей в день способствуют уменьшению хронического воспаления, что помогает замедлить процесс старения. Это из-за него происходит потеря коллагена и появление морщин. Это доказало большое исследование с участием нескольких тысяч женщин от 40 до 70 лет. Они ели больше овощей с витамином С и ограничили употребление жиров и сахара.

Среди необходимых кожи веществ, которые содержатся в овощах: бета-каротин, витамин С, фитонутриенты и антиоксиданты.

 3. Для острого зрения.

В овощах содержатся витамины А, С, каротиноиды и другие фитонутриенты, необходимые для хорошего зрения. Многочисленные исследования показывают, что лютеин и зеаксантин – каротиноиды (их много в цветных овощах, ягодах и листовой зелени), – помогают снизить риск развития возрастной катаракты.

4. Для хорошего пищеварения.

Исследование Гарвардской школы общественного здравоохранения показывает, что диета с высоким содержанием клетчатки и большим количеством овощей помогает поддерживать здоровую микрофлору кишечника. А здоровая микрофлора — это хороший иммунитет. Одними из самых полезных для желудочно-кишечного тракта американские ученые называют репчатый лук, лук-порей, спаржу, топинамбур и морские водоросли. Эти продукты особенно богаты пребиотическими волокнами, необходимые для питания полезных бактерий в желудочно-кишечном тракте.

5. Для крепких костей.

Для здоровья костной системы полезен не только кальций из молочных продуктов. В овощах его тоже немало. Например, в капустах: кейл, бок-чой, пекинской и листовой. В них же содержится много калия и магния, которые помогают доставке кальция в кости. Авторы различных исследований пришли к выводу, что употребление большого количества овощей связано со снижением риска переломов бедра.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует в день съедать как минимум пять порций овощей и фруктов. Сколько это в граммах? Примерно полкило. Вам кажется, что много? А вот и нет: положите на весы один средний огурец, помидор и банан. Все, полкило. Желательно, чтобы на столе было максимальное разнообразие. Особенно летом.

6. Вечером — тушеные овощи, икра из овощей (запечь в духовке, смешать с ложкой не рафинированного растительного масла).