

Список 15 полезных овощей в неделю:

- 1. Белокочанная капуста.** Круглогодичный овощ, содержит 16 аминокислот, витамин А, С, В6, кобальт, медь, цинк, магний, высокое содержание клетчатки. Употребляем в сыром, квашеном, тушеном виде.
- 2. Цветная капуста.** Свежая или в замороженном виде. Содержит ценные аминокислоты – аргинин и лизин. Высокое содержание витаминов: С, В1, В6, В2; микроэлементов: калий, кальций, железо, фосфор, магний. Едим в сыром, запеченном, отварном виде.
- 3. Морковь.** Низкокалорийный овощ в сыром виде, не употребляем в вареном, тушеном виде из-за высокого ГИ. Содержит витамин А, Е, витамин С, витамины группы В, калий, магний, клетчатка.
- 4. Редька любая.** Чёрная самая ценная. Овощ, который есть на прилавках круглогодично. Невероятно полезный, содержит большое количество солей кальция, магния, железа, фосфора, клетчатка (пектины), бета-каротин. Содержит горечи, благотворно влияющие на желчеотток, содержит большое количество фитонцидов и лизоцим, обладающих противомикробными свойствами.
- 5. Брюква.** Это овощ от скрещивания репы и белокочанной капусты. Содержит клетчатку, крахмал, витамин С, А, минеральные соли калия, серу, фосфор, натрий, железо). Употребляем в свежем и приготовленном виде круглый год, отлично хранится зимой.
- 6. Капуста брюссельская.** Отличный источник фолиевой кислоты, белка, крахмалов и клетчатки. Хороша в свежем и замороженном виде.
- 7. Капуста краснокочанная.** Более богата клетчаткой и витаминами. Употребляется только в свежем виде.
- 8. Стручковая фасоль.** Хорошо в свежем и замороженном виде. Содержит большое количество клетчатки, витаминов А, Е, В1, В2, В6, медь, цинк, растительный белок.
- 9. Зеленый горошек.** Чемпион по содержанию клетчатки, содержит большое количество белка, витамин С. Употребляется в свежем виде, замороженном и приготовленном. Избегаем консервации.
- 10. Репчатый лук.** Источник биотина, В9, марганца, меди. Содержит эфирные масла. В свежем и приготовленном виде. Противомикробные и антипаразитарные свойства.
- 11. Свекла.** Содержит пектины, белок, каротины, сахарозу! В идеале употреблять в сыром виде.
- 12. Тыква.** Больше каротина, чем в моркови. Витамин Е, клетчатка, крахмал и сахароза. Хороша в любом виде круглый год. Тыквенные семечки имеют желчегонный эффект и содержат цинк.
- 13. Чеснок.** Хорош в свежем, приготовленном виде, хорошо переносится в запеченном и ферментированном виде. Содержит селен, марганец, йод, натрий и эфирные масла.
- 14. Хрен.** Содержит высокое содержание клетчатки, эфирные масла, витамины группы В. Благотворно влияет на работу кишечника, возбуждает аппетит.
- 15. Репа.** Высокие антиоксидантные свойства, витамин С, медь, железо, марганец, цинк и йод. Природный антибиотик, стимулирует желчь.

