

26.10.2021 - „Zelený deň“ - Zelená zelenina, šaláty a bylinky /liečivé rastliny,
čaje.../



Zelené ovocie a zelenina obsahuje protirakovinové/protizápalové zlúčeniny a ochraňuje srdce a mozog. Šupky zelenej zeleniny obsahujú jedinečné látky, ktoré pomáhajú pečeni pri detoxikačných procesoch a pomáhajú udržiavať hormonálnu rovnováhu.

Výhodou tejto farby je to, že je dostupná skoro všade a počas celého roka. Môžeme ju teda konzumovať vo väčšom množstve a maximalizovať tak príjem fytonutrientov. Pri nakupovaní si pamätajte, že čím je zelená farba tmavšia, tým vyšší je jej obsah živín. Napríklad hlávkový šalát je pravdepodobne najmenej výživný ako tmavo zelený kel, rukola, špenát a mangold.

Zelená zelenina obsahuje širokú škálu fytonutrientov:

Karotenoidy: podporujú zdravie očí.

Indoly a fytoestrogény: podporujú zdravie pečene a hormonálnu rovnováhu.

Chlorofyl: dáva zelenine zelenú farbu a vysoký obsah antioxidantov.

Kyselina listová: typ vitamínu B, ktorý je obzvlášť dôležitý počas tehotenstva.

Fytosteroly: pomáhajú vyrovnať cholesterol znížením LDL. Nachádzajú sa v avokáde, šaláte, olivovom oleji a slnečnicových semenách.

Katechíny: Sú prevažne v zelenom čaji a majú silné antioxidačné vlastnosti.

Ktoré zelené potraviny konzumovať? Brokolica, rukola, ružičkový kel, kapusta, žerucha, avokádo, olivy, artičoky, špargľa, kapusta, zeler, uhorky, zelený čaj, hrášok, limetka, cuketa, atď.

Základná škola s materskou školou, Visolaje 150

