KRASTAVAC

Krastavci imaju većinu vitamina koje telo treba u jednom danu. Vitamini A , B i C će ojačati vaš imuni sistem i dati vam energiju. Želite postići još moćniji efekat napravite napitak od krastavca, spanaća i šargarepe. Nemojte skidati koru jer ona sadrži veću količinu vitamina C, odnosno oko 12 odsto preporučene dnevne doze. Krastavac je bogat kalijumom, magnezijumom i silicijumom. Zato su mnoge tretmane lepote uvršteni baš krastavci. Zbog visokog sadržaja vode i zbog malo kalorija  krastavac je idealan za mršavljenje . Koristite ga u supama i salatama. Savršena su zamena za nezdrave grickalice.

KUPUS

Ovo pitomo povrće u sebi sadrži minerale (kalcijum, kalijum, fosfor, gvožđe, sumpor, magnezijum, cink, bakar), vitamine (C, A, B1, B2, K, PP) i vlakna. Poređenja radi, kupus je bogatiji vitaminom C nego već pomenute popularne pomorandže. Što se tiče minerala, najbogatiji je kalijumom koji aktivno učestvuje u prenosu elektriciteta kroz organizam. Ovaj mineral utiče na pravilan srčani ritam i zdrav rad mišića, creva i nervnog sistema. Vrlo dobar je izvor neprobavljivih vlakana, vitamina B skupine i vitamina A te minerala kalija, kalcija, magnezija, fosfora, mangana. Pritom je niskokalorična namirnica koja osigurava tek 25 kcal u 100 g. Ipak, apsolutni adut kupusa su fitokemikalije glukozinolati, molekule koje su posljednjih desetak godina u žarištu interesa znanstvenika budući da posjeduju antikarcinogeno djelovanje.

PARADAJZ

Njegova crvena boja potiče od likopena koji je karotenoid sa posebnim antioksidansnim svojstvima. Bori se protiv slobodnih radikala štiteći kožu, zbog čega je za vreme sunčanja poželjno jesti što više ovog povrća. Ustanovljeno je i da je delotvoran u prevenciji tumora prostate, zbog čega muškarci naročito treba da ga jedu. Paradajz je bogat i belančevinama, beta- karotenom, biljnim mastima, vitaminima A, B, C, D, K, a od minerala gvožđem, kalijumom, kalcijumom, magnezijumom, natrijumom, fosforom. U zavidnim količinama sadrži i lutein, mineralne soli, kofeinsku, hlorogensku i ferulinsku kiselinu, flavonoide, kao i brojne druge korisne sastojke. U manjim količinama sadrži i retke minerale bakar, mangan, bor i kobalt.

PEČURKE

Oko 90g pečurki sadrži 25% preporučene dnevne doze (pdd) vitamina B2, 17% pdd vitamina B3, 13% pdd. vitamina B5, a 32% pdd selena i 22% pdd bakra. Osim toga, sadrže mnoge nutrijente za koje nisu još utvrđene preporučene dnevne doze. Zahvaljujući njima, podstiču rad belih krvnih zrnaca, koja su važan deo imunog sistema. Pečurke po pravilu imaju antiinflamatorni efekat. Danas se zna da u korenu mnogih bolesti, kao što su dijabetes tip 2, kardiovaskulatne bolesti i rak leže upale niskog intenziteta, odnosno, upale na ćelijskom nivou. Aminokiselina ergotheonin koju sadrže pečurke, udružena sa delovanjem selene, mangana i cinka koje pečurke sadrže stvara taj efekat.

PASULJ

Pasulj je dobar izvor bjelančevina, i za razliku od drugih izvora bjelančevina, pasulj ima malo masti, te ne sadrži zasićene masti i holesterol. Jedna porcija pasulja osigurava 20 posto dnevnih potreba za vlaknima. Istraživanja su pokazala da osobe koje jedu pasulj dobijaju više ovih ključnih hranljivih materija od osoba koje ne konzumiraju pasulj. Pasulj posjeduje veliku energetsku vrijednost te sadrži gotovo sve esencijalne aminokiseline. Pored toga sadrži lecitin, kao i kalijum, kalcijum, željezo, fosfor, magnezijum, cink i natrijum. Predstavlja odličan izvor bjelančevina, a za razliku od drugih izvora pasulj ima malo masti pa ne sadrži one zasićene kao ni holesterol. Od vitamina odličan je izvor folne kiseline, vitamina B6, K, riboflavina (B2) i B3.

ROTKVICE

Rotkvica podstiče lučenje probavnih sokova i rad creva, pa se preporučuje osobama koje pate od zatvora. Svež sok dobijen od rotkvice stari je narodni lek, a pomaže kod izlučivanja žuči i veoma je dobar za lečenje upale žučne kese. Povoljno deluje na izlučivanje sluzi iz disajnih organa, te se preporučuje kod bronhitisa, prehlade, gripe, disajnih infekcija i kašlja. Pola šoljice narezanih rotkvica (oko 12 rotkvica srednje veličine) osigurava veliku količinu kalijuma, vitamina C, folata i dijetalnih vlakana.

ŠARGAREPA

Konzumiranjem šargarepe neutrališemo bakterije u ustima i na taj način sprečavamo kvarenje zuba. Šargarepa je bogata i alkalnim elementima koji pročišćavaju i revitalizuju krv, a u isto vreme potpomaže postizanje dobre ravnoteže kiselina u organizmu. Kalijum je takođe jedan od minerala kojima je šargarepa veoma bogata, a on pomaže da u organizmu održimo dobru ravnotežu natrijuma, što automatski utiče na nivelaciju krvnog pritiska.

LUK

Luk je odlično sredstvo za zaštitu od krvnih ugrušaka jer obiluje jedinjenjima koja deluju antikoagulativno. Koronarnim bolesnicima preporučuje se svakodnevno konzumiranje luka jer njegovi sastojci sprečavaju gomilanje trombocita i ubrzavaju proces razgradnje ugrušaka. Takođe, konzumiranje luka uz masnu hranu pomaže blokiranju štetnih učinaka masti među kojima je i stvaranje krvnih ugrušaka. Medicina od davnina priznaje delovanje luka u regulaciji šećera, čak i u manjim količinama kada se upotrebljava kao dodatak jelima. Studije su potvrdile da se česta konzumacija luka može povezati s nižim nivoima glukoze u krvi, nezavisno od toga da li je luk kuvan ili sirov.

PAPRIKA

Ovo izuzetno zdravo povrće nema veliku energetsku vrednost, pa je pogodna za dijetalnu ishranu. I paprike i papričice bogate su mineralima, vitaminima i drugim korisnim sastojcima. U paprikama ma koje vrste i veličine nalaze se i značajne količine vitamina B, među kojima se posebno ističu vitamini B1 i B2. Sadrži i vitamin E kojem se pripisuju antikancerogena svojstva, vitamin A, pantotensku kiselinu, a od minerala ima najviše kalijuma, fosfora i gvožđa. Količina vode koju poseduje približno je oko 89 odsto, dok količina eteričnih ulja u semenu zavisi od količine prisutnog alkaloida kapsaicina.