

Karalábé



A karalábéban van B1-, B2-, B6-, C- és E-vitamin, illetve kalcium, kálium, magnézium, vas és szelén. A C-vitamin kitűnő antioxidáns, amely az öregedési folyamatok lassításában játszik kiemelkedő szerepet. A B-vitamin az idegekre van jó hatással, az E-vitamin pedig a bőrünket képes megszépíteni. A vas a vérképzésben működik közre, a kálium a vérnyomást szabályozza, míg a magnézium a csontokat és az izomzatot tartja karban.

Fehérrépa



A fehérrépa C- és K-vitamint, rezet, jódot és vasat tartalmaz, viszonylag magas a nátrium, folsav, kálium, kalcium, foszfor, fehérje tartalma is. Ezen kívül még nagyobb mennyiségű rost is található benne. A fehérrépat emésztési zavarokra, puffadásra, görcsoldásra is használható. A fehérrépa és a petrezselyem levél vízajtó, vér- és májtisztító hatásokkal bírnak a szervezetünkre.

Fejes saláta



Magas karotin, C és B-vitamin, kálium és kalcium tartalma táplálkozási szempontból fontos zöldséggé teszi. Jelentős mennyiségben található leveleiben különféle szerves savak, mindenekelőtt almasav, citromsav, borostyánkősav, valamint kis mennyiségben oxálsav. Jellegzetes ízét a kissé kesernyés laktucin adja, aminek nyugtató, de étvágygerjesztő hatása van.

Székesfehérvári (Regionális) Ép Lélek Egészséges Test Közhasznú Egyesület

8000 Székesfehérvár, Tolnai u. 36. VI/26.

Tel.: +36-20/393-1944

Email: info.eletegyesulet@gmail.com

Honlap: www.eletegyesulet.hu

Tevékenységünket támogathatja adományával és adójának 1%-ával!

Bankszámlaszámunk: 10400889-50526766-87691004

Adószámunk: 18500471-1-07



É.L.E.T – infó
2018/1



Vitamin a természetből – Zöldség II.

Egy alma ma már nem tartja távol a doktort! „Mivel a növények nem érzik jól magukat az elsavasodott termőföldeken, ezért jóval kevesebb vitamint állítanak elő. A sárgarépa vitamintartalma a hatvanas évek óta 40 százalékkal, a borsóé több mint 53 százalékkal, a paprikáé csaknem 90 százalékkal, a káposztáé pedig kb. 95 százalékkal csökkent. A vitaminhiány pedig csökkenti a védekezőképességünket, ezáltal jobban ki vagyunk téve a betegségeknek, és érzékenyebbek vagyunk az allergén anyagokra is: évente 3-5 százalékkal nő az allergiások száma.”

forrás: Nők Lapja 2013.03.27.

A vitaminokat a hő, a fény, az oxigén és a kémhatásváltozás is károsíthatja (különösen érzékeny a C-vitamin és a folsav). Az alábbiakban látható melyik vitamin mire érzékeny és miben oldódik:

Vitamin	Mire érzékeny	Miben oldódik
- A-vitamin	hő, oxigén, fény	zsír
- B ₁ (tiamin)	hő	víz
- B ₂ (riboflavin)	fény	víz
- B ₅ (pantoténsav)	hő	víz
- B ₆ (piridoxin)	hő, oxigén, fény	víz
- B ₇ (biotin)		víz
- B ₉ (folsav)	hő, oxigén, fény	víz
- B ₁₂	hő, fény	víz
- C	hő, oxigén, fény	víz
- D	fény	zsír
- E	hő, oxigén, fény	zsír

Székesfehérvári (Regionális) Ép Lélek Egészséges Test
Közhasznú Egyesület

Cukkini



Tartalmaz többek között káliumot, foszfort, cinket, magnéziumot és kalciumot is, ezen felül gazdag A-, B1-, B2- és B6-vitaminokban is. Kiváló folsavforrás, illetve pozitív élettani hatás rejlik még magas rosttartalmában is. Béta-karotin és C-vitamin tartalmának köszönhetően védi az érfalakat, csökkenti vagy akár enyhíti az asztmát, illetve segít megakadályozni az ízületi és reumatikus panaszokat is. Rendszeres fogyasztása a prosztatata problémák ellen is megoldást nyújthat. Kiváló antioxidáns-forrást jelent szervezetünk számára, ennek tudható be, hogy csökkenti a káros sejtmutációk kialakulásának kockázatát.

Retek



Nagy mennyiségű C-vitamin tartalma mellett sok benne az A-, B1-, B6-vitamin, valamint a kalcium, kálium, foszfor, magnézium, réz, mangán, vas és a tiamin is. A vas felszívódását segítő folsav is található a retekben. Mustárolaj-glikozidjai antibakteriális és gombaölő hatásúak, így kiválóan alkalmas a megfázás és cseppfertőzések megelőzésére.

Sóska



A sóska gazdag A-, B1-, B2-, és B9-vitaminban. Nagy mennyiségű C-vitamint tartalmaz. Oxálsavat tartalmaz, ami a savanyú ízét biztosítja. Gazdag káliumban, kalciumban, foszforban, nátriumban és vasban. Nagy mennyiségű fehérjét és szénhidrátot tartalmaz, ugyanakkor zsír- és kalóriatartalma elenyésző. Flavonoidokban és egyéb antioxidánsokban gazdag. A mezei sóskának ismert vizelethajtó, nyálkaoldó tulajdonsága, továbbá növeli a szervezet fertőzésekkel szembeni védekező-képességét, így kiváló immunerősítő tulajdonságú.

Paraj



A spenót - más néven paraj - kiemelkedően gazdag élelmi rostokban, antioxidánsokban, flavonoidokban (apigenin), karotinoidokban, klorofillban valamint vitaminokban és ásványi anyagokban. Vitaminok közül az A-, K-, és a C-vitaminból fordul elő benne jelentősebb mennyiség. Ásványi anyagok közül különösen gazdag vasban, magnéziumban,

káliumban, kalciumban, folsavban, ugyanakkor foszforból az átlagosnál kevesebbet tartalmaz. Szabályozza a vérnyomást. Magas antioxidáns-tartalma és immunerősítő hatása véd egyes daganatos, illetve szív- és érrendszeri betegségekkel szemben.

Zöld uborka



Egy uborka tartalmaz: B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, folsav (B9), C-vitamint, kalciumot, vasat, magnéziumot, foszfort, és káliumot. Kiváló lúgosító, és gyulladásgátló, serkenti az emésztést, javítja a veseműködést, valamint a rák megelőzésében is hasznát vehetjük. Legjobb nyersen és hámozatlanul fogyasztani, hiszen az uborkára is igaz a régi bölcsességet: a héjában –is– van a vitamin!

Vöröshagyma



Illóolajat, B-, és C-vitaminból 30 mg/100 g-ot (de a zöldhagyma még ennél is többet), pektint, guvertint is tartalmaz. A jellegzetes csípős ízét és illatát egy kéntartalmú vegyület, az allilszulfid adja. Ennek a hatóanyagának baktériumölő hatása van, ezért a meghűléses időkben a fertőzések megelőzésére is használták.

Gyógyhatású szerként bélféregűzésre, vizelethajtásra, étvágygerjesztésre, megfázásos tünetek, és köhögés enyhítésére, illetve vércukor csökkentésére is használják.

Zeller



A zeller kalóriatartalma alacsony, káliumban és kalciumban gazdag. Található benne A-, C- E-vitamin, és a B-vitaminoknak is szép tárházát felvonultatja, így a B1-, B2-, B6-vitaminokat. A benne található rostoknak köszönhetően segíti a bélrendszer működését, mely nagyban hozzájárul immunitásunk megőrzéséhez is. Szív- és érrendszeri problémák esetén is segítségünkre lehet, hiszen szabályozza a vérnyomást és a koleszterinszintet, de a rákos megbetegedések megelőzésében és kezelésében is fontos a szerepe.

Csökkenti a vér cukorszintjét. Kiváló idegerősítő és nemi hormonképző hatása van. Jelentős a mész és foszfor tartalma, de inkább ízanyagai teszik közkedvelté.

Fontos! Vesebetegek diétájában nem ajánlott az alkalmazása!