

WSTĘP

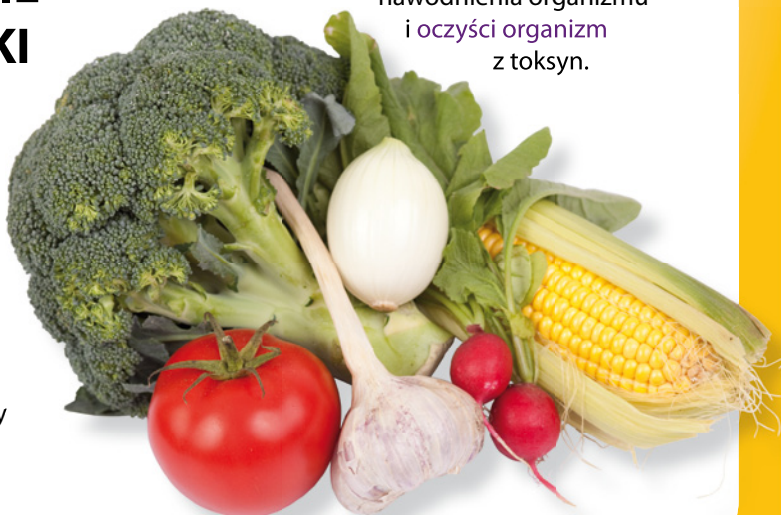
Właściwa dieta, bogata w warzywa, jest podstawą prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Warzywa zawierają mnóstwo witamin i składników mineralnych. Właściwości lecznicze warzyw są przedmiotem ciągłych badań naukowców, dzięki czemu dowiadujemy się na bieżąco o ich kolejnych zaletach. W prawie wszystkich dietach polecanych przez dietetyków ważną rolę odgrywają **surowe warzywa**.

Dzięki tej książce możemy poznać właściwości, zastosowanie lecznicze i kulinarne warzyw oraz dowiedzieć się, jakie korzyści wynikają z dobrze ułożonego jadłospisu.

ZDROWE ODŻYWIENIE – WSKAZÓWKI NA CO DZIEŃ

1. Dieta każdego dnia powinna być **urozmaicona**. Warto zainwestować we własne zdrowie i kupować produkty z upraw ekologicznych.

2. Pamiętaj, że **śniadanie to najważniejszy posiłek** w ciągu dnia. Warto zadbać, by było ono urozmaicone i pożywne.
3. Zarezerwuj na każdy posiłek trochę czasu, by móc zjeść w spokoju i przeżuć należycie każdy kęs pokarmu. **Długie przeżuwanie** pokarmu sprawia, że szybciej aktywowane są ośrodki sytości w mózgu i pręcej czujemy się najedzeni.
4. Jedz **pięć razy dziennie warzywa i owoce**. Możesz przyrządzać owocowe koktajle, wyciskać soki ze świeżych owoców lub warzyw czy robić sałatki.
5. **Świeże warzywa** są bardziej wartościowe, dlatego wybieraj się na zakupy codziennie. Unikaj długiego przechowywania warzyw, nie dopuszczaj do ich wędnięcia.
6. Pij co najmniej **1,5 litra wody dziennie**, pozwoli to na właściwy poziom nawodnienia organizmu i **oczyści organizm z toksyn**.

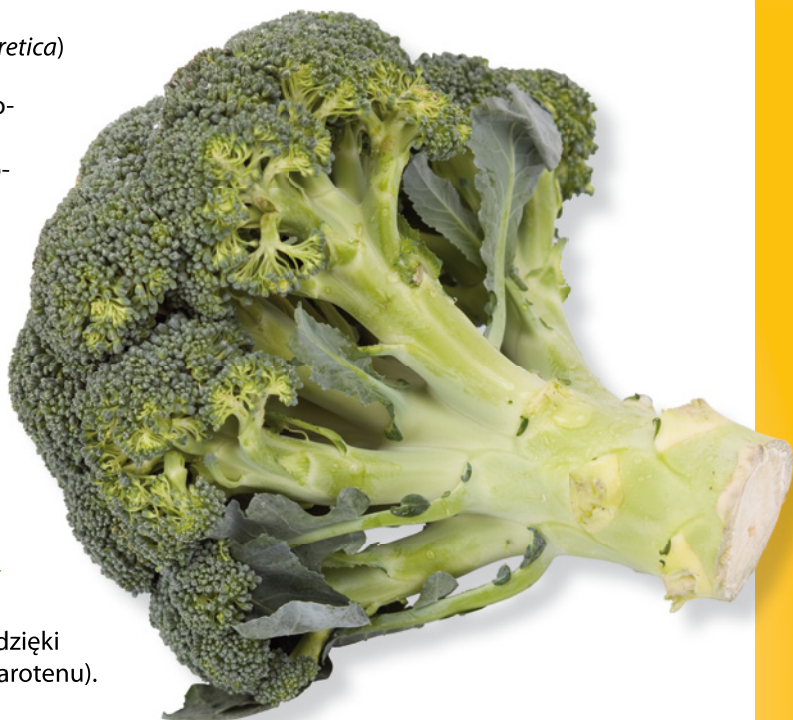


BROKUŁ (*Brassica cretica*)

To warzywo blisko spokrewnione z kapustą. Brokuły poleca się osobom na diecie, gdyż w 100 gramach jest tylko 35 kalorii.

Zalety jedzenia brokułu:

- usprawnienie perystaltyki jelit (dzięki dużej zawartości błonnika)
- działanie przeciwnowotworowe
- ochrona wzroku (dzięki zawartości beta-karotenu).



WITAMINY	SKŁADNIKI MINE- RALNE	ZWIĄZKI BIOAK- TYWNE
C, K	żelazo, potas, wapń	polifenole, karoteno- idy, antocy- jany

Aby kupić pełnowartościowy produkt, musimy być wyczuleni na kolor kupowanego przez nas brokułu. Żółte zabarwienie świadczy o jego nieświeżości. Brokuły nie lubią długiego przechowywania. **Należy trzymać je w lodówce.** Najlepiej spożyć je przed upływem trzech dni od kupna.

Brokuły w smażeniu smakują z sosem serowym, jako samodzielne danie lub jako element sałatki warzywnej czy zupy.

JAK GOTOWAĆ BROKUŁY?

Gotuje się je podobnie jak kalafior, jednak warto pamiętać, aby przed gotowaniem zanurzyć je, na parę sekund, w wodzie z solą. W ten sposób pozbedziemy się owadów, które mogły ukryć się między różyczkami. Tak przygotowane brokuły należy wrzucać do osolonego wrzątku i gotować ok. 10 minut. Każdego dnia warto zjeść pół miseczki brokułów.

Chrzan wpływa na:

- pobudzenie apetytu
- zmniejszenie gazów i wzdęć
- wydzielanie soków żołądkowych
- zmniejszenie populacji bakterii gnilnych bytujących w jelicie grubym
- ułatwienie trawienia, szczególnie dań mięsnych
- wspomaganie przemiany materii
- hamowanie namnażania się bakterii
- zmniejszanie problemów reumatycznych.

Chrzan jest stosowany także do sporządzania okładów przy gościecu stawowym i mięśniowym. Sprawia, że zmniejsza się odczuwanie bólu i maleje obrzęk.

Pamiętajmy jednak, że „co za dużo, to niezdrowo”. Chrzan stosowany powinien być jako przyprawa i dodatek do dań – **w większych ilościach może spowodować problemy z nerkami.**

Ostry zapach chrzanu dodaje smaku potrawom, gdy podany jest jako krem chrzanowy lub sos chrzanowy.

Warto pamiętać, że **tylko świeże korzenie chrzanu posiadają właściwości lecznicze**, dlatego najlepiej mieć chrzan we własnym ogródku.

CZOSNEK

(*Allium sativum*)

Należy do rodziny liliowatych. Jest wieloletnią rośliną cebulową, której cebule są surowcem jadalnym i leczniczym. Cebula czosnku składa się z 5-15 ząbków.



Czosnek ma bardzo długą historię stosowania i jest ceniony na całym świecie, a nawet uznawany za panaceum. Ten naturalny **antybiotyk** i zarazem silny **przeciwutleniacz** zasługuje na uwagę każdego, kto dba o swoje zdrowie.

WITAMINY	SKŁADNIKI MINE- RALNE	ZWIĄZKI BIOAK- TYWNE
A, B ₁ , B ₂ , PP, C	magnez, potas, wapń, fosfor	flawono- idy, śluzy, związki siarkowe

100 gramów czosnku to aż 90 kalorii, nie powinniśmy jednak się obawiać, że jedząc czosnek, utyjemy – ząbek czosnku waży jedynie kilka gramów.

ALLICYNA

Za niezwykle właściwości czosnku odpowiedzialna jest allicyna. To właśnie ona odpowiada za jego charakterystyczny zapach i właściwości bakteriobójcze. **Wystarczy pół ząbka czosnku dziennie, by wspomóc układ odpornościowy.** Żeby wydobyć z czosnku lecznicze właściwości, należy posiekać drobno jego ząbki lub je zmiażdżyć.

ALLINA

Nierozdrobniony ząbek czosnku zawiera allinę, która nie ma zapachu. Dopiero po pocięciu lub zmiżdżeniu ząbka czosnku zostaje ona przekształcona w allicynę, której drażniący i ostry zapach zna każdy z nas. By allicyna działała na nas optymalnie, powinniśmy jeść rozdrobnione ząbki czosnku na surowo.

CZOSNEK W MEDYCYNIE

Działanie czosnku na organizm ludzki zostało potwierdzone przez badania medyczne, a długa historia stosowania poświadcza jego wartość. Czosnek przede wszystkim charakteryzuje się skutecznością i wszechstronnością działania. Intensywny zapach czosnku, który nie jest powszechnie lubiany, niestety idzie w parze z jego leczniczymi właściwościami. Dlatego bardziej poleca się jedzenie surowego czosnku niż tego, który jest składnikiem preparatów.

Najbardziej wartościowy jest czosnek od razu po zbiorze. Ten, który jest wyschnięty i przechowywany przez długi czas, traci swoje właściwości.

Ostry smak czosnku wiąże się ze związkami siarki, a związki allicyna i skordynina A i B są odpowiedzialne za hamowanie rozwoju bakterii i ich niszczenie.

Jak działa czosnek?

- bakteriobójczo
- przeciwwirusowo
- grzybobójczo
- przeciwzakrzepowo
- przeciwrobaczco – działa na glistnicę, tasiemczycę i owsicę
- przeciwreumatycznie – poprzez zmniejszanie stanu zapalnego i obrzęku stawów