

## Полезьа и вред от овощей

Май радует нас первыми сезонными овощами.

На рынке сегодня можно найти множество ранних овощей: разная зелень, огурцы, помидоры, редис. Чуть позже к ним добавятся кабачки, молодая картошка и капуста, увеличится выбор огурцов.

В ранних овощах присутствует необходимый человеку витамин С, повышающий иммунитет, а это, в свою очередь, помогает организму противостоять инфекционным заболеваниям. Витамин Р, который содержится в ранних овощах, полезен людям, имеющим хрупкие сосуды, страдающим кровоточивостью десен и склонностью к подкожным кровоизлияниям. А большое количество клетчатки способствует активной работе кишечника.

### Зелень

Железо, содержащееся в зеленом луке, а также медь, которая есть в салате, помогают процессу кроветворения. Эта зелень также богата солями калия, которые необходимы для работы сердца. Фитонциды и эфирные масла, входящие в состав зеленого лука и салата, оказывают дезинфицирующий эффект на полость рта.



### Редис



По свидетельству древнегреческого историка Геродота, строители египетских пирамид черпали силу в редисе – ведь его латинское название *radix* переводится как «корень жизни».

Чего в нем только нет: витамин С и витамины группы В, эфирные масла, углеводы, ферменты и экстрактивные вещества, возбуждающие аппетит и улучшающие

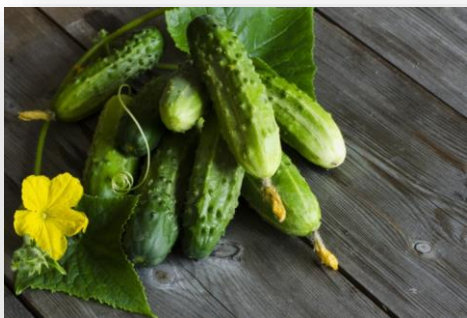
пищеварение. Пучок редиски обеспечит сердце и мышцы калием и магнием, кости и зубы – кальцием и фосфором, красные кровяные клетки – железом и кобальтом, волосы – медью и марганцем. А еще редис – один из самых низкокалорийных овощей!

### Помидоры

Помидоры славятся превосходными вкусовыми качествами, к тому же они очень полезны. Особенно они полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Низкая калорийность помидоров позволяет включать их в рацион тем, кто имеет избыточную массу тела. Не следует исключать помидоры из рациона людей, страдающих заболеваниями суставов и почек, связанными с нарушением обмена веществ.



## Огурцы



Огурцы состоят на 95% из воды и привлекают не столько своей пищевой ценностью, сколько вкусовыми качествами и свежим ароматом, активизирующим деятельность пищеварительных желез. А это, в свою очередь, улучшает усвоение пищи. В небольшом количестве в огурцах есть витамины (С, В1, В2). Из минеральных солей в них больше всего калия. Клетчатка огурцов стимулирует

моторную функцию кишечника, поэтому огурцы полезны при хронических запорах. Свежие огурцы рекомендуется включать в рацион страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, печени, почек, ожирением, при некоторых заболеваниях суставов, связанных с обменом веществ.

Но в некоторых случаях овощи могут нанести и **вред**. Например, в условиях избыточного потребления.

Так, **редис** усиливает желудочную секрецию и отток желчи, раздражает почечные каналцы, а потому противопоказан при гастрите, язвенной болезни, метеоризме (повышенном образовании газов в кишечнике), энтероколите, заболеваниях печени, поджелудочной железы и почек. Он также не пойдет на пользу больным подагрой. При этом заболевании в организме нарушен обмен пуринов, а ими-то как раз этот овощ и богат.

А вот **огурцы, помидоры, молодая капуста** могут употребляться почти без ограничений. Но помимо витаминов и полезных веществ в молодых овощах могут присутствовать опасные нитраты. Так происходит, если эти овощи в процессе выращивания обильно подкармливали химическими веществами, содержащими азот, – необходимый элемент для роста растения.

Так что же делать, если вы все-таки хотите ранних овощей, но боитесь переизбытка нитратов? Самый простой и достаточно эффективный способ борьбы с ними – подержать овощи в воде минут 20–30, и нитраты (если они там есть) перейдут в жидкость. Термическая обработка также весьма ощутимо снижает содержание нитратов. Например, значительная их часть при варке овощей переходит в отвар в первые 15–20 минут, поэтому его лучше слить.

**Будьте здоровы!**

**Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.**

**Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.**