



У ЧОМУ ПОЛЯГАЄ КОРИСТЬ ПЕТРУШКИ?

Ще наші далекі предки знали, що застосування петрушки не обмежується лише лікуванням цинги. Використовується ця рослина для лікування порушень потенції та у разі захворювань репродуктивної системи у чоловіків.

Вміст вітаміну С у 100 г петрушки перевищує її вміст у цитрусових у 5 разів, але на відміну від цитрусових, споживання яких може викликати алергічні реакції, петрушка забезпечує добове надходження натуральної аскорбінової кислоти в організм, яке становить 50 г/день.

Протизапальні властивості петрушки зумовлені не лише вмістом антиоксидантів, але й наявністю в її складі інших вітамінів (В₁, В₂, РР). Зокрема, фолієва кислота (вітамін РР) бере участь в утворенні молекули ДНК.

Завдяки наявності бета-каротину у складі петрушки її вживання сприяє відновленню зору. Також ця речовина стимулює природний імунітет, який захищає організм від потрапляння вірусів і бактерій.

Користь петрушки також пояснюється наявністю в ній багатьох мікроелементів (калію, заліза, фосфору, кальцію), які необхідні для формування кісткової тканини, нормального функціонування печінки та серцевого м'язу. Учені підрахували, що споживання 20 г петрушки на день повністю забезпечує добову потребу кальцію, необхідного для нормального формування кісткової тканини.

Унікальною властивістю петрушки є профілактичний ефект відносно онкопатології завдяки наявності апігеніну: ця речовина має здатність загоювати рани, відновлюючи пошкоджені пухлиною клітини. Також вона пригнічує проникнення у кров токсичних речовин, які зумовлюють підвищення температури тіла і пошкодження кровоносних судин.

Учені рекомендують використовувати петрушку в боротьбі з комарами. Досить змастити ділянку шкіри листком петрушки для зникнення пошкодження від укусу.

РІПЧАСТА ЦИБУЛЯ: ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ

Щорічно у світі вирощують близько 105 млрд фунтів цибулі, причому найпопулярнішими видами є червона, жовта і біла. Доведено, що споживання цього овочу покращує стан волосся і шкіри, сприяє зміцненню імунітету, знижує ризик розвитку раку шлунка і колоректального раку.

Цибуля є низькокалорійною, проте містить велику кількість вітамінів, мінералів та антиоксидантів. До її складу також входить невелика кількість заліза, кальцію, фолієвої кислоти, фосфору, магнію і калію. До того ж цибуля є джерелом антиоксиданту – вітаміну С, що запобігає утворенню вільних радикалів (надмірна їх кількість може збільшувати ймовірність виникнення раку товстої кишки, передміхурової залози, стравоходу і шлунка).

Фолієва кислота, що міститься в цибулі, усуває прояви депресії, запобігаючи надлишковому виробленню гормону гомоцистеїну. Надлишок гомоцистеїну перешкоджає виробленню гормонів серотоніну, дофаміну та норадреналіну, які відповідають за хороший настрій, апетит і міцний сон.

