

Mindenki tudja, hogy a zöldségek mennyire egészségesek. Változatosan készíthetjük el őket, de legtöbbjük nyersen az igazi! Fogyasszunk belőlük minél többet! Kínáljuk gyerekeinknek is gyakran!

Íme néhány zöldség, hogy megtudjuk miért érdemes elfogyasztani őket.



Uborka

Magas a kálium-, kalcium-, foszfor-, vas és fehérjetartalma, sok benne a vitamin, viszont kevés a kalória. Rendkívül egészséges, jótékonyan hat az emésztésre.

Sárgarépa



Főzve hasznosabb, mint nyersen, ugyanis a benne levő A-vitamin nem oldódik vízben, csak zsírokkal együtt hasznosul. Ezért vajon párolva a leghatékonyabb. Már a kisbabák is fogyaszthatják, segíti a csontozat fejlődését. Sok benne a kálium, ami hozzájárul a máj tisztításához. Gyulladáscsökkentő hatású. Jótékonyan hat a látásra.



Póréhagyma

Nagyon gyenge a hagymaíze, nyersen bátran fogyaszthatjuk. Magas az A-, B-, C-vitamin tartalma, sok vasat, illóolajat rejt magában. Egyesíti a vörőhagyma és a foghagyma jótékony hatásait. Vízhajtó, segíti az emésztést.

Paradicsom



Sok vitamint (B1, B2 C), ásványi anyagot (magnézium, vas, foszfor, kalcium, karotin) tartalmaz. Fogyasztása csökkenti különböző rákos betegségek kialakulásának esélyét. Gyulladáscsökkentő hatású bőrápoló.

Miért együk őket?



A sárga paprika a leggyakoribb fajta, amelynek a leghasznosabb része a zöld csipkés rész, a magok nélkül. A sárga paprika a leggyakoribb fajta, amelynek a leghasznosabb része a zöld csipkés rész, a magok nélkül.



A burgonya a leggyakoribb zöldség, amelynek a leghasznosabb része a héj, a magok nélkül. A burgonya a leggyakoribb zöldség, amelynek a leghasznosabb része a héj, a magok nélkül.



Az auberginét főzve, párolva vagy sütve lehet fogyasztani. A zöldség a leggyakoribb fajta, amelynek a leghasznosabb része a héj, a magok nélkül.



A spenót a leggyakoribb zöldség, amelynek a leghasznosabb része a levelek, a magok nélkül. A spenót a leggyakoribb zöldség, amelynek a leghasznosabb része a levelek, a magok nélkül.