

# Warzywna apteka

Naukowcy dowodzą, że substancje odżywcze pochodzenia roślinnego mogą być pomocne w leczeniu wielu chorób. Oto wybrane warzywa zawierające składniki przydatne w leczeniu szesnastu najczęstszych chorób i dolegliwości.

## Alergia i astma

czzerwona cebula – kwercetyna

brokuły – witamina C

papryka i papryczka chili – witamina C

## Cukrzyca

szparagi – błonnik

olej rzepakowy – tłuszcze jednonienasycone

oliwa z oliwek – tłuszcze jednonienasycone

papryka – witamina C

brokuły – witamina C

## Drożdżycza

czosnek – allicyna

karczochy – fruktooligosacharydy

cebula – fruktooligosacharydy

## Choroby serca

szparagi – kwas foliowy

szpinak – kwas foliowy

marchewka – błonnik rozpuszczalny

## Choroby zębów i jamy ustnej

seler naciowy – błonnik nierozpuszczalny

sałata – błonnik nierozpuszczalny

papryka i papryczka chili – witamina C

## **Obniżona odporność**

marchewka – karotenoidy

bataty – karotenoidy

pomidory – karotenoidy

cebula – flawonoidy

papryka i papryczka chili – witamina C

## **Osteoporoza**

młoda kapusta – wapń

papryka i papryczka chili – witamina C

jarmuż – witamina K

szpinak – witamina K

## **Problemy skórne**

brokuły – przeciwutleniacze

marchewka – przeciwutleniacze

pomidory – przeciwutleniacze

szparagi – beta-karoten

bataty – beta-karoten

dynia – beta-karoten

ziemniaki – witamina B6

## **Profilaktyka nowotworowa**

czosnek – związki siarki

cebula – związki siarki

marchewka – beta-karoten

bataty – beta-karoten

brokuły – flawonoidy, glukozynolaty

szparagi – kwas foliowy

buraki – kwas foliowy

szpinak – kwas foliowy

brukselka – glukozynolaty

kapusta – glukozynolaty

pomidory – likopen

pieczarki – selen  
papryka – witamina C

## **Stres**

brokuły – wapń  
młoda kapusta – wapń  
szparagi – kwas foliowy  
groch – kwas foliowy, tryptofan  
sałata – kwas foliowy  
rzepa – tryptofan

## **Udar mózgu**

brokuły – wapń  
szparagi – błonnik  
buraki – błonnik  
cebula – flawonoidy

## **Wysoki poziom cholesterolu**

cebula – flawonoidy  
pomidory – likopen  
marchewka – błonnik rozpuszczalny  
czosnek – związki siarki

## **Wysokie ciśnienie krwi**

brokuły – wapń  
warzywa liściaste – wapń  
szparagi – błonnik  
papryka – witamina C

## **Zwyrodnienie plamki żółtej**

marchewka – beta-karoten  
szpinak – beta-karoten  
dynia – beta-karoten

młoda kapusta – luteina i zeaksantyna  
papryka i papryczka chili – luteina i zeaksantyna  
szpinak – luteina i zeaksantyna  
bataty – luteina i zeaksantyna  
pomidory – likopen  
brokuły – witamina C

Fot. Shutterstock