

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