Wielka dziesiątka warzyw. Bez nich nie możesz się obejść!

Wszystkie warzywa są zdrowe, ale niektóre dostarczają organizmowi szczególnie dużo korzyści. Przedstawiamy najzdrowsze warzywa, ich znaczenie dla organizmu oraz korzyści płynące ze spożywania warzyw. Nasza „magiczna dziesiątka”!

To przede wszystkim one powinny się znaleźć wśród składników zdrowej diety, dlatego najczęściej pojawiają się w przepisach. Są bogate zarówno w najważniejsze składniki, wykorzystywane przez organizm jako paliwo i budulec, jak i w mikroelementy konieczne do prawidłowego funkcjonowania i inne substancje pomagające utrzymać się w dobrym zdrowiu.

Brokuły to jedno z najzdrowszych warzyw. Są bogatym źródłem wapnia, witamin A i C, pełniącego rolę przeciwutleniacza beta-karotenu, kwasu foliowego, który zmniejsza ryzyko zapadnięcia na nowotwory i choroby serca, nierozpuszczalnego błonnika oraz potasu. Dostarczają nam także wielu innych pożytecznych substancji. Zawierają ditioletiony działające przeciwnowotworowo;indole zwalczające nowotwory powstające na podłożu zaburzeń hormonalnych; izosiarkocyjaniany, które pobudzają wydzielanie enzymów odpowiedzialnych za walkę z nowotworami i neutralizują onkogeny, także te z dymu tytoniowego; luteinę zapobiegającą rakowi okrężnicy i chorobom oczu; sulforafan spowalniający formowanie się guzów i pobudzający wydzielanie enzymów odpowiedzialnych za walkę z nowotworami.

Brukselka należy do tej samej rodziny roślin krzyżowych co brokuły i zawiera większość tych samych witamin i substancji roślinnych, włączając w to izosiarkocyjaniany, indole i sulforafan. Dynia i rośliny z rodziny dyniowatych (np. kabaczki, cukinie i patisony) zawierają bardzo dużo beta-karotenu, potasu, witamin B6 i C oraz luteiny. Dyniowate są

bogatym źródłem rozpuszczalnego błonnika, który pomaga zmniejszać stężenie cholesterolu, tiaminy (witaminy B1), która wspomaga pracę mózgu, oraz magnezu ważnego dla kontrolowania reakcji alergicznych, chroniącego przed chorobami serca i formowaniem się kamieni nerkowych.

Kalafior należy do rodziny krzyżowych, zawiera dużo witaminy C i kwasu foliowego oraz takie substancje jak indole i izosiarkocyjaniany. Badania wykazały, że indole blokują działanie hormonów przyspieszających rozwój nowotworów piersi. Izosiarkocyjaniany także działają przeciwrakowo, ponieważ pobudzają wydzielanie ochronnych enzymów.

Kapusta to roślina z bogatej w zdrowe składniki rodziny roślin krzyżowych. Badacze uważają, że spowalnia rozwój nowotworów powstających na tle zaburzeń hormonalnych, a także nowotworów jelita grubego i odbytu.Kapusta zawiera także dużo witaminy C, kwasu foliowego i karotenoidów.

Marchewka jest najbogatszym źródłem beta-karotenu, przeciwutleniacza przekształcanego w organizmie w witaminę A, która odpowiada za dobry wzrok, zdrowy wzrost komórek oraz zdrową skórę i włosy. Marchewka jest także bogata w błonnik rozpuszczalny, który pomaga usuwać cholesterol, oraz w nierozpuszczalny błonnik zapobiegający zaparciom.

Papryka ma bardzo dużo witaminy C. Czerwona zawiera także luteinę i ksantynę, karotenoidy, które zmniejszają ryzyko utraty wzroku spowodowanej wiekiem, ponieważ zapobiegają zwyrodnieniu siatkówki, zaćmie i niektórym rodzajom nowotworów. Ostra papryka zawiera duże dawki kapsaicyny, substancji o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym, pomocnej także w powstrzymywaniu formowania złogów cholesterolowych.Chlorofil chroni przed działaniem substancji rakotwórczych obecnych w środowisku.

Pomidory i ich przetwory: sosy, przeciery czy soki, są bogatym źródłem działającego przeciwnowotworowo beta-karotenu i

zwiększającej odporność witaminy C. Zawierają też likopen, karotenoid zmniejszający szkody wyrządzone przez wolne rodniki i uważany za czynnik zmniejszający ryzyko zawału serca i zachorowania na raka prostaty. Dostarczają również kwasu ferulowego, podnoszącego wydzielanie enzymów zwalczającychnowotwory, i kwasu chlorogenowego chroniącego przed rakiem.

Słodkie ziemniaki są bardzo bogate w beta-karoten, który pomaga zapobiegać niektórym nowotworom. Zawierają też potas odpowiedzialny za obniżanie ciśnienia krwi, witaminę B6 chroniącą przed chorobami serca, witaminę C zwiększającą odporność. Jedzone ze skórką dostarczają także nierozpuszczalnego błonnika chroniącego przed zaparciami i powstawaniem uchyłków jelit. Słodkie ziemniaki zawierają również działający przeciwnowotworowo kwas chlorogenowy, luteinę i zeaksantynę chroniącą przez rakiem i chorobami oczu oraz sterole roślinne zmniejszające stężenie cholesterolu.

Zielone warzywa liściaste mają mnóstwo witaminy C, witaminy K ważnej dla kości i zapobiegającej zakrzepom, beta-karotenu i błonnika. Zawarty w tych warzywach chlorofil pomaga powstrzymywać zmiany chorobowe i tworzenie się komórek przednowotworowych, a indole zwalczają nowotwory powstające na podłożu zaburzeń hormonalnych. Izosiarkocyjaniany także chronią przed niektórymi nowotworami i osłabiają działanie substancji rakotwórczych. Sulforafany również zapobiegają działaniu czynników rakotwórczych. Liście kapusty są też bogatym źródłem luteiny i zeaksantyny, które zapobiegają zwyrodnieniu siatkówki oka i niektórym typom nowotworów.

Fot. Shutterstock