Наконец-то наступила долгожданная пора относительного «зеленого изобилия» -на прилавках появились первые летние овощи. Сколько надежд мы на них возлагали! «Вот придет лето, я сяду на овощную диету и стану стройной, как Маша Шарапова!» - надеется большинство из нас.

И эти надежды не лишены здравого смысла: у нас действительно есть шанс с пользой для здоровья улучшить свою фигуру и состояние кожи. Потому что овощи – настоящий клад витаминов и полезных веществ!

Например, Кабачок -скромный на вид овощ с огромным потенциалом. Он практически первым приходит к нам после весеннего авитаминоза и многие оставляют его незамеченным: ведь кабачок не имеет яркой окраски, соблазнительного запаха и вызывающего внешнего вида. Но кабачок уникален благодаря высокому содержанию в нем калия, кальция, магния, фосфора и железа, органических кислот и белка. Не смотря на то, что этот овощ не отличается фантастическими вкусовыми качествами, ***он является одним из самых распространенных диетических продуктов: ведь у него рекордно низкая калорийность!***
Более того, содержащиеся в нем вещества предупреждают ожирение и блокируют накопление в организме холестерина. А это для многих из нас - самое важное!

Кабачок лечит?

Да, например, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта очень рекомендуется сок из кабачков: благодаря его мягкому действию на слизистые оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Сок содержит значительное количество калия и меди, что делает его ценным пищевым продуктом при малокровии, нервных и сердечных заболеваниях, гипертонии. Сок из кабачков - продукт очень низкокалорийный, поэтому он рекомендуется людям, страдающим от избыточного веса.

Находка для беременных…

Благодаря тому, что кабачки являются кладовой витаминов и микроэлементов, легко усваиваются и не грозят лишним весом, диетологи настойчиво рекомендуют эти скромные на вид плоды тем, кто вынашивает главный плод своей жизни!

… и для тех, кто кормит грудью.

Ведь медики настойчиво рекомендуют «кормящей маме» употреблять ежедневно 650—700 г овощей, но как правило, мы боимся расстроить работу кишечника ребенка и из осторожности ограничиваем себя в зелени, предпочитая ей проверенный временем картофель. Однако на долю картофеля должно приходиться не более 200г овощей вашего рациона – то есть приблизительно третья часть. Чем заполнить остальное? Вот здесь на помощь может прийти наш хороший знакомый – кабачок. Ведь он как никто другой мягко и благотворно воздействует на флору кишечника.

Термическая обработка или сыроедение?

Кабачок может стать основой прекрасного салата, но только в том случае, когда плоды молодые, с нежной зеленой мякотью. Полностью созревшие кабачки уже используют после термической обработки. Самые распространенные рецепты известны многим:

Салат из сырых кабачков: смешать мелко натертую мякоть кабачка и сладкого яблока, заправить сметаной и посыпать зеленью.
«Зеленые оладьи» - смешать мелко натертую мякоть кабачка с яйцом, мукой, солью, разрыхлителем и жарить маленькими порциями. Подавать со сметаной.
Тушеные кабачки: нарезать овощ кубиками, припустить на медленном огне, затем смешать с луком, зеленью и рубленным яйцом.
Кабачки фаршируют мясом, запекают в духовке, готовят в пароварке – кому что нравится!

Для красоты лица

кабачок бесценен: ему приписывают поразительные результаты в восстановлении сухой кожи. Для этого из мякоти кабачка делают маску: Нарезают сырой кабачок тонкими ломтиками и укладывают их на лицо и область декольте. Прикрывают салфеткой. Через 20 минут рекомендуется снять кабачки и ополоснуть кожу минеральной водой.

А вот для жирной и комбинированной кожи кабачок, к сожалению, не подходит.

Огурец

хотя и является на наш взгляд, исконно русской «закуской», родился оказывается далеко не в России. Родиной огурца считают Индию, где его начали употреблять за 3000 лет до нашей эры. А изображения огурца на жертвенных столах египтян свидетельствуют о том, что они знали и любили этот овощ. В Греции, во времена Гомера, даже существовал город Сикион, т.е. город огурцов. А древние римляне круглый год выращивали огурцы и, так же как и мы, солили их «впрок». Некоторые из нас уверены, что огурец малополезен и кроме воды, не содержит практически больше ничего. А вот диетологи утверждают:

огурец – ценный продукт питания,

ведь он содержит много минеральных солей (фосфор, кальций, магний, железо) и микроэлементы (медь, марганец, кобальт, цинк, йод). Железа в огурцах больше, чем в землянике и винограде.

Кому особенно полезен?

Огурцы очень полезны потому, что содержат соли кальция, которые способствуют выведению из организма воды и поваренной соли. Огуречный сок является одним из лучших естественных мочегонных средств. При отеках, сопутствующих сердечно – сосудистым заболеваниям, например, это очень важно. Ну, а низкая калорийность, высокое содержание целлюлозы и разнообразный минеральный состав делают огурцы ценным продуктом питания людей, склонных к полноте. А высокое содержание калия в огурцах делает их сок очень полезным для людей с высоким и низким кровяным давлением. При регулярном употреблении огуречного сока нормализуется кровяное давление, улучшается состояние кожи.

Для красоты лица

Огуречный сок используют для удаления веснушек и пигментных пятен, отбеливания кожи. Жидкая кашица из перезревших огурцов поможет разгладить морщины. Но это произойдет лишь том случае, если вы запасетесь терпением и будете методично наносить эту маску на лицо перед сном в течение месяца.

Цветная капуста –

Еще одно чудо природы, дарованное нам. Как гласит английская поговорка: «Лучшие из цветов - цветы капусты». Родина цветной капусты – остров Кипр, где её некогда обнаружили древние римляне. В Европе красавица - капуста долго не могла прижиться, т. к. не давала семян. Их привозили с Востока и платили большие деньги. Лишь в XIX веке французский садовод-любитель сумел получить семена цветной капусты, и после этого она стала относительно доступна.

За что платили древние европейцы?

Цветная капуста очень питательна. В ней содержится 5,4% углеводов, более 4% сахаров, а также минеральные соли (калий, фосфор, магний, кальций и железо). Так, например, железа в ней в 2 раза больше, чем в зеленом горошке, перце, салате, и в 3 раза больше, чем в кабачках и баклажанах. В капусте много аскорбиновой кислоты (витамин С), витаминов В1, В2, РР, каротина. Кстати,***витамина С в цветной капусте почти в 2 раза больше, чем в цитрусовых.***

Благодаря своей структуре цветная капуста усваивается организмом лучше всех других видов капусты, и поэтому особенно полезна в качестве диетического питания при кишечно-желудочных заболеваниях, не говоря уже о повседневном рационе.

В сыром виде цветную капусту не употребляют

А используют в основном для приготовления супов и гарниров, а также для вторых блюд. Если соцветия отварной капусты подкрасить свекольным соком с добавлением уксуса, блюдо станет очень красивым и сумеет порадовать вас разнообразием оттенков на вашей тарелке. Классическое блюдо — обжаренная в сухарях цветная капуста, которая подается как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу, рыбе и т.д.

Что нужно знать о приготовлении этих и других овощей?

К сожалению, даже при самой щадящей термической обработке витамины, особенно витамин С, разрушаются. Поэтому идеальным было бы употреблять ежедневно салаты из свежих овощей. Но если вам хочется полакомиться овощами, прошедшими термическую обработку, запомните: чтобы сохранить максимум полезных веществ в овощах, лучше использовать такие способы обработки как варка на пару, запекание в фольге, варка в кожуре или без слива отвара. Идеальным же выходом считается ***употребление свежевыжатых соков.***

Когда есть возможность употреблять овощи, не завезенные к нам из далеких стран, а выращенные в нашей климатической зоне, эту возможность упускать просто грех. И если вы не располагаете временем для приготовления сложных блюд, обязательно вспомните о соках. Приготовить их совсем не сложно, а польза – огромная. К тому же они необходимы нашим детям: ведь организм ребенка раннего возраста, не «принимает» свежие фрукты и овощи из-за большого количества содержащейся в них клетчатки. В этом случае соки являются прекрасной альтернативой.

Например, морковный, капустный, свекольный, огуречный соки стимулируют кислотообразующую и секреторную функции желудочных желез иногда сильнее, чем специально предназначенные для этой цели лекарства. Под влиянием овощных соков, разбавленных водой на одну треть или пополам, процесс переваривания пищи сильно облегчается.

Сокотерапия -

- это лечебная процедура, которую вы с легкость можете осуществить сами. Только учтите несколько простых правил:

- ***пейте только свежий сок*** – сразу же после приготовления.

- ***пить сок нужно не спешно, в спокойной обстановке***. Сок нельзя пить быстрыми глотками – как воду. Лучше делать это через соломинку (трубочку).

- ***соблюдайте меру***: взрослому человеку достаточно от одной четверти до одного стакана сока за один прием.

- ***Не добавляйте в сок соль или сахар.*** Если уж сильно хочется подсластить – добавьте немного меда.

И последнее.

Не вызывает сомнений, что в сырых овощах и фруктах сохраняются витамины, фитонциды, ферменты, эфирные масла и микроэлементы. Однако все должно быть в меру: помните, что суточная потребность в овощах и фруктах взрослого здорового человека – около 600 граммов. Так что если вы утром выпили стакан свежеприготовленного сока, на работе перекусили двумя порциями салата, а по пути домой съели килограмм черешни, прикупив на ужин целый пакет овощей – вас ждет в лучшем случае, разочарование… Чувство меры – одно из самых важных чувств женщины!

Ирина КРАСНИКОВА