

## **Ответственность и авторство.**

Мы не несем ответственности как за правильную, так и за неправильную трактовку и применение информации из книги. Будьте благоразумны и при необходимости консультируйтесь со специалистом.

Авторство книги целиком и полностью принадлежит Иванову Серафиму Николаевичу и проекту «Гармония в жизни». Копирование и распространение материалов из книги или книги в целом возможно только с письменного согласия автора. В противном случае Вы нарушаете авторские права и можете быть привлечены к административной ответственности.

**Пожалуйста, не распространяйте и не выкладывайте в открытый доступ эту книгу.  
Если Вы хотите поделиться ей с другом, отправьте ему эту ссылку:  
<https://blagosmyslova.ru/greenbook>**

## **Ваши доступы в закрытые сообщества.**

**Для доступа в закрытое сообщество в ВКонтакте:**

1. Перейдите по этой ссылке <https://vk.com/zelenvegan> и нажмите "Подать заявку"
2. Напишите нам в ВК свой email, указанный при покупке книги и код "green2017vegan", и мы одобрим Вашу заявку в закрытое сообщество.

**Для доступа в закрытое сообщество в Facebook:**

Подайте заявку в сообщество <https://www.facebook.com/groups/119820345280277/> (кнопка "Присоединиться к группе")

Во всплывшем окне введите свой email и секретный код "greenrawtop", и в ближайшее время мы одобрим Вашу заявку.

## **Контакты.**

По любым вопросам Вы можете писать на нашу почту [support@blagosmyslova.ru](mailto:support@blagosmyslova.ru)

Или в социальные сети:

ВКонтакте: [https://vk.com/osoznannoe\\_syroedenie](https://vk.com/osoznannoe_syroedenie)

В Facebook: <https://www.facebook.com/osoznannoessyroedenie>

В телеграмм: [https://t.me/serafim\\_raw](https://t.me/serafim_raw)

## **Присоединяйтесь!**

Чтобы всегда оставаться в курсе новостей, подписывайтесь:

ВКонтакте: [https://vk.com/osoznannoe\\_syroedenie](https://vk.com/osoznannoe_syroedenie)

В Facebook: <https://www.facebook.com/osoznannoessyroedenie>

В телеграмм: <https://t.me/osoznannoesyroedenie>

В инстаграм: [https://www.instagram.com/serafim\\_raw](https://www.instagram.com/serafim_raw)

**Хорошего Вам настроения и отличного самочувствия!**

# Книга "Зелень от А до Я"

Книга "Зелень от А до Я" поможет Вам улучшить свое здоровье с помощью зелени, открыть для себя новый мир красок и вкусов. Как собирать, хранить и заготавливать зелень. Более 100 рецептов, польза и вред, содержание минеральных веществ и витаминов.

## Глава 1. Сбор зелени.

В этой главе пойдет речь о том, как правильно собирать зелень, какие ошибки бывают при сборе и как их избежать.

# 6 ошибок при сборе зелени

Часто при сборе зелени новички в этом деле допускают массу различных ошибок, которые могут привести к неприятным последствиям. Что это за ошибки и как их избежать мы и поговорим.

1

## Ошибка №1. Сбор зелени в городе или у трасс.

Известно, что города и трассы не могут похвастаться хорошей экологией, и отличаются высоким уровнем загрязнения окружающей среды. Именно поэтому, собирая зелень у дорог или трасс, мы вряд ли получим здоровый продукт, который принесет нам хорошее самочувствие. Употребление зелени, собранной в не экологически чистых местах может привести к отравлению организма различными веществами и принести вред вместо пользы

**Лучше не употреблять зелень вообще, чем употреблять собранную в такой местности!**

Собирайте зелень вдали от трасс и больших городов – именно такой продукт принесет максимальную пользу.

2

## Ошибка №2. Сбор зелени в полдень.

Это менее критичная ошибка, зато намного более частая.

Почему не стоит собирать зелень в полдень? Дело в том, что, как правило, в полдень зелень подвявшая, в ней значительно снижается количество полезных веществ. Также она высыхает и уже не имеет той свежести и восхитительного вкуса.

**Поэтому: собирайте зелень до полудня или ближе к вечеру, чтобы она имела наибольшее содержание полезных веществ и приятный вкус.**

Также не стоит собирать зелень и в пасмурную погоду

3

## Ошибка №3. Сбор зелени в неподходящее время.

Стоит понимать, что если Вы хотите получить продукт с сильным лекарственным действием, то зелень желательно собирать во время цветения (С редкими исключениями).

Но стоит отметить, что некоторая зелень, собранная во время цветения, не годится для употребления в пищу в больших количествах, так как содержит большое количество алкалоидов.

Также не стоит употреблять в больших количествах в пищу растения, которые относятся к лекарственным, а не к съедобным (см. «Лекарственные и съедобные растения, в чем отличия?»).

4

## Ошибка №4. Сбор зелени разных видов в одну емкость.

Не стоит собирать зелень разных видов в одну емкость, если Вы хотите сушить, замораживать или хранить ее более 2 суток.

**На это есть много причин, перечислю самые важные:**

- Если Вы собираетесь хранить зелень в свежем виде, то лучше собирать разные виды в разные емкости, так как одни из них (например сныть), хранятся достаточно долго – около недели, другие же (например зелень одуванчика) в свежем виде могут начать портиться уже через 2 суток и даже раньше.
- Если Вы собираете зелень для последующей сушки или заморозки это еще более важно, так как разные виды зелени имеют разную влажность и сохнут с разной скоростью. Также, если разные виды зелени будут у Вас в разных упаковках, это поможет в будущем быстрее найти нужную травку.

5

## Ошибка №5. Сбор зелени в дождливую погоду.

Не стоит собирать зелень в дождливую погоду, особенно если Вы хотите ее сушить. Зелень, собранная в пасмурную погоду хуже сохнет и более подвержена гниению, даже если Вы ее подсушите.

Также зелень, собранная в дождливую погоду, как правило, намного более грязная, и ее придется намного тщательнее мыть

6

## Ошибка №6. Незнание ядовитых растений.

Многие новички при сборе зелени часто путают съедобные и лекарственные растения с несъедобными, и даже ядовитыми.

**Ниже** мы рассказали о наиболее опасных ядовитых растениях России и привели список съедобных растений, с которыми их можно спутать.

Мы настоятельно рекомендуем распечатать [этот список](#) и взять его с собой, чтобы вовремя узнать ядовитые растения и избежать отравления

# Наиболее ядовитые растения России

## Авран лекарственный.

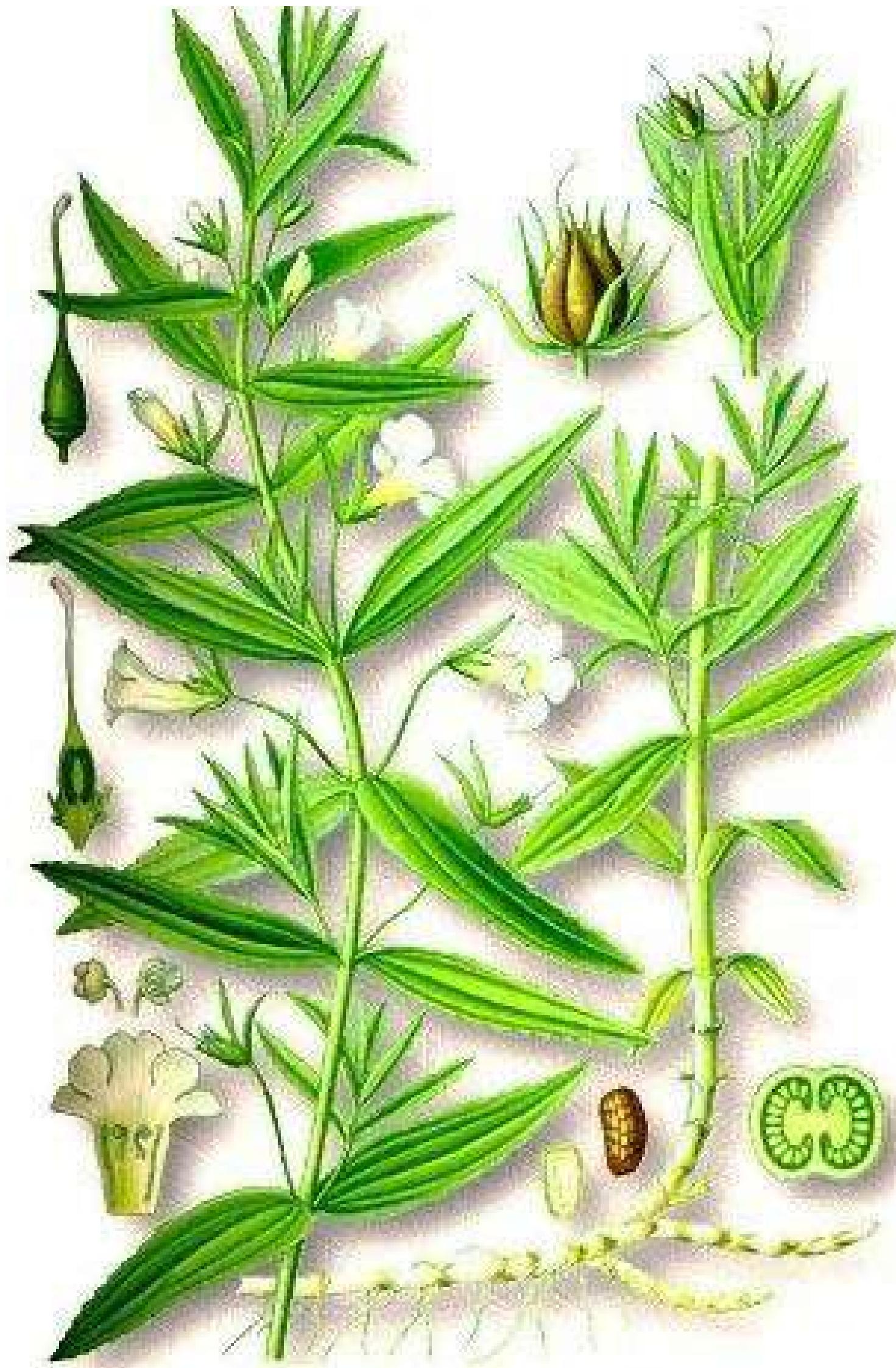
Авран лекарственный (*Gratiola officinalis*), или желудочная трава, лихорадочная трава – лекарственное, но сильно ядовитое растение.

Нижняя часть стебля имеет красноватый цвет; корневище – членистое, покрытое бурыми чешуйками; листья супротивные, ланцетовидные, нижние – тупые, верхние – пильчатые. Длина листьев – до 6 см, ширина – до 1,5 см.

Цветки имеют 5 лепестков, располагаются одиночно в литьевых пазухах, имеют белый или розоватый цвет. Имеют тонкие и достаточно длинные цветоножки.

Авран достаточно сложно спутать со съедобными растениями.

**При отравлении наблюдаются:** рвота, судороги, тошнота, кровавый понос, сильное слюноотделение, нарушение работы сердца и почек, полный коллапс всех органов, остановка дыхания и смерть!



## Багульник болотный.

Багульник болотный (*Ledum palustre*), известный также под названиями багун, бахун, божовник, болотный болиголов, головолом, клоповник большой, сонная одурь и другими – вечнозеленый низкорослый кустарник из рода Вересковых (Ericaceae). Высота багульника – 50-130 см; Корень ветвистый, одревесневший; Цветки правильные, белого цвета, расположены на длинных опущенных цветоножках. Собраны на верхушке стебля и ветвей в виде многоцветковых щитков;

Листья – линейно-продолговатые, с загнутыми вниз краями, в верхней части тёмно-зеленые, снизу – рыжеватые, шириной 2-4 мм и длиной 24-35 см, кожистые, на короткий черешках, размещены по очереди;

Веточки покрыты рыжеватым опушением.

**Багульник болотный сложно спутать с съедобными растениями, но все равно нужно быть осторожным, особенно при сборе ягод голубики.**

При отравлении наблюдаются слабость, сонливость, тошнота, снижение артериального давления, нарушение дыхания, удушье, усиленное потоотделение.



## Болиголов пятнистый.

Болиголов пятнистый (*Conium maculatum*) известен еще с античных времен, когда он применялся как «официальный яд» и использовался для казни осужденных. Считается, что именно яд болиголова пятнистого был дан Сократу и вызвал его смерть. Болиголов пятнистый известен также под названиями дягиль собачья, дикая петрушка, свистульник, вонючка, головолом, болиголов крапчатый.

Болиголов пятнистый это двухлетнее растение из семейства Зонтичных, который легко спутать со съедобными растениями, такими как сныть, петрушка, укроп и морковь.

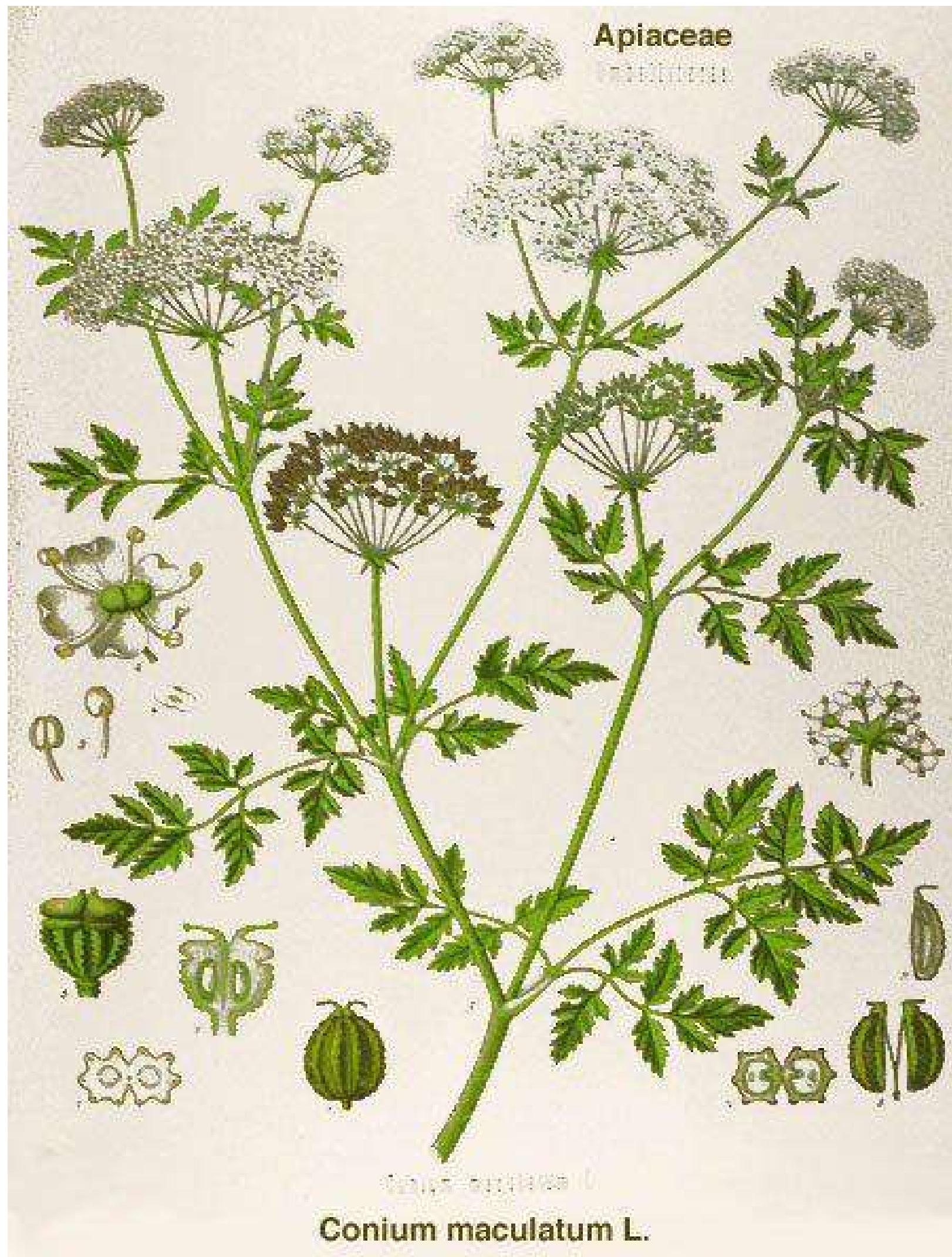
Стебель болиголова ветвистый, с бороздками, тонкий, полый внутри, имеет высоту 60-180 см. Иногда стебли болиголова могут иметь сизый налет, а внизу – красновато-бурые пятна;

Листья расположены поочередно. Нижние листья широкоугольные, трижды перистые (похожи на листья петрушки), имеют черешки и достигают длины 30-60 см. Средние и верхние листья мелче, с узким влагалищем, почти сидячие. Цветы мелкие белые пятимерные собраны в зонтики метельчатого типа.

Цветет летом в июне – июле. Семена созревают в августе – сентябре.

Ядовитые вещества сохраняют свою активность при высушивании, замораживании и термической обработке.

**При отравлении болиголовом наблюдаются** боли в животе, диарея, головокружение, головная боль, головокружение, расширение зрачков, бледность кожных покровов, нарушение слуха и зрения, рвота и тошнота, онемение кожи, тахикардия, аритмия, подергивание отдельных мускулов, отышка.





## Белена черная.

Белена черная (*Hyoscyamus Niger*) – двулетнее ядовитое растение высотой до 50-90 см, покрытое мягким клейким пушком и имеющее неприятный запах. Корень ветвистый, стержневой. Нижние листья с черешками, стеблевые – сидячие, яйцевидно ланцетные. Цветет лебеда с июня по сентябрь. Цветки собраны верхушке стебля и имеют черно-фиолетовый зев, от которого и произошло название лебеды – черная.

Все части растения ядовиты! **При отравлении наблюдаются** резкое расширение зрачков, гиперемия кожных покровов лица и шеи, охриплость голоса, головная боль, частый пульс и сильная жажда.

**При отравлении применяют** рвотные средства, промывания желудка слабыми растворами окислителей (перманганатом калия), принимают адсорбирующие вещества с последующим промыванием желудка и проведением симптоматической терапии, направленной на восстановление жизненно-важных функций организма.



## Белокопытник гибридный.

Белокопытник гибридный (*petasites hybridus*) – распространенное растение в умеренной климатической зоне Европы, Азии и Северной Америки. Растет во влажных, песчаных местах на дне оврагов и по берегам рек. Белокопытник гибридный – одно из самых ранних весенних растений.

Его корневая система представляет собой горизонтальное, толстое и разветвленное корневище диаметром 2-3 см и длинной до 1,5 метров, от которого отходят тонкие корни.

Весной, в апреле-мае, еще до появления листьев появляются сочные красноватые цветоносы, на которых распускаются грязно-пурпурные мелкие кистевидные соцветия. После отцветания появляются образующие розетку округлые, снизу мягко волокнистые, на толстых черешках листья. Их диаметр достигает 50 см.

Белокопытник гибридный – одно из самых ядовитых растений. Лечение им возможно лишь по рекомендации и под наблюдением врача.



## Вех ядовитый.

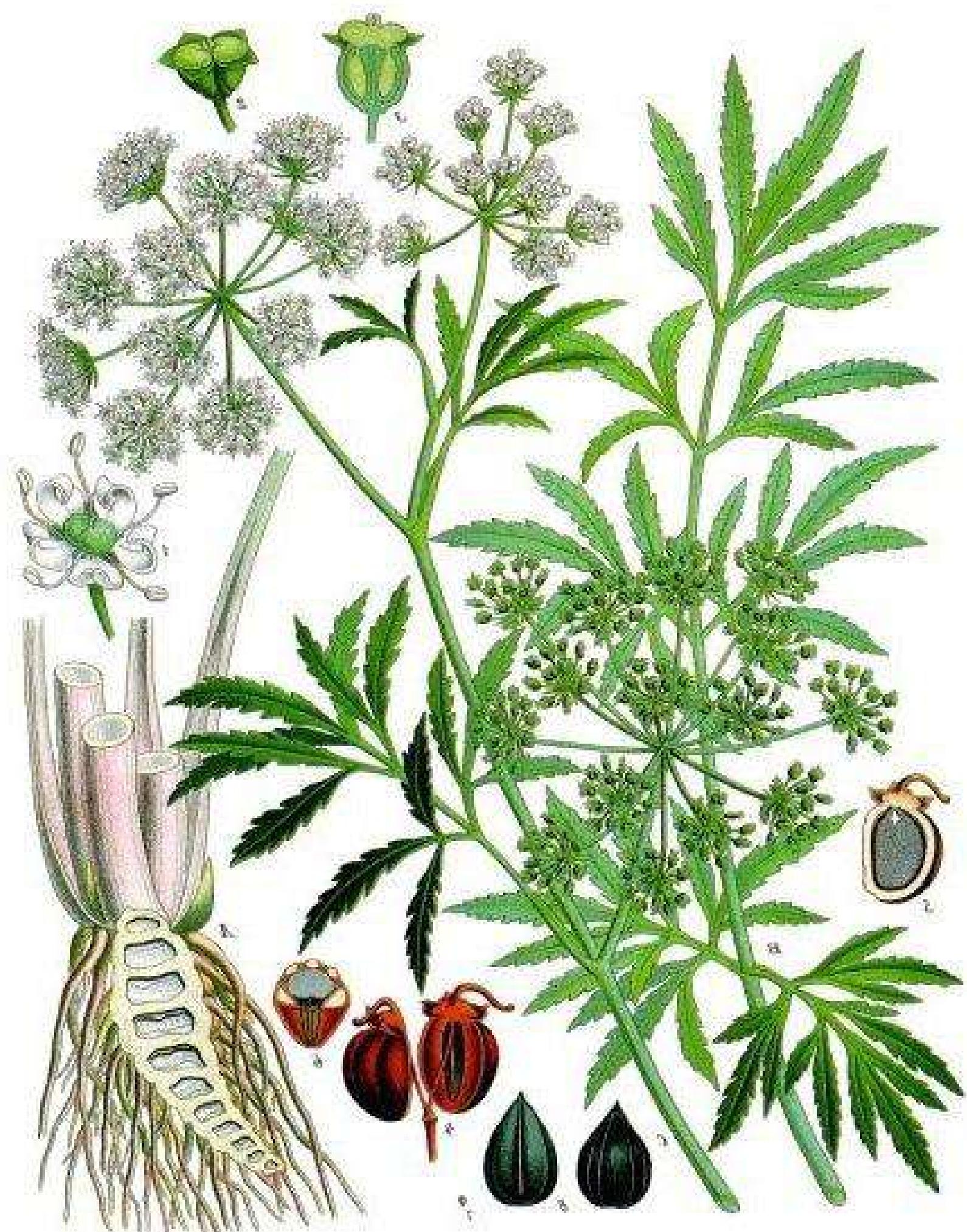
Вех ядовитый (*cicuta virosa*) – одно из самых ядовитых растений умеренных широт. Отравление соком веха в 50% случаев приводит к летальному исходу. Содержащиеся в вехе ядовитые вещества не разрушаются даже при воздействии высокой температуры и длительном хранении.

Вех ядовитый – многолетнее травянистое растение, высотой 50-140 см с коротким толстым корневищем. Корневище ранней весной мясистое, осенью – полое, разделенное поперечными перегородками на отдельные камеры. Именно по этому признаку можно отличить вех от других зонтичных.

Листья веха перистые, рассеченные на 2-3 доли, острозубчатые. Стебли полые. Цветки – мелкие, белые, собранные в сложный зонтик (соцветие). Корневище имеет прянный запах и несколько сладковатый вкус, при надрезе из него выступает светло-желтый, темнеющий на воздухе смолистый сок.

Народные названия веха – кошачья петрушка, омег, омежник, водяная бешеница, мутник, гориголова, вяха.

**При отравлении вехом наблюдаются** головокружение, тошнота, длительная и неукротимая рвота, понос, головная боль, расширение зрачков, учащение пульса, спазм жевательных мышц, сильное слюноотделение.







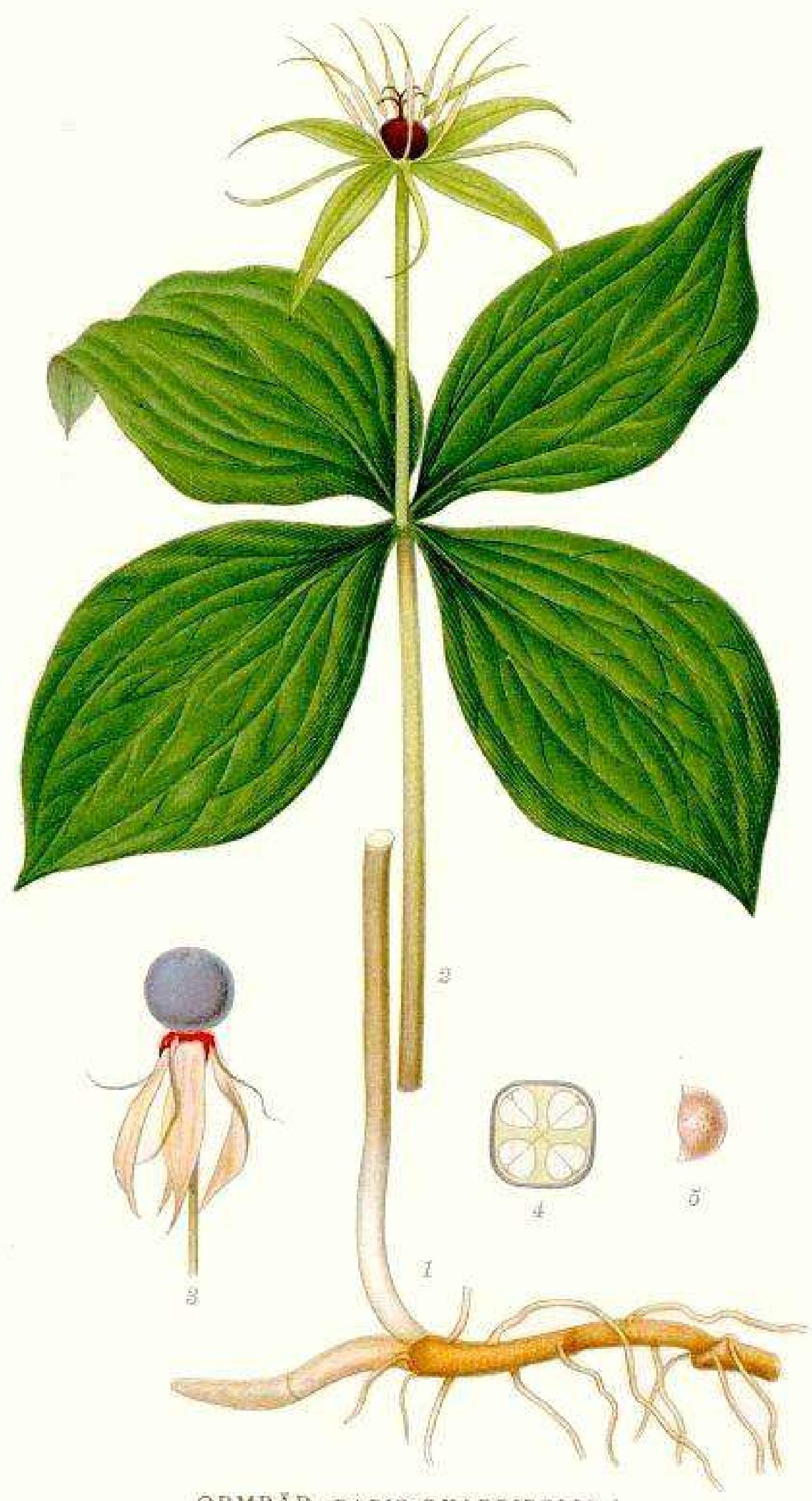
## Вороний глаз обыкновенный.

Вороний глаз обыкновенный или четырехлистный (*Paris quadrifolia*) – травянистое растение высотой около 30 см, распространённое в средиземноморье и умеренной климатической зоне Азии, Европы и Северной Америки. Также встречается и в Европейской части России, в Сибири, на Кавказе.

Четыре эпилептических, чуть заостренный листа расположены в мутовке на верху стебля, позже между ними распускается зеленовато-белый цветок. Цветет вороний глаз в мае-июне, плоды созревают в июле-августе. Плод – небольшая темно-синяя ягода.

**Все части вороньего глаза, особенно ягоды, ядовиты. При отравлении наблюдаются** понос, приступы головокружения, колики.





ORMBÄR, *PARIS QUADRIFOLIA* L.



## Дурман обыкновенный.

Дурман обыкновенный (*Datura Stramonium*) – однолетнее травянистое растение с полым сочным стеблем высотой до 1 метра. Листья – крупные, яйцевидные, с глубокими выемками по краю, на коротких черешках.

Цветет дурман в июне-сентябре. Цветки белые, воронковидные, очень крупные, расположенные поодиночке в пазухах листьев. Растение имеет специфичный неприятный запах. Распространен в умеренной зоне Европы, Азии, на востоке Северной Америки, на севере Африки. Растет на пустырях, огородах, вблизи жилья, на полях, вдоль дорог.

Также известен под народными названиями дурман, дур-зелье, колючки, бодяк, корольки, шальная трава, одурь-трава, бешеное зелье, дуропьян и др.

**Абсолютно все части растения чрезвычайно ядовиты.**

**При отравлении наблюдаются** резкое расширение зрачков, возбуждение, гиперемия кожных покровов лица и шеи, охриплость голоса, головная боль, сильная жажда, сухость слизистой рта, частый пульс.





## Крестовник обыкновенный.

Крестовник обыкновенный (*Senecio vulgaris*) – однолетнее травянистое растение с мало ветвящимся стеблем высотой до 50 см. Листья очередные, выемисто-глубокоперисто-лопастные, нижние зубчатые, суженные в корешок, остальные – сидячие.

Цветет крестовник в мае-августе. Цветки собраны в продолговатые корзинки, образующее метельчатое соцветие. Имеют желтый цвет. Наружные листочки корзинок до половины черные.

Крестовник обыкновенный очень сильно размножается, вследствие чего распространен в Европе, Северной Америке, Азии и Северной Африке. В России встречается в европейской части, на дальнем Востоке и Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Растет на мусорных кучах, около жилья, вдоль дорог, на пустырях, полях и огородах.

Растение сильно ядовито. **При отравлении наблюдаются** широкие зрачки, частый пульс, сухость во рту, возбуждение, галлюцинации, гиперпигментация кожи, судороги. Нужна срочная госпитализация, до того как приедет скорая помощь, нужно постараться промыть желудок.





379. *Senecio vulgaris* L.

Gemeines Kreuzkraut.



## ЛЮТИК ЕДКИЙ.

Лютик едкий (*Ranunculus acris*) – многолетнее травянистое растение, высотой 30-80 см. Листья округло-пятиугольные в очертании и почти до основания рассеченные на 7-7 продолговатых сегментов, которые в свою очередь глубоко рассечены на линейные доли. Цветет лютик в мае-июне. Цветки пятилепестковые, расположены на концах побегов, золотисто-желтые.

Лютик едкий широко распространен в Азии и Европе, встречается в Северной Америке. Растет на огородах и полях, а также лугах.

Известен также под народными названиями куриная слепота, жгучая трава, подагрова трава, жабник.

Растение очень ядовито! Отравлении лютиком протекает очень тяжело и сопровождается резкими болями в желудке и кишечнике, пищеводе, поносом, рвотой и сердечной слабостью. При наружном применении возможны поражения кожи вплоть до некроза.





## Чистотел большой.

Чистотел большой (*Chelidonium majus*) – многолетнее травянистое растение, с полыми стеблями высотой 30-100 см. Листья перисто-рассечённые, с округлыми долями, снизу – голубоватые, сверху – темно-зеленые, крупные. Цветет чистотел в мае-июне. Цветки с 4 лепестками и большим количеством тычинок, ярко-желтого цвета. На изломе выделяется желтовато-оранжевый млечный сок.

Чистотел встречается в умеренном поясе Азии и Европы, на северо-востоке Северной Америки.

Народные названия чистотела - ласточкина трава, собачье мыло, бородавник, чертова молока, чистуха, желтушник.

Чистотел – сильно ядовитое растение. **При отравлении наблюдаются** следующие проявления – тошнота, рвота, понос, угнетение дыхания. В некоторых случаях отравление чистотелом может привести к летальному исходу.





# Глава 2. Заготовка зелени.

Заготовка зелени – один из самых важных этапов, и именно здесь у большинства людей возникает целый ряд вопросов: Как правильно сушить зелень? Какие способы сушки бывают? Как замораживать зелень и не допустить ошибок? И целая масса других вопросов.

В этой главе мы постарались максимально подробно рассказать о том, как сушить и замораживать зелень. Если Вы собираетесь заготавливать зелень – Вам стоит прочитать эту главу.

## Как сушить зелень правильно.

В этой статье мы поговорим о том, как правильно сушить зелень, чтобы добиться высокого качества, при этом экономя время и другие ресурсы.

Многие люди допускают множество ошибок при сушке зелени, потому что им недостает знаний и опыта, которые Вы вряд ли найдете на блогах и форумах.

Сейчас мы разберем множество нюансов при сушке зелени и поможем Вам избежать ошибок.



### Температура.

Температура сушки зелени играет большую важность. Наилучшая температура для сушки зелени – 35-40 С. При такой температуре зелень сохнет достаточно быстро, и при этом сохраняет наибольшее количество полезных веществ.

Понизив температуру, мы рискуем не высушить зелень в срок и дать ей начать загнивать, повысив - снижаем содержание полезных веществ.

Отличным решением для поддержания такой температуры является дегидратор. Ниже мы привели несколько хороших дегидраторов, которые помогут сделать Вам процесс сушки зелени еще более легким.



### Плотность.

Не набивайте зелень в сушилку очень плотно! Это может привести к тому, что влага будет плохо выходить из сушилки, и зелень, вместо того чтобы сохнуть, начнет преть.

Пусть между травами будут щели, расстояния, чтобы воздух легко проходил, и сушка зелени была быстрой и эффективной

#### → Полезный совет:

Также переворачивайте зелень, ворошите. Это сделает высыхание зелени равномерным, и поможет избежать ситуации, когда с одной стороны зелень высохла, а с другой нет. Это актуально для сушки зелени как в тени, так и в сушилке для овощей и фруктов (дегидраторе)



### Зелень разных видов – врозь.

Сушите зелень разных видов отдельно. Это не значит, что в одной сушилке нужно сушить только одуванчик, а для крапивы купить вторую. Это значит, что зелень разных видов стоит раскладывать по разным лоткам дегидратора.

### Такая простая процедура несет целую массу преимуществ:

- Стоит отметить, что зелень разных видов имеет разную влажность и сохнет с разной скоростью. Поэтому, когда мы сушим зелень разных видов не смешивая, то обеспечиваем равномерное высыхание зелени разных видов.
- Когда зелень сохнет, она начинает крошиться. Вследствие этого, если мы сушим зелень разных видов на одном лотке, то в процессе сушки зелень может сильно перемешаться, что сделает невозможным доступ к определенному виду зелени отдельно.



### Делайте перерывы!

Если Вы сушите зелень в сушилке, не стоит, чтобы она работала 20 часов в сутки. Обязательно, время от времени открывайте и проветривайте сушилку. Это позволит выпустить влагу.

Также стоит отметить, что сушилка нагревается, и некоторое время может сама отлично поддерживать тепло внутри. Выключая сушилку на 30 минут каждые 2-3 часа, мы экономим электроэнергию.

Еще более важен тот факт, что сушилка нагревается и может перегреться, температура в ней превысит заданную и это приведет к следующему: зелень будет сушиться при более высокой температуре, что приведет к снижению витаминов и минеральных веществ, и снизит пользу продукта.

#### → Полезный совет:

Существуют дегидраторы с защитой от перегрева. В них встроен чувствительный датчик температуры, и когда температура превышает заданную, дегидратор автоматически выключается. Когда температура в дегидраторе снова снизиться, дегидратор включиться.

**Вот несколько дегидраторов с такой функцией (названия кликабельны):** [Dream Vitamin DDV-10](#), [Rawmid Dream Classic DDC-06](#), [Rawmid Dream Classic Steel](#), [Dream Vitamin DDV-07](#), [Dream Vitamin Rawmid Classic DDC-10](#).

Также вышеперечисленные дегидраторы имеют таймер, и можно настроить автоматическое выключение и включение прибора через заданный промежуток времени.



### Сушите зелень в тени.

Не стоит сушить зелень на солнце, так как она начинает терять цвет, сильно крошиться, резко снижается количество полезных веществ. Если Вы хотите получить продукт, обладающий наиболее сильными полезными свойствами – сушите зелень в тени под навесом или в дегидраторе.

Это самые важные принципы сушки зелени, соблюдая которые мы можем легко и быстро высуширить зелень и при этом сохранить качество продукта.

# Способы сушки зелени.

Пришло время поговорить о способах и приспособлениях для сушки зелени.

В этой статье мы разберем наиболее популярные способы и приспособления для сушки зелени.



## Способ №1. В дегидраторе.

Это один из самых удобных, быстрых и распространенных способов при сушке зелени.

**Его достоинства очевидны:**

- **Полный контроль над процессом сушки.** Вы можете отрегулировать температуру и многое другое, что обеспечивает высокий уровень контроля за сушкой зелени.
- **Быстро.** В отличие от сушки зелени в тени, например, сушка зелени в дегидраторе намного более быстрая. Вы можете настроить сушку зелени при 40 градусах и высушить ее за 1-2 дня.
- **Занимает мало места.** Дегидратор занимает мало места и при этом позволяет сушить достаточно большое количество зелени, что также является огромным преимуществом.
- **И многое другое!**

## Как выбрать качественный дегидратор?

При выборе дегидратора стоит учитывать несколько важных характеристик:



### Настройка температуры.

В дегидраторе обязательно должна быть функция настройки температуры. Минимально возможная температура должна быть не больше 40 градусов.



### Таймер.

Желательно, чтобы дегидратор имел встроенный таймер, который позволяет настроить автоматическое включение и выключение дегидратора через заданные промежутки времени.



### Термометр.

Важно, чтобы у сушилки был встроенный термометр. Это позволит ей выключаться, когда температура в сушилке превысит заданную.



### Горизонтальность.

Выбирайте дегидраторы горизонтального типа, так как они позволяют сделать сушку более равномерной, они вместительнее и помогают избежать смешивания продуктов.

Это самые важные критерии, которыми стоит руководствоваться при выборе сушилок.

Ниже мы привели несколько дегидраторов, отвечающим этим характеристикам.

- Dream Vitamin DDV-10
- Rawmid Dream Classic DDC-06
- Rawmid Dream Classic Steel
- Dream Vitamin DDV-07
- Dream Vitamin Rawmid Classic DDC-10

## Способ №2. В тени.

Второй по популярности способ сушки зелени.

Отлично сохраняются витамины и минеральные вещества, что не скажешь о сушке зелени на солнце.

Из недостатков стоит отметить то, что если Вы живете в нежаркой местности, то при таком способе зелень может не высохнуть, а загнить.

**Не стоит сушить таким образом зелень с высоким уровнем влажности:** крапиву, одуванчик, салат, звездчатку (мокрицу), мангольд и др.



## Способ №3. На солнце.

Из преимуществ этого способа стоит выделить быстроту сушки, а также резкое снижение угрозы того, что зелень заплесневеет.

Из недостатков нельзя не выделить то, что в зелени высушенной на солнце намного меньше полезных веществ по сравнению с зеленью, высушенной в тени или дегидраторе.



## Способ №4. В пучках.

Также распространенный способ. Зелень связываем в пучки и вешаем на веревку.

Зелень отлично сохнет, при этом сохраняя полезные вещества, однако стоит учесть, что при высыхании зелень уменьшается и может начать выпадать из пучков. Поэтому, связывайте пучки крепко!



## Как правильно замораживать зелень.

Расскажу о том, как правильно замораживать зелень и не допустить распространенных ошибок. А также расскажу о способах заморозки зелени, которые наверняка Вам понравятся.

Если Вы собираетесь замораживать зелень, то Вам стоит прочитать эту статью.

Первое, о чем хочется сказать, это то, что не вся зелень подходит для заморозки. Так зеленый лук при заморозке становится склизким, приобретает несвежий вкус. Зеленые салаты очень нежные по своей структуре и содержат большое количество жидкости, вследствие чего также не походят для заморозки.

А вот шпинат, лук-порей, щавель, крапива, сныть, мангольд, кейл, укроп и петрушка, амарант, лебеда, клевер, ботва моркови, репы и редиса, сельдерей, мелиса и фенхель, а также многие другие растения отлично подходят для заморозки.

Перед тем как замораживать зелень, независимо от способа заморозки, необходимо:

### 1 Хорошенько вымыть зелень

Перед тем как замораживать зелень ее необходимо хорошо вымыть, чтобы удалить различные песчинки, грязь и насекомых. Подробнее о том, как мыть зелень Вы можете [прочитать здесь](#).

### 2 Обрезать увядшие и плохие части

Обязательно обрежьте начавшиеся портиться или вянуть части, чтобы сохранить вкус и пользу зелени. Это очень важный пункт!

### 3 Просушить.

После мытья просушите зелень – разложите ее на сухое полотенце и оставьте на 1-2 часа. За это время зелень отлично высохнет и не успеет начать портиться.

4

Далее нужно действовать в зависимости от способа заморозки зелени. О способах заморозки зелени мы рассказали ниже

Перейдем к способам заморозки зелени.



### Способ №1. Пучками.

Это самый простой способ – зелень не нужно резать и заниматься прочими нудными вещами. Обязательно, морозьте зелень порциями, чтобы зимой Вам не пришлось каждый раз мучатся, отрезая от пучка нужное Вам количество.

Зелень связываем в небольшие пучки, укладываем в пакет и замораживаем.

### Способ №2. Песто.

Этот способ подойдет для заготовки пряной зелени и зелени, которую Вы в будущем будете употреблять в салатах или любых других блюдах.

Однако не стоит готовить зелень по этому способу, если Вы собираетесь готовить из зелени зимой зеленые коктейли. Почему? Узнаете, прочитав об этом способе до конца.

Измельчаем зелень блендере с небольшим количеством оливкового масла. Измельчаем, не доводя до состояния кашицы!

Раскладываем в форму для льда и убираем в морозильную камеру. При таком способе зелень прекрасно сохраняет свои питательные свойства, а также вкус и аромат.



### Способ №3. Нарезкой.



Этот способ один из самых простых и в тоже время эффективных – зелень долго храниться, сохраняет полезные вещества.

Предварительно подготовленную зелень (о том, как подготовить зелень к заморозке, рассказано выше) мелко режем, укладываем в полиэтиленовые пакеты или любую другую тару.

Желательно обеспечить вакуум – чем меньше будет воздуха, тем лучше!

### Способ №4. В кубиках льда.

Не простой, но отличный способ сохранить зелень!

Зелень мелко режем, насыпаем в форму для льда. Заливаем небольшим количеством воды и убираем в холодильник!

Получившиеся кубики льда не стоит размораживать – просто добавляйте их в смузи, супы (Простите уважаемые сыроеды, это книга и для веганов!) и другие блюда.



В этой главе мы разобрали наиболее популярные способы заморозки зелени, а также рассказали основные принципы заморозки зелени:

# Глава 3. Хранение зелени.

В этой главе Вы найдете советы по хранению свежей и сушеної зелени, которые помогут сохранить зелень долгое время и избежать потери качества.

## Хранение свежей зелени.

Известно, что свежая зелень достаточно быстро портиться, однако следуя некоторым простым советам можно легко сохранить зелень 7-10 дней, в зависимости от вида.

### Способ №1. Хранение зелени в холодильнике.

Дело в том, что при комнатной температуре зелень быстро портиться и теряет свежесть. Положив зелень в холодильник, мы сильно увеличиваем срок её хранения и сохраняем свежесть.

Перед тем, как отправить зелень в холодильник ее необходимо тщательно вымыть и положить в контейнеры или пакеты.

Зелень лучше мыть не под струей воды, а набрать воду в кастрюлю или другую емкость и погрузить зелень в воду. После того, как зелень полежала в воде 15-20 минут, вынимаем ее и промываем под струей воды. Укладываем зелень на полотенце, чтобы вода стекла и она обсохла, после этого упаковываем в полиэтиленовые пакеты. Пакеты плотно завязываем.

Такую зелень как укроп, петрушка, кейл, сныть, ботва моркови, мангольд, клевер, лебеда, ботва редиса и репы, руккола и шпинат, а также подобную зелень можно хранить следующим образом:

Зелень промываем таким же образом как и выше, после чего даем воде стечь, заворачиваем зелень в мокре полотенце, полотенце укладываем в полиэтиленовый пакет и убираем в холодильник.



**Важно:** такой способ не подойдет для зелени, которая очень легко набирает в себя воду или изначально имеет высокую влажность – она может загнить. К такой зелени относятся: крапива, одуванчик, мокрица и другие. Ниже мы привели список зелени, которую можно и которую нельзя хранить подобным образом.

**Можно хранить таким образом****Нельзя хранить таким образом**

Амарант

Базилик

Листовая капуста: кейл и т. п.

Звездчатка средняя (мокрица)

Лебеда

Листовой салат

Мангольд

Одуванчик

Ботва: моркови, редиса, репы, свеклы  
и т. п.

Крапива

Клевер

Расторопша, татарник

Укроп, фенхель

Петрушка, кинза, кориандр,  
сельдерей,

кервель

Сныть

Шпинат, щавель

Руккола



Также стоит учитывать, что некоторая зелень, например, мята и базилик, лучше храниться при комнатной температуре, но таких меньшинство.

**Способ №2. Как цветы.**

Петрушку, укроп и зеленый лук можно хранить как цветы поставив в вазу с чистой водой. Воду нужно менять каждый день, а лучше чаще.

Обязательно регулярно подрезайте стебельки! Такой способ подходит далеко не для всех видов зелени, что так же стоит учитывать.

## Способ №3. С луком.

Ну и пожалуй последний способ хранения свежей зелени – в стеклянной банке с луком. Половинку луковицы или целую луковицу укладываем в банку с предварительно промытой зеленью и убираем в холодильник.



В этой статье мы познакомили Вас с несколькими способами, которые помогут сохранить зелень в течении 1-2 недель. Если Вы хотите хранить зелень дольше - желательно ее засушить.

# Как хранить сушеную зелень.

При хранении сушеной зелени многие допускают массу неочевидных ошибок, которые приводят к ухудшению качества зелени или ее окончательной негодности.

В этой статье мы привели несколько ценных советов о том, как избежать распространенных ошибок при хранении зелени.



### Опасность №1. Высокая влажность.

Многие хранят сушеную зелень в полиэтиленовых пакетах при высокой влажности. Это одна из самых опасных ошибок – в таких условиях зелень начинает портиться, плесневеть, резко снижается качество.

Чтобы избежать этой ошибки храните зелень в сухом помещении с влажностью не более 40% или в стеклянных плотно-закрытых банках.



### Опасность №2. Жучки.

Вторым недостатком хранения зелени в полиэтиленовых пакетах является то, что различные жучки частенько прогрызают полиэтиленовые пакеты и начинают сгрызать зелень.

Если жучки уже завелись, выгнать их и не испортить зелень практически невозможно, поэтому заранее предотвратите их появление.

Чтобы предотвратить появление жучков, храните зелень не в полиэтиленовых пакетах, а в банках с плотно закрывающимися (не завинчивающимися!) крышками. Это позволит обезопасить зелень от появления жучков и защитить плоды своего труда.



### Опасность №3. Запахи.

Иногда люди начинают хранить зелень рядом с сушеными грибами и т. п., что может негативно отразиться на качестве зелени. Мы сами допускали эту ошибку. Мы проанализировали ее и хотим Вас заранее предостеречь.

Дело в том, что сушеная зелень отлично впитывает запахи. Поэтому не стоит хранить её рядом с сушеными грибами, рыбой, пахучими специями и т. п., если Вы не хотите чтобы зелень приобрела их запах.

Особенно это относиться к полиэтиленовым пакетам, если Вы храните сушеную зелень в банках, то риск впитывания запахов близлежащих продуктов существенно снижается.

Чтобы сушеная зелень хранилась хорошо, избегайте вышеперечисленных ошибок.

Также мы подготовили для Вас отличную таблицу **«Срок хранения свежей, сушеной и замороженной зелени разных видов»**.

Известно, что каждое растение храниться определенный промежуток времени, по истечении этого промежутка зелень начинает резко терять качество и полезные свойства, именно поэтому очень важно знать допустимые сроки хранения зелени и придерживаться их.

## Таблица «Срок хранения свежей, сушенои и замороженой зелени разных видов».

### Примечания к таблице:

Срок хранения свежей зелени указан при условии, что зелень будет храниться в холодильнике при температуре 5-6 градусов. При повышении температуры срок хранения свежей зелени снижается, при снижении – увеличивается.

Последовательность растений в таблице указана в алфавитном порядке. Допустимы погрешности в пределах одной буквы.

<b>Вид зелени</b>	<b>Свежая (в холодильнике)</b>	<b>Сухая</b>	<b>Замороженная</b>
<b>Дикорастущая зелень</b>			
Бодяк полевой	2-3 дня	2 года	1 год
Донник лекарственный	5-7 дней	2 года	1 год
Душица обыкновенная	1-3 дня	3 года	1 год
Зверобой продырявленный	2 дня	2 года	1 год
Земляника (листья)	3-4 дня	1 год	1 год
Кипрей (Иван-Чай)	4-7 дней	3 года	1 год
Клевер (Листья)	2-4 дня	1 год	1 год
Крапива (Листья)	2-4 дня	2 года	1 год
Лабазник (Таволга) (Листья)	2-5 дней	1 год	1 год
Лапчатку гусиную (Листья)	4-7 дней	2 года	1 год
Лопух (Листья)	4-7 дней	1 год	1 год
Люцерна посевная	5-7 дней	2 года	1 год
Манжетка (Листья)	3-5 дней	2 года	1 год

Вид зелени	Свежая (в холодильнике)	Сухая	Замороженная
<b>Дикорастущая зелень</b>			
Лебеда (Марь) (Листья)	2-4 дня	1 год	1 год

Мать-и-мачеха (Листья)	2-3 дня	2 года	1 год
Одуванчик (Листья)	2-3 дня	2 года	1 год
Пижма (Листья)	2-4 дня	2 года	1 год
Подорожник (Листья)	2-3 дня	3 года	1 год
Полынь (Листья)	2-5 дней	2 года	1 год
Расторопша (Листья)	1-3 дня	1 год	1 год
Ромашка аптечная (Листья)	2-4 дня	1 год	1 год
Татарник (Листья)	1-3 дня	2 года	1 год
Тысячелистник (Листья)	3-4 дня	2 года	1 год
Сныть	4-7 дней	2 года	1 год

Вид зелени	Свежая (в холодильнике)	Сухая	Замороженная
<b>Культурная зелень</b>			
Амарант	5 дней	1 год	1 год
Базилик	7 дней	1 год	1 год
Кабачок (листья)	3-5 дней	Нет данных	1 год
Кейл	5 дней	1 год	1 год
Кориандр или кинза	10-14 дней	1 год	1 год
Мангольд	2-5 дней	1 год	1 год
Мелиса	2-3 дня (НЕ в холодильнике)	1 год	1 год

Вид зелени	Свежая (в холодильнике)	Сухая	Замороженная
<b>Культурная зелень</b>			
Морковь (ботва)	3-5 дней	Нет данных	1 год
Огурец (Листья)	1 день	Нет данных	1 год
Пекинская капуста	6-7 дней	1 год	1 год
Пшеница (Ростки)	1-2 дня	Не сушат	1 год
Петрушка	До 14 дней	2 года	6 месяцев
Редис (Ботва)	2-4 дня	1 год	6 месяцев
Репа (Ботва)	2-4 дня	1 год	6 месяцев
Руккола	3-7 дней	1 год	1 год
Салат	2-6 дней	1 год	Не замораживают
Свекла (Ботва)	2-5 дней	1 год	1 год
Сельдерей	До 14 дней	1 год	6 месяцев
Тыква (Листья)	1-2 дня	1 год	1 год
Шпинат	До 7 дней	1 год	1 год
Эндивий (Цикорий салатный)	До 7 дней	1-2 года	До 1 года
Укроп	5-7 дней	1-2 года	1 год
Фенхель	3-6 дней	1 год	1 год

# Глава 4. Рецепты.

## Правила приготовления зеленых коктейлей.

Готовя зеленые коктейли, стоит придерживаться нескольких простых правил, чтобы они были одновременно вкусными и полезными.



Увеличивайте количество зелени, в зеленом коктейле постепенно, стремясь довести соотношение фруктов и зелени до 1/1.



Не сочетайте в зеленом коктейле более 5 ингредиентов.



Не добавляйте в зеленые коктейли масла, как животные, так и растительные.



Не совмещайте в зеленом коктейле фрукты и овощи. Готовьте зеленые коктейли либо из овощей и зелени, либо из зелени и фруктов.



Чтобы зеленый коктейль был еще более полезным, Вы можете добавить в него суперфуды: водоросли, семена льна или чиа, спирулину.



Не смешивайте в зеленом коктейле не сочетаемые фрукты и овощи, например бананы и апельсины.

# Рецепты зеленых коктейлей.

## Яблочно-банановый шейк.

### Ингредиенты:

- 1 яблоко
- 1 банан
- 1 стакан листьев шпината или капусты кейл
- $\frac{1}{2}$  стакана петрушки
- $\frac{1}{2}$  стакана воды

### Приготовление:

Яблоки очистить от кожуры, вырезать косточки. Зелень хорошенько вымыть. Яблоко, банан и зелень перемолоть в блендере с водой.



## Клубничный рай.

### Ингредиенты:

- 1 стакан клубники (можно замороженной).
- 1 банан
- 1 стакан листьев шпината
- Горсть листьев петрушки
- Вода

### Приготовление:

Клубнику и зелень хорошенько вымыть и перемолоть в блендере с водой, разлить в красивые фужеры или бокалы.



## Сладкий брокколи.

### Ингредиенты:

- 1 стакан сырой брокколи
- 1 стакан винограда без косточек (желательно темный)
- Вода

### Приготовление:

Брокколи хорошенко вымыть и порезать.

Брокколи перемолоть в блендере с виноградом и водой.



## Свекольник.

### Ингредиенты:

- 1 сырая свёкла среднего размера
- 1 сладкий красный перец
- 1 стакан листьев шпината
- 1 ч.л. порубленного корня имбиря
- $\frac{1}{2}$  ч.л. лимонного сока
- Соль и перец по вкусу

### Приготовление:

Свеклу очистить, порезать на мелкие кусочки и оставить в холодильнике на 2 часа, чтобы испарились вредные эфирные масла. Сладкий перец хорошенко вымыть и удалить косточки. Шпинат вымыть. Корень имбиря очистить от кожуры. Все ингредиенты перемолоть в блендере с водой.



## Зеленый гаспачо.

### Ингредиенты:

- 4 помидора
- 1 перец сладкий
- Немного перца чили
- 1 укроп
- 1 петрушка
- 1 стебель сельдерея
- Щепотка пшеницы
- 500 грамм воды

### Приготовление:

Помидоры зелень и перец вымыть, у перца вырезать косточки, и порезать на кусочки. Пшеницу предварительно прорастить до 2-3 миллиметровых проростков. Все ингредиенты перемолоть в блендере с водой.



## Персики.

### Ингредиенты:

- 4 персика без косточек
- 1-2 чашки свежего шпината
- Вода

### Приготовление:

Шпинат вымыть и перемолоть в блендере с персиками и водой.



## Сильно зеленый.

### Ингредиенты:

- 1 чашка брокколи
- 2 листа капусты
- 1 чашка свежего шпината
- 1/2 зеленого яблока
- 1/2 огурца
- 1/2 авокадо
- 1/2 лимона (сок)
- Вода

### Приготовление:

Брокколи, шпинат и капусту вымыть и порезать. Авокадо очистить от кожуры и удалить косточку. У яблока вырезать сердцевину. Все ингредиенты измельчить в блендере с водой до однородной массы.



## Яблочная клубника.

### Ингредиенты:

- 1 стакан клубники
- 1 яблоко
- 1 стакан шпината
- ½ стакана петрушки
- Вода – 125 мл

### Приготовление:

Клубнику вымыть, у яблок удалить сердцевину. Зелень вымыть. Все ингредиенты измельчить в блендере с водой.



## Крапивный смузи.

### Ингредиенты:

- Пучок крапивы
- 2 средние груши
- Вода -250 мл

### Приготовление:

У груш удалить сердцевину и измельчить с крапивой и водой в блендере до однородной массы.



## Зеленый огурец.

### Ингредиенты:

- 1 огурец
- 1-3 стеблей сельдерей
- Пучок шпината
- 2 веточки кинзы
- Соль по вкусу
- Вода – 250 мл

### Приготовление:

Огурцы, сельдерей, шпинат и кинзу вымыть, порезать и измельчить в блендере с водой.



## Пряный гаспачо.

### Ингредиенты:

- 1 огурец
- 1 помидор
- 1 болгарский перец
- 1 небольшой пучок укропа
- 1 зубчик чеснока
- Вода – 125 мл

### Приготовление:

Огурцы, укроп и помидоры вымыть и мелко порезать. Перец вымыть, удалить косточки и порезать. Все ингредиенты измельчить в блендере с водой до однородной массы и свежий суп готов к употреблению.



## Сельдерейная морковь.

### Ингредиенты:

- 1 небольшая морковка
- 1 средний огурец
- 100 г корня сельдерея
- Укроп
- Петрушка
- Вода – 250 мл

### Приготовление:

Морковь и корень сельдерея очистить и порезать. Огурец и зелень вымыть и порезать. Все ингредиенты вымыть в блендере с водой.



## Зеленый помидор.

### Ингредиенты:

- 2 средних помидора
- ½ стакана листьев одуванчика
- 2 веточки укропа
- Вода – 125 мл

### Приготовление:

Помидоры и зелень вымыть и порезать, после чего измельчить в блендере с водой.



## Жгучий лимон.

### Ингредиенты:

- 1 лимон
- Кусочек имбиря (около 3-4 см<sup>3</sup>)
- 6 крупных листьев зеленого салата
- 1 яблоко
- Веточка базилика (по желанию)
- Мед (по желанию)
- Вода

### Приготовление:

Лимон очищаем от кожуры, у яблок вырезаем сердцевину. Имбирь очищаем от кожуры, салат моем.

Все ингредиенты взбиваем в блендере с водой, и чудесный освежающий коктейль готов!



## Сливовое счастье.

### Ингредиенты:

- 12 слив
- 2 банана
- Большой пучок петрушки или шпината
- 3 финика
- Вода

### Приготовление:

Петрушку моем и режем. У слив извлекаем косточки. Бананы очищаем от кожуры, у яблок удаляем сердцевину.  
Все ингредиенты взбиваем в блендере с водой.



## Щавелевый киви.

### Ингредиенты:

- Пучок щавеля
- 1 киви
- 1 банан
- Спирулина (по желанию)

### Приготовление:

Щавель моем, банан и киви очищаем от кожуры.  
Все ингредиенты взбиваем в блендере и наслаждаемся!



## Зимний мангольд.

### Ингредиенты:

- 10 листьев мангольда
- 15 листьев кале
- 1 груша
- 1 яблоко
- 2 замороженных банана
- 1 ст. л. семян чиа
- Вода

### Приготовление:

Мангольд и кале отделяем от горькой серединки, грушу и яблоко режем. Все ингредиенты измельчаем в блендере с водой. Можно украсить клубникой и вкусный шейк готов!



## Одуванчиковый банан.

### Ингредиенты:

- 2 банана
- Большой пучок листьев одуванчика
- Вода

### Приготовление:

Одуванчик моем, бананы очищаем от кожуры, и все ингредиенты перемалываем в блендере с водой.



## Кислый детокс.

### Ингредиенты:

- 1 зеленое яблоко
- 1 черешок сельдерей
- 1 горсть шпината
- 1 пучок петрушки
- 1 киви
- Лимонный сок и кусочек имбиря (по желанию)
- Вода

### Приготовление:

У яблока удаляем сердцевину, сельдерей и петрушку режем. Имбирь очищаем от кожуры. Все ингредиенты взбиваем в блендере с водой до однородной массы и наслаждаемся освежающим смузи.



## Банановая зелень.

### Ингредиенты:

- 2 банана
- 100 г шпината
- 30 г укропа
- Вода

### Приготовление:

Все ингредиенты измельчаем в блендере до однородной массы. При желании можно украсить ягодами.



## Салатное счастье.

### Ингредиенты:

- 1 стебель сельдерея
- 1 груша
- 100 г листьев салата
- 50 г фиников
- Вода

### Приготовление:

У груш удаляем сердцевину, финики отделяем от косточек, салат и сельдерей режем. все ингредиенты взбиваем в блендере с водой и наслаждаемся отличным зеленым смузи!



## Пряный банан.

### Ингредиенты:

- 1 банан
- 2 яблока
- 40 г петрушки
- 40 г укропа
- Вода

### Приготовление:

У яблок удаляем сердцевину и все ингредиенты взбиваем в блендере до однородной массы.



## Зеленый...

### Ингредиенты:

- 1 пучок салата
- 1 пучок шпината
- 2 банана
- 3 яблока
- 1 морковь
- Мед и имбирь (По желанию)
- Вода

### Приготовление:

Бананы и морковь очищаем от кожуры и мелко нарезаем. Зелень моем, у яблок удаляем косточки.

Все ингредиенты взбиваем в блендере с водой и вкусный и питательный напиток готов!



## Черничный пудинг.

### Ингредиенты:

- 1 банан
- 2 чашки черники
- 1 стебель сельдерея
- 2 чашки воды

### Приготовление:

Все ингредиенты взбиваем в блендере с водой – это максимально просто!



## Арбузный ромэн.

### Ингредиенты:

- 15 листьев салата ромэн
- 5 чашек нарезанного арбуза
- Вода (по желанию)

### Приготовление:

Все ингредиенты взбиваем в блендере, украшаем веточкой мяты (по желанию) и наслаждаемся зеленым смузи!



## Фиолетовый абрикос.

### Ингредиенты:

- 4 абрикоса
- 1 банан
- ¼ чашки черники
- 8 листьев красного салата
- Вода

### Приготовление:

У абрикосов удаляем косточки, и все ингредиенты смешиаем в блендере до однородной массы.



## Банановая щедрость.

### Ингредиенты:

- 2 чашки лебеды/подорожника
- 1 банан
- 1 манго
- Вода

### Приготовление:

У манго вынимаем косточку, и все ингредиенты взбиваем в блендере до однородной массы.



## Хвойный лопух.

### Ингредиенты:

- 1/2 листа лопуха
- 2 горсти хвои сосны или ели
- 1 банан
- 2 киви
- Вода

### Приготовление:

Хвою замачиваем на ночь в воде, чтобы она стала мягче. Листья лопуха режем, чтобы блендеру было легче молоть. Все ингредиенты взбиваем в блендере и ощущаем аромат хвойного леса...

P.S.: Этот рецепт для любителей! Лист лопуха обладает не только горечью, но и даёт эффект жжения. Хвоя ели более предпочтительна, чем хвоя сосны, так как последняя имеет более выраженный привкус смолы.



## Зеленый детокс.

### Ингредиенты:

- 2 яблока
- 1 пучок крапивы
- ½ пучка салата
- Петрушка (по желанию)
- Вода

### Приготовление:

Из яблок извлекаем сердцевину, и все ингредиенты измалываем в блендере. Отличный напиток, приносящий здоровье и бодрость, готов!



## Клубничное лето.

### Ингредиенты:

- 1 стакан клубники
- 2 банана
- 10 листьев салата
- Вода

### Приготовление:

Все ингредиенты взбиваем в блендере, разливаем в красивые кружки или фужеры и наслаждаемся всей семьей!



## Березовый лес.

### Ингредиенты:

- 2 горсти молодых листьев березы
- 1 пучок листьев одуванчика
- 2 яблока
- ½ пучка салата
- Вода

### Приготовление:

У яблок вырезаем сердцевину и все ингредиенты взбиваем в блендере с водой, и отличный детокс-смузи готов!



## Смелая ботва.

### Ингредиенты:

- 1 чашка мангольда или свекольной ботвы
- 4 киви
- 1 банан
- 1 чашка пекинской капусты
- 1 чашка морковной ботвы
- 1 чашка слив

### Приготовление:

У мангольда вырезаем горькую сердцевину-стебель, мякоть слив отделяем от косточек. Все ингредиенты взбиваем в блендере.



## Морковная ботва.

### Ингредиенты:

- 1 пучок ботвы моркови
- 2 яблока
- 2 банана
- Вода

### Приготовление:

У яблок вырезаем сердцевину и все ингредиенты взбиваем в блендере.



## Классический.

### Ингредиенты:

- ½ пучка салата
- 1 пучок зелени
- 2 банана
- Вода

### Приготовление:

Как и обычно, все взбиваем и через несколько минут идеальный завтрак готов!



## Крепкий иммунитет.

### Ингредиенты:

- 1 чашка ростков пшеницы
- 1 чашка петрушки
- 2 чашки ягод черной смородины
- 1 лимон
- Мед (по желанию)
- Имбирь (По вкусу)
- Вода

### Приготовление:

Все взбиваем в блендере и укрепляем иммунитет!



## Одуванчик-ананас!

### Ингредиенты:

- 4 чашки ананасов
- 3 чашки листьев одуванчика
- 1 лимон (Сок)
- 1 ч. л. куркумы
- Вода

### Приготовление:

Все ингредиенты – в блендер, взбиваем и наслаждаемся вкусом тропиков!



## Подорожник+

### Ингредиенты:

- 2 чашки шпината
- 1 чашка подорожника
- 2 чашки брусники
- 2 чашки черники
- 5 фиников
- Вода

### Приготовление:

Все проще простого: взбиваем в блендере и все!



## Пряный арбуз.

### Ингредиенты:

- 2 чашки рукколы
- 1 банан
- 4 чашки мякоти арбуза
- Вода

### Приготовление:

Взбиваем ингредиенты в блендере, разливаем в красивую посуду и завтракаем прекрасным летним днем!



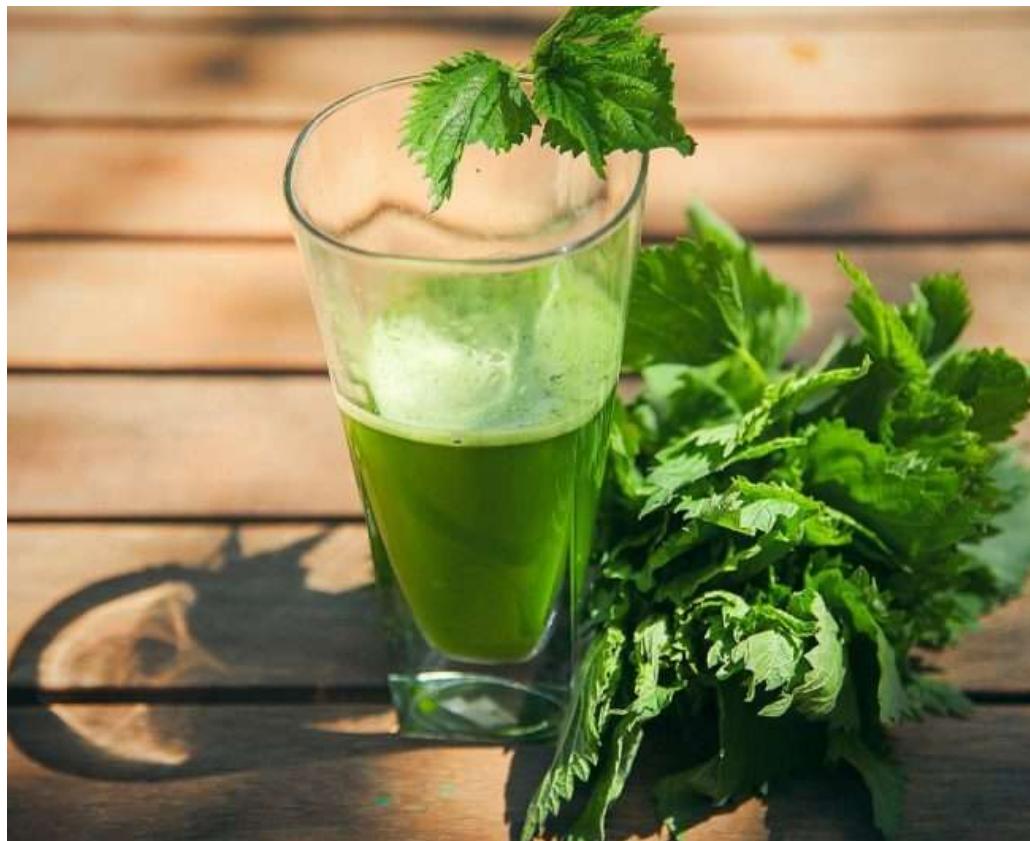
## Зеленый атлет.

### Ингредиенты:

- 2 чашки шпината
- 2 стебля сельдерея
- 1 чашка мангольда
- 3 груши
- 1 чашка черной смородины
- 4 финика без косточек
- 2 ст. л. пчелиной пыльцы
- ½ авокадо
- Вода

### Приготовление:

У груши удаляем косточки, у мангольда вырезаем сердцевину, после все ингредиенты взбиваем в блендере.



## Максимально зеленый.

### Ингредиенты:

- 1 чашка шпината
- 2 чашки крапивы
- 2 банана
- 1 огурец
- Вода

### Приготовление:

Все ингредиенты взбиваем в блендере, и отличный коктейль, который будет полезен как для профилактики отеков, так и для повышения гемоглобина, готов.



## Пикантный мангольд.

### Ингредиенты:

- 3 чашки мангольда
- 2 чашки черники
- 1 чайная ложка семян чиа
- 1 чашка апельсинового сока
- Вода

### Приготовление:

У мангольда вырезаем горькую сердцевинку, чиа замачиваем на 3 часа. После все ингредиенты взбиваем в блендере и наслаждаемся отличным напитком!



## Черничный амарант.

### Ингредиенты:

- 2 чашки голубики или черники
- 2 чашки зелени амаранта
- 1 чашка салата ромэн
- 1 грейпфрут (сок)
- Вода

### Приготовление:

Все ингредиенты взбиваем в блендере с водой до однородной массы, после чего наслаждаемся зеленым смузи!



## Клубничная крапива.

### Ингредиенты:

- 2 чашки клубники
- 3 чашки крапивы
- 1 ст. л. семян чиа
- 1 банан
- Вода

### Приготовление:

Чиа предварительно замачиваем на 3 часа, после чего все ингредиенты взбиваем в блендере с водой. Все! Отличный ягодный смузи готов!



## Нормализованный холестерин.

### Ингредиенты:

- 3 чашки щавеля
- 3 чашки дыни
- Сок 1 грейпфрута
- Вода

### Приготовление:

Все взбиваем в блендере, можно добавить имбирь и пыльцу, чтобы сделать коктейль еще более полезным!



## Магний+

### Ингредиенты:

- 2 чашки портулака
- 3 чашки малины
- 1 чашка голубики
- Вода

### Приготовление:

Все взбиваем в блендере и получаем супер-витаминный коктейль!



## Все в комплексе.

### Ингредиенты:

- 2 стебля сельдерея
- 3 стакана рукколы
- 2 груши
- 2 чашки малины
- 1 лимон (сок)
- Имбирь (2-5 см)

### Приготовление:

Как и раньше, все взбиваем в блендере до однородной массы. По желанию добавляем суперфуды: чиа, водоросли, спирулину и т. п.



## Здоровье костей.

### Ингредиенты:

- 1 чашка листьев одуванчика
- 1 чашка листьев кress салата
- 1 чашка ананаса
- 2 чашки клубники
- Финики или мед (по желанию)

### Приготовление:

Все взбиваем в блендере, украшаем кусочком ананаса или кress-салата и смузи готов!



## Суп из репы.

### Ингредиенты:

- 1 чашка любых проростков
- 1 чашка рукколы
- 1 сладкий перец
- 1 чашка ботвы репы
- 3 крупных томата
- Специи (по желанию)

### Приготовление:

Все ингредиенты режем и взбиваем в блендере, чтобы получить отличный вкусный суп, который зарядит Вас витаминами и энергией!



## Суп из лебеды.

### Ингредиенты:

- 1 чашка лебеды
- 1 лимон (сок)
- 2 сладких перца
- Вода

### Приготовление:

У перца вырезаем семечки и все ингредиенты измельчаем в блендере до однородной массы.



## Чистая энергия.

### Ингредиенты:

- 1 чашка кинзы
- 2 чашки крапивы
- 2 банана
- 1 яблоко
- 2 чашки брусники

### Приготовление:

У яблок вырезаем сердцевину, и все ингредиенты взбиваем в блендере.



## Блестящая кожа.

### Ингредиенты:

- 2 чашки листьев одуванчика
- 1 средний огурец
- 4 персика
- Финики или мед (По желанию)

### Приготовление:

Мякоть персиков отделяем от косточек, все ингредиенты погружаем в блендер и через несколько секунд или минут уже наслаждаемся свежим коктейлем, который питает и делает лучше нашу кожу изнутри...



На этом рецепты зеленых коктейлей подходят к концу.

Надеемся, Вы смогли найти для себя фавориты и разнообразить свой рацион вкусными зелеными напитками.

Также ниже Вы найдете множество рецептов салатом с зеленью, которые, уверены, Вам очень понравятся.

И да, если у Вас есть свои вкусные рецепты зеленых коктейлей - [напишите нам](#) и мы обязательно включим их в книгу.

Поделитесь с другими рецептами своих блюд!



# Рецепты салатов с зеленью.

## Томатная руккола.

### Ингредиенты:

- 3 средних томата
- 1 крупный или 2 средних огурца
- 1 авокадо
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 150 г рукколы

### Приготовление:

Авокадо отчищаем, отделяем от косточки и нарезаем небольшими кубиками. Огурец мелко режем кубиками или полукругами. Томаты режем кубиками, рукколу крошим. Заправляем салат оливковым маслом и соком лимона. Перемешиваем и салат готов!



## Вкусная руккола.

### Ингредиенты:

- 200-250 г рукколы
- 2 крупных огурца
- 2-3 моркови
- 20-25 помидор черри
- ½ лимона (Сок)

### Приготовление:

Черри разрезаем пополам, морковь натираем на терке, огурцы мелко режем. Рукколу НЕ режем. Салат заправляем лимонным соком и хорошенъко перемешиваем. Салат готов! Отличный обед обеспечен!

## Пряный кочан.

### Ингредиенты:

- 1 пучок кресс-салата
- 1 пучок рукколы
- 1/3 кочана молодой капусты
- 2 огурца
- 5 редисок
- Оливковое масло
- Соль (по желанию)
- Несколько веточек укропа

### Приготовление:

Все мелко режем, заправляем оливковым маслом и перемешиваем.



## Салат дачный.

### Ингредиенты:

- 2 помидора
- 2 пучка петрушки
- 150 г сладкого перца
- 100 г зеленого лука
- 1 репчатый лук
- 1 ст. л. оливкового масла

### Приготовление:

На тарелке красиво раскладываем петрушку. Репчатый лук нарезаем кольцами. Кольца лука раскладываем на петрушку. Помидоры нарезаем кольцами и укладываем на лук. Зеленый лук рубим и раскладываем в середину блюда на помидоры. Перец очищаем от семян, нарезаем кольцами и раскладываем на помидоры по краям блюда. Все – салат готов!

## Морковная звезда.

### Ингредиенты:

- 1 морковь
- 150 г мокрицы (Звездчатки)
- 2 столовые ложки кокосового масла
- 1 зубчик чеснока

### Приготовление:

Морковь и чеснок натираем на терке. Мокрицу режем. Добавляем кокосовое масло и перемешиваем.



## Острый хрен.

### Ингредиенты:

- 50 г молодой зелени чеснока или лука
- 1 ст. л. тертого хрена
- 100 г мокрицы
- 2 ст. л. кокосового масла или 5 ст. л. сыроедного майонеза из семечек

### Приготовление:

Зелень мокрицы и чеснока мелко рубим, добавляем тертый чеснок и кокосовое масло. Перемешиваем и салат готов!

## Вкусный кейл.

### Ингредиенты:

- 300 г капусты кале (Кейл)
- 2 авокадо
- 1 лимон (Сок)
- Специи

### Приготовление:

У кале удаляем стебель-сердцевину и мелко режем. Мнем кейл руками. Авокадо с лимонным соком и специями взбиваем в блендере и заправляем салат. Все перемешиваем!



tastyworld



## Салат из кейла и грецких орехов.

### Ингредиенты:

- 1-2 пучка кейла
- 150 г грецких орехов
- 5 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. лимонного сока
- Специи
- 3 ст. л. пищевых дрожжей

### Приготовление:

У кале вырезаем сердцевину и листья мелко нарезаем. Готовим соус: 1 зубчик чеснока давим в чесночнице, смешиваем с лимонным соком и 2 ст. л. оливкового масла. Заправляем кале соусом, мнем руками и перемешиваем. Грецкие орехи мелко режем, смешиваем с 3 ст. л. оливкового масла и пищевыми дрожжами. Смесь из грецких орехов и пищевых дрожжей смешиваем с кале, добавляем специи и снова хорошенко перемешиваем.

## Свежая кислица.

### Ингредиенты:

- 6 редисок
- 2 огурца
- 2 помидора
- 2 оранжевых или красных сладких перца
- 1,5-2 стакана кислицы
- Специи (По желанию)

### Приготовление:

Редиску, помидоры и огурцы нарезаем соломкой. У перца вырезаем косточки и тоже нарезаем соломкой. Кислицу режем и смешиваем с овощами и специями.



## Сырный иван-чай.

### Ингредиенты:

- 200 г листьев иван-чая
- 100 г редиса
- 2 ст. л. лимонного сока
- 200 г рукколы
- 100 г помидор черри
- 1 ст. л. оливкового масла
- Специи

### Приготовление:

Иван-чай и рукколу рубим. Помидоры черри нарезаем половинками. Редис режем. Редис, иван-чай, помидоры и рукколу складываем в салатницу. Оливковое масло смешиваем с лимонным соком и специями. Заправляем салат и перемешиваем, после чего наслаждаемся вкусным и здоровым блюдом.

## Щавелевая лапчатка.

### Ингредиенты:

- 75 г молодых листьев лапчатки гусиной
- 30 г щавеля
- 20 г зеленого лука
- 2 ст. л. кокосового масла или 5 ст. л. сыроедного майонеза
- Специи (по желанию)

### Приготовление:

Щавель, лапчатку и зеленый лук мелко крошим, заправляем кокосовым маслом или сыроедным майонезом, добавляем специи и салат готов!



## Старинная лебеда.

### Ингредиенты:

- 150 г листьев лебеды
- 50 г зеленого лука
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1-2 огурца

### Приготовление:

Листья лебеды и зеленый лук мелко рубим. Огурцы мелко режем, добавляем к зелени. Добавляем оливковое масло и еще раз перемешиваем. Салат готов!

## Мангольд+

### Ингредиенты:

- 300 г мангольда
- 100 репчатого лука (желательно красного)
- 2 ст. л. оливкового масла
- Специи

### Приготовление:

У мангольда вырезаем горькую сердцевину. Мангольд и лук мелко нарезаем. Добавляем оливковое масло и специи и все хорошенько перемешиваем.



## Болгарский мангольд.

### Ингредиенты:

- 2 огурца
- 2 болгарский перца
- 1 большой пучок листьев мангольда
- 2 ст. л. оливкового масла
- 5 ст. л. лимонного сока
- 1 луковица
- Специи (По желанию)

### Приготовление:

У мангольда вырезаем сердцевинку (может придать салату горечь) и отрезаем черешки (очень твердые для салата). Мелко рубим мангольд. Шинкуем мелкими полукольцами лук, огурцы и перцы нарезаем тонкой соломкой. Все ингредиенты тщательно перемешиваем и салат готов к подаче на стол!

## Вкусный одуванчик.

### Ингредиенты:

- 3 горсти листьев одуванчика
- 6 ст. л. лимонного сока
- 1 морковь
- 100 г щавеля
- 50 г орешков
- 4 ст. л. растительного масла

### Приготовление:

Одуванчик предварительно замачиваем в холодной подсоленной воде на 30 минут, чтобы удалить горечь. После одуванчик режем (Можно мелко, можно крупно- зависит от Вашего желания). Морковь натираем на терке, щавель мелко шинкуем. Заправляем салат лимонным соком, орешками и оливковым маслом и хорошенько перемешиваем.



## Огурец одуванчиковый.

### Ингредиенты:

- 2 огурца
- 50 г листьев одуванчика
- 50 г зеленого лука
- 100 г сыроедного майонеза из семечек подсолнечника
- Специи (по вкусу и желанию)

### Приготовление:

Одуванчик предварительно замачиваем в холодной подсоленной воде на 30 минут. Одуванчик и зеленый лук мелко режем. Огурцы нарезаем мелкой соломкой. Заправляем все майонезом и специями, смешиваем и наслаждаемся вкусным, а главное полезным блюдом.

## Крапивный одуванчик.

### Ингредиенты:

- 50 г листьев одуванчика
- 50 г листьев крапивы
- 100 г редиса
- 1 ст. л. лимонного сока
- 3 ст. л. оливкового масла
- Специи (по желанию)

### Приготовление:

Одуванчик замачиваем в подсоленной воде на 30 минут. Крапиву хорошенько мнем (например, через плотный пакет). Одуванчик и крапиву мелко рубим, редис нарезаем полукольцами. Готовим соус: для этого смешишем лимонный сок, оливковое масло и специи. После все ингредиенты хорошенько перемешиваем и салат готов!



## Зеленая редиска.

### Ингредиенты:

- 80 г листьев одуванчика
- 40 г крапивы
- 50 г зеленого лука
- 1 огурец
- 100 г редиса
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. лимонного сока

### Приготовление:

Одуванчик, как и в предыдущем рецепте, замачиваем в подсоленной воде. Крапиву тоже подготавливаем как и в предыдущем рецепте. Одуванчик, зеленый лук и крапиву мелко режем, редис нарезаем полукольцами, огурец тоже мелко шинкуем. Заправляем салат соусом из оливкового масла, лимонного сока и специй и тщательно перемешиваем.

## Ботва редиса.

### Ингредиенты:

- 200 г зеленого горошка
- 4 редиски
- 200 г ботвы редиса
- 100 г листьев базилика
- 1 ст. л. оливкового масла
- Специи (по желанию)

### Приготовление:

Ботву редиса мелко-мелко шинкуем, нарезаем полукругами редис. Базилик мелко режем, заправляем наш салат оливковым маслом и специями и тщательно перемешиваем.



## Простой подорожник.

### Ингредиенты:

- 50 г подорожника
- 50 г одуванчика
- 1 ч. л. эстрагона
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 ч. л. оливкового или льняного масла

### Приготовление:

Одуванчик и подорожник режем, добавляем эстрагон, лимонный сок, натертый зубчик чеснока и оливковое масло.

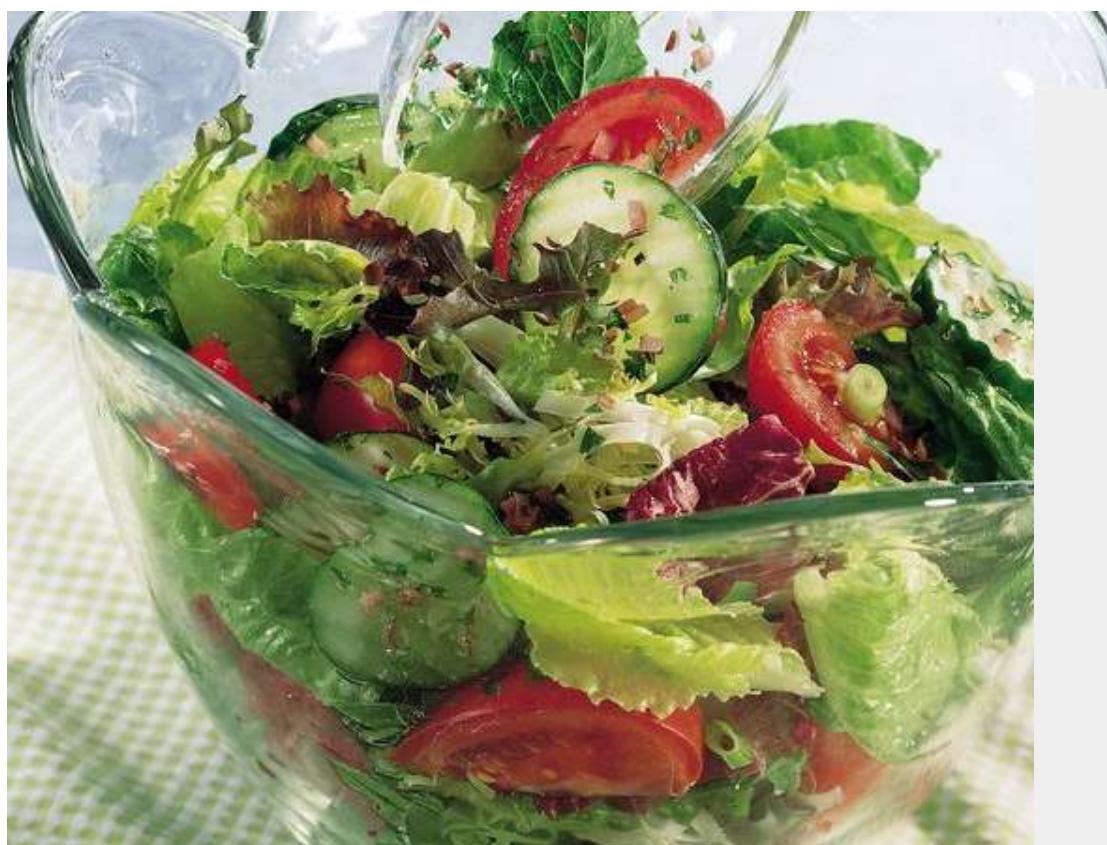
## Пряная крапива.

### Ингредиенты:

- 50 г стеблей крапивы
- 50 г кресс-салата или жерухи
- 50 г подорожника
- 50 г одуванчика
- 50 г кочанного салата
- 30 г петрушки
- 30 г укропа
- 30 г бораго (огуречная трава)
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. лимонного сока
- 5 ст. л. сыроедного майонеза из семян подсолнуха

### Приготовление:

Крапиву давим, мнём скалкой или ложкой. Кресс-салат, подорожник, крапиву, кочанный салат и одуванчик мелко рубим, сверху посыпаем мелко нарезанными укропом, петрушкой и бораго. Заправляем лимонным соком и оливковым маслом, или сыроедным майонезом.



## Свежая поэма.

### Ингредиенты:

- 2 помидора
- 3 огурца
- 60 г зеленого лука
- 50 г подорожника
- 20 г укропа
- 20 г петрушки
- 2 ст. л. оливкового масла

### Приготовление:

Огурцы и помидоры мелко режем, смешиаем с предварительно нашинкованной зеленью лука и подорожника, добавляем растительное масло, посыпаем укропом, петрушкой и перемешиваем!

## Весеннее чудо.

### Ингредиенты:

- 500 г редиса
- 50 г подорожника
- 100 г зеленого лука
- 2 ст. л. растительного масла

### Приготовление:

Редис моем и нарезаем кружочками. Смешиваем с мелко-нарезанной зеленью и заправляем салат оливковым маслом.



## Кислый подорожник.

### Ингредиенты:

- 100 г щавеля
- 100 г подорожника
- 100 г шпината
- 50 г зеленого лука
- 4 ст. л. сыроедного майонеза из семян подсолнечника

### Приготовление:

Щавель, подорожник и шпинат нарезаем тонкой соломкой. Добавляем мелконашинкованный лук. Заправляем салат сыроедным майонезом и тщательно перемешиваем.

## Пикантный портулак.

### Ингредиенты:

- 100 г петрушки или кинзы
- 200 г портулака
- 3 зубчика чеснока
- Лимонный сок (По вкусу)

### Приготовление:

Портулак и петрушку мелко режем, добавляем пропущенный через пресс или натертый на мелкой терке чеснок, заправляем лимонным соком и перемешиваем.



## Томатный портулак.

### Ингредиенты:

- 10 помидоров черри
- 300 г портулака
- 30 г зеленого лука
- 2 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. оливкового масла

### Приготовление:

Помидоры черри режем пополам. Портулак и зеленый лук мелко шинкуем. На нарезанную зелень красиво укладываем помидоры черри, заправляем маслом и лимонным соком.

## Много зелени.

### Ингредиенты:

- 300 г шпината
- 100 г кинзы или петрушки
- 100 г зеленого лука
- 2 ст. л. оливкового масла
- Лимонный сок (по вкусу)

### Приготовление:

Зелень мелко нарезаем, заправляем лимонным соком и оливковым маслом и все перемешиваем.



## Весенняя бодрость.

### Ингредиенты:

- 100 г зеленого лука
- 100 г щавеля
- 300 г шпината
- 50 г петрушки
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. лимонного сока

### Приготовление:

Зелень мелко режем и смеcиваем, поливаем оливковым маслом и лимонным соком и снова перемешиваем.

## Шпинат и редис.

### Ингредиенты:

- 100 г редиса
- 300 г шпината
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока

### Приготовление:

Редис натираем на терке, шпинат нарезаем тонкими полосками. Заправляем оливковым маслом и лимонным соком и все хорошенько перемешиваем.



## Зеленый кресс.

### Ингредиенты:

- 100 г зеленого лука
- 200 г кресс-салата
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. лимонного сока

### Приготовление:

Кресс салат и зеленый лук мелко режем, заправляем салат лимонным соком и оливковым маслом и тщательно перемешиваем.

## Морковная микрозелень.

### Ингредиенты:

- 100 г моркови
- 200 г кресс-салата
- 50 г тыквенных семечек
- 1 ст. л. оливкового масла
- ½ лимона (сок)

### Приготовление:

Морковь натираем на терке, кресс салат мелко шинкуем. Заправляем салат оливковым маслом и лимонным соком, посыпаем тыквенными семечками (желательно замоченными) и перемешиваем.



## Много салата.

### Ингредиенты:

- 1 кг листового салата (айсберг, латук, ромэн)
  - можно брать сразу несколько сортов
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- Специи (по вкусу)

### Приготовление:

Салат мелко режем, заправляем оливковым маслом, специями и лимонным соком и все тщательно перемешиваем.

## Салат горчично-медовый.

### Ингредиенты:

- 500 г салата разных сортов
- 1 пучок кress-салата
- 2 ст. л. мелконарезанной зелени петрушки
- 2 ст. л. мелконарезанной зелени базилика
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. меда
- 1 ч. л. горчицы

### Приготовление:

Зеленый салат режем тонкими полосками. Смешиваем салат с кress-салатом, зеленью петрушки и базилика. Для соуса: смешиваем лимонный сок, оливковое масло и предварительно приготовленную горчицу, а также мед. Заправляем соусом наш салат и тщательно перемешиваем.



## Острая зелень.

### Ингредиенты:

- 1 кг салата разных сортов
- 100 г зелени чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла

### Приготовление:

Листья салата крошим тонкими полосками, зелень чеснока мелко рубим. Заправляем оливковым маслом и тщательно перемешиваем.

## Салат с редисом.

### Ингредиенты:

- 750 г салата разных сортов
- 100 г редиса
- 2 ст. л. оливкового масла
- 30 г укропа

### Приготовление:

Листья салата режем тонкими полосками и добавляем натертый на крупной терке редис. Добавляем мелко нацинкованную зелень укропа, заправляем салат оливковым маслом и перемешиваем.



## Томатная радость.

### Ингредиенты:

- 1 кг салата (айсберг, ромэн, латук)
- 100 г томатов
- 50 г зеленого лука
- 2 ст. л. оливкового масла

### Приготовление:

Салат режем тонкими полосками, лук – колечками. Помидоры мелко режем, заправляем салат оливковым маслом и перемешиваем.

## Черри...

### Ингредиенты:

- 250 г салата ромэн
- 1 горсть листьев петрушки
- 1 горсть листьев базилика
- 1 горсть листьев мяты
- 70 г зеленого лука
- 100 г томатов черри
- 3 ст. л. оливкового масла
- ½ лимона (сок)
- Специи (по желанию)

### Приготовление:

Салат мелко режем. Добавляем мелко нарезанные листья петрушки, базилика и мяты. Лук режем колечками и тоже добавляем. Томаты режем на пополам. Заправляем салат оливковым маслом, специями и лимонным соком и все перемешиваем.



## Томатный ромэн.

### Ингредиенты:

- 500 г салата ромэн или айсберг
- 500 г любых других листовых салатов
- 100 г помидоров
- 2 зубчика чеснока
- 30 г кинзы (кориандра)
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- Специи (по желанию)

### Приготовление:

В миску насыпаем мелко нарезанный чеснок. Насыпаем мелко нарезанную зелень кориандра. Сбрызгиваем чеснок и зелень кориандра лимонным соком. Помидоры нарезаем ломтиками, укладываем в салатницу. Листья салата мелко режем, укладываем в салатницу. Заправляем оливковым маслом и перемешиваем.

## Зеленый огурец.

### Ингредиенты:

- 1 огурец
- 1 кг зеленого салата
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- Специи (по вкусу и по желанию)

### Приготовление:

Салат мелко режем. Добавляем мелко нарезанные листья петрушки, базилика и мяты. Лук режем колечками и тоже добавляем. Томаты режем на пополам. Заправляем салат оливковым маслом, специями и лимонным соком и все перемешиваем.



RUKODE



## Вкуснейший салат с авокадо.

### Ингредиенты:

- 750 г зеленого салата
- 100 г зеленого сладкого перца
- 100 г огурцов
- 100 г авокадо (примерно  $\frac{1}{2}$  авокадо)
- 30 г зеленого лука
- 1 ст. л. лимонного сока
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. л. горчицы (предварительно приготовленной)

### Приготовление:

Листья салата рвем или режем. Сладкий перец нарезаем соломкой. Огурцы режем тонкими ломтиками, авокадо – кубиками. Сладкий перец, листья салата, огурцы и авокадо смешиваем. Готовим соус: лимонный сок, оливковое масло, горчицу и мелко натертый или пропущенный через пресс чеснок смешиваем. Салат заправляем соусом, перемешиваем и наслаждаемся!

## Салат с зеленым горошком.

### Ингредиенты:

- 750 г салата
- 200 г зеленого горошка (свежего или замороженного)
- 50 г красного репчатого лука
- 1 огурец
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 лимон (сок)

### Приготовление:

Огурец режем кружочками. Лук режем тонкими полукольцами. Смешиваем огурцы с луком, листьями зеленого салата и зеленым горошком. Заправляем оливковым маслом и лимонным соком и перемешиваем.



## Зеленые стручки.

### Ингредиенты:

- 750 г салата латук или айсберг
- 50 г стручков зеленого горошка
- ½ огурца
- 30 г зеленого лука
- 2 ст. л. мелко порезанной кинзы или петрушки
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. лимонного сока
- Специи (по желанию)

### Приготовление:

Листья салата рвем на кусочки, зеленый лук и стручки зеленого горошка нарезаем брусками. Огурец нарезаем тонкими ломтиками. Листья салата, зеленый лук, стручки зеленого горошка, огурец и мелконарезанную зелень кинзы или петрушки отправляем в салатницу. Заправляем салат предварительно смешанными лимонным соком, специями и оливковым маслом. Перемешиваем и салат готов!

## Савойская морковь.

### Ингредиенты:

- 300 г савойской капусты
- 100 г моркови
- 100 г лука-порея
- 3 ст. л. оливкового или кунжутного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- 30 г зелени кинзы или петрушки

### Приготовление:

Капусту тонко шинкуем, морковь натираем на крупной терке. Лук нарезаем кольцами, мелко нарезаем зелень кoriандра. Заправляем салат предварительно смешанными оливковым маслом и лимонным соком. Перемешиваем и салат готов!



## Крапива и сныть.

### Ингредиенты:

- 300 г сныти (черешки и листья)
- 100 г листьев крапивы
- 3 помидора среднего размера
- 3 ст. л. оливкового масла
- 6 зубчиков чеснока

### Приготовление:

Листья крапивы предварительно замачиваем в теплой воде на 1 час, чтобы они размягчились. Крапиву давим скалкой или ложкой. Сныть и крапиву мелко режем, нарезаем помидоры. Чеснок тоже мелко нарезаем. Заправляем салат оливковым маслом и перемешиваем.

## Брюссельский салат.

### Ингредиенты:

- 400 г брюссельской капусты
- 100 г зеленого лука
- 50 г репчатого лука
- 100 г сладкого перца
- 100 г помидоров
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 лимон (сок)

### Приготовление:

Брюссельскую капусту нарезаем ломтиками, репчатый лук – полукольцами, зеленый лук – колечками. Перец нарезаем полукольцами, помидоры – тонкими ломтиками. Заправляем лимонным соком и оливковым маслом.

Перемешиваем.



## Свекольная ботва.

### Ингредиенты:

- 3 сладких перца
- 4 огурца
- 100 г зелени петрушки
- 50 г зеленого лука
- 100 г ботвы свеклы
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. лимонного сока

### Приготовление:

Сладкий перец и огурцы нарезаем соломкой, ботву свеклы, петрушку и зеленый лук мелко рубим. Заправляем салат лимонным соком и оливковым маслом, перемешиваем, и салат готов!

## Шпинатный огурец.

### Ингредиенты:

- 1 пучок шпината
- ½ лимона (сок)
- 1 огурец
- 2 дольки чеснока

### Приготовление:

Огурцы натираем на терке, шпинат режем (можно крупно, можно мелко). Заправляем предварительно смешанными лимонным соком и натертым чесноком. Перемешиваем, и салат готов!



## Необычный эндивий.

### Ингредиенты:

- 400 г эндивия
- 50 г пастернак
- 100 г зеленого лука
- 50 г моркови
- 1 пучок укропа
- 1 пучок петрушки
- 100 г сыроедного майонеза

### Приготовление:

Эндивий и зеленый лук мелко режем. Морковь и портулак натираем на крупной терке. Зелено укропа и петрушки мелко рубим. Все ингредиенты смешиаем, заправляем сыроедным майонезом и снова перемешиваем.

## Репа с ботвой.

### Ингредиенты:

- 200 г репы с ботвой
- 100 г репчатого лука
- 200 г моркови
- 1 ч. л. лимонного сока
- 3 ст. л. оливкового масла

### Приготовление:

Репу и морковь нарезаем кубиками. Лук шинкуем. Реповую ботву с лимонным соком растираем до состояния пюре. Все ингредиенты перемешиваем, заправляем оливковым маслом и снова перемешиваем.



Выше мы постарались познакомить Вас с множеством восхитительных рецептов свежих салатов из зелени.

Мы уверены, что многие из них не оставят Вас равнодушными, подарят массу позитивных эмоций и помогут воздержаться от вредностей.

Экспериментируйте, придумывайте свои рецепты и наслаждайтесь процессом!

Всем добра!

# Глава 5. Польза и вред зелени и ее состав.

Известно, что каждый продукт обладает своими полезными и вредными свойствами, и зелень – не исключение. Очень важно знать пользу и вред различных видов зелени, чтобы понять, какая зелень будет полезна лично Вам, а от употребления какой стоит воздержаться.

Благодаря таблицам, в которых показано содержание питательных веществ в зелени, Вы сможете проанализировать свой рацион и понять, сколько каких питательных веществ Вы получаете из зелени и избежать дефицитов.

**Будьте благоразумны и при необходимости относительно пользы и вреда зелени консультируйтесь со специалистом.**

## Польза и вред зелени.

### Лекарственные и съедобные растения - в чем отличия?

Многие люди задаются вопросом: какую зелень можно употреблять в больших количествах, а какую – лишь в умеренных? Есть ли какой-то суточный лимит употребления зелени? Ответы на эти и многие другие вопросы – в этой главе.

Съедобные растения, при отсутствии противопоказаний, можно употреблять в очень больших количествах – от килограмма и более. Они не содержат вредных веществ, которые могут принести вред организму, вследствие чего их можно употреблять много и часто.

Лекарственные же растения содержат больше алкалоидов и эфирных масел, чем съедобные, поэтому при передозировке могут нанести вред организму. Не стоит употреблять лекарственные растения ежедневно и в больших количествах, гораздо рациональнее иногда добавлять их в блюда совместно со съедобными. В небольшом количестве и при отсутствии противопоказаний, лекарственные растения принесут организму только пользу: улучшат настроение и аппетит, защитят от паразитов и помогут улучшить желчеотделение.

К лекарственным видам зелени относится большинство пряных трав (петрушка, укроп) и травы с ярко-выраженным горьким или острым вкусом (зверобой, люцерна, зеленый лук).

Ниже мы привели таблицу с лекарственными и съедобными растениями, которая поможет Вам лучше разобраться в этом вопросе.

Также стоит учитывать, что в зависимости от периода развития растение может быть лекарственным, а может – съедобным. Например, клевер во время цветения лекарственный, а когда не цветет – абсолютно съедобен.

Лекарственные растения	Съедобные растения
Аистник	Амарант (листья)
Алоэ	Виноград (листья)
Береза (листья)	Звездчатка (мокрица)
Бедренец-камнеломка	Кипрей

## Лекарственные растения

## Съедобные растения

Бессмертник песчаный

Клевер (не во время цветения)

Бодяк полевой

Кейл

Базилик

Крапива

Вероника лекарственная

Лебеда

Грушанка круглолистная

Мангольд

Горчица (листья)

Одуванчик

Зверобой

Редис (ботва)

Земляника (листья)

Репа (ботва)

Клевер (во время цветения)

Салат (латук, ромэн, айсберг и др.)

Кориандр

Сныть

Кресс-салат

Спорыш (осторожно имеет достаточно много противопоказаний)

Кровохлебка

Татарник

Лабазник (таволга)

Шпинат

Лапчатка гусиная

Щавель

Лук (зелень)

Эндивий

Лопух

Люцерна

Мать-и-мачеха

Мята (все виды)

Первоцвет весенний

Петрушка

Пижма

Полынь

Ромашка лекарственная

Расторопша

Руккола

Татарник (чертополох)

Тмин

Тысячелистник

Укроп

Фенхель

Яснотка

# Витграсс - польза и вред.

В 21 веке вирус здорового образа жизни распространяется с молниеносной скоростью, вследствие чего в магазинах становиться все больше продуктов и приборов для здорового образа жизни, таких как соковыжималки, блендеры, злаки для проращивания и витграсс.

Появившийся в продаже сравнительно недавно сок ростков пшеницы вызвал бурю разногласий на тему его вреда и пользы. Кто то окрестил витграсс «Эликсиром молодости», кто то же обвинил его в том, что он вызывает инфаркты и инсульты.

В этой статье мы подробно расскажем как о пользе и вреде витграсса для организма в целом, так и для детей, беременных и женщин, а также покажем как вырастить и приготовить этот чудесный напиток.

## Состав витграсса.

Стоит отметить, что такой напиток как витграсс – богатый источник витаминов и минеральных веществ.

Из вторых в соке ростков пшеницы преобладают калий (3 220 мг, 130% от суточной нормы (Далее СН)), магний (112 мг, 30% от СН), кальций (300 мг, 30% от СН), фосфор (570 мг, 70% от СН), железо (25 мг, 140-320% от СН), цинк (5 мг, 40% от СН), марганец (2,5 мг, 120% от СН).

Витаминный состав витграсса ничуть не менее разнообразен. Здесь присутствуют витамины В1 (0,35 мг, 25% от СН), В2 (17 мг, 1500% от СН), В3 (8,5 мг, 50% от СН), В6 (1,4 мг, 120% от СН), А (513 мкг, 10% от СН), В9 (1100 мкг, 500% от СН), С (214 мг, 214% от СН), Е (10 мг, 70% от СН).

## Польза витграсса.

Говоря о пользе витграсса стоит начать с того, что этот напиток содержит огромное количество хлорофилла, который в общем то и обуславливает его полезные свойства.

**Витграсс способствует кроветворению.** Благодаря огромному содержанию железа, хлорофилла и витаминов группы В, витграсс безусловно является одним из самых ценных продуктов для кроветворения. Регулярно употребляя этот напиток, можно с легкостью повысить гемоглобин и избежать анемии.

**Сок ростков пшеницы улучшает состояние кожи.** Дело в том, что высокое содержание витамина Е, цинка и селена оказывает благоприятное влияние на состояние кожи, повышая ее эластичность и улучшая общее состояние, а также предупреждая такие проблемы с кожей как экзема, сухость и т. п.

**Витграсс снижает давление.** Стоит оценить по достоинству следующее свойство витграсса: способность снижать артериальное давление. Высокое содержание калия, хлорофилла и витамина С оказывает неоценимую пользу при гипертонии, так как помогает эффективно снизить артериальное давление.

**Витграсс улучшает работу сердца и снижает уровень холестерина в крови.** Сок ростков пшеницы прекрасно снижает уровень холестерина в крови, при этом улучшая работу сердца.

**Витграсс укрепляет кости и зубы.** Высокое содержание кальция, фосфора, марганца, железа и меди объясняет пользу сока ростков пшеницы для укрепления костной ткани. При этом витграсс отлично защелачивает организм, что также благоприятно отражается на крепости костей, зубов, ногтей и волос.

**Витграсс улучшает зрение.** Высокое содержание каротина благоприятно отражается на зрении, предупреждая развитие дальнозоркости.

Регулярное употребление сока ростков пшеницы улучшает перистальтику кишечника. Высокое содержание пектина и хлорофилла способствуют сокращению кишечной стенки, тем самым улучшая его проходимость и очищая от шлаков и токсинов.

## Польза витграсса для женщин.

**Витграсс способствует похудению.** Обилие витаминов и клетчатки, свойство улучшать обмен веществ и расщеплять жировые клетки, а также низкая калорийность делают витграсс продуктом поистине идеальным для похудения. Начав употреблять этот напиток, можно с легкостью сбросить несколько лишних килограммов, даже не сильно изменяя свой рацион.

Многие звезды Голливуда регулярно употребляют витграсс, чтобы долго оставаться красивыми и молодыми. Почему бы и Вам не попробовать?

**Сок ростков пшеницы – прекрасное косметическое средство.** Он улучшает эластичность кожи и замедляет старение ее клеток.

## Польза витграсса для беременных.

**Польза витграсса для беременных многогранна.** Стоит начать с того, что витграсс изобилует фолиевой кислотой, которая жизненно необходима для формирования здоровой нервной системы плода.

Помимо этого стоит отметить, что витамин Е, которого в витграссе больше чем в семенах подсолнечника в несколько раз, не менее важен для благоприятного протекания беременности и предупреждения выкидышей.

Обилие кальция помогает сформировать крепкую костную систему будущего ребенка, при этом улучшив состояние маминых зубов.

Как было отмечено выше, витграсс также **способствует кроветворению** и отлично **снижает артериальное давление** – а это одни из наиболее частых проблем, на которые жалуются беременные.

## Польза витграсса для детей.

Витграсс является прекрасным иммунным средством, вследствие чего предупреждает развитие вирусных и простудных заболеваний. Регулярно давая детям сок ростков пшеницы можно значительно укрепить их иммунную систему и благоприятно повлиять на состояние здоровья в целом.

Помимо этого многие полезные свойства витграсса относятся и к организму детей, что не менее важно.

### **i** Вред и противопоказания к употреблению витграсса.

К сожалению и такой полезный продукт как витграсс имеет и свои противопоказания.

Во-первых, сок ростков пшеницы категорически противопоказан при **гастрите и язвенной болезни**.

Во-вторых, с осторожностью следует употреблять витграсс при **атеросклерозе**, так как он может вызвать резкое очищение от плохого холестерина, что временно повысит его концентрацию в крови, а это может очень неблагоприятно отразиться на здоровье сердца.

# Капуста кале - польза и вред необычного овоща.

Капуста кале – уникальный продукт, обладающий массой полезных свойств, которые, безусловно, не оставят Вас равнодушными.

Этот вид капусты является единственным, который избежал окультурирования и одомашнивания, а также генной модификации.

Во время второй мировой войны от голодной смерти англичан спасала именно кудрявая капуста или капуста кале, после же сорт стал на долгое время незаслуженно забытым.

Однако в наши дни капуста кале медленно, но верно вновь возвращается в наш рацион, и возможно вскоре, станет такой же обычной на нашем столе как укроп и петрушка.

Так или иначе, капуста кале обладает массой полезных свойств, и по своей пользе мало чем уступает брокколи.

## Состав кудрявой капусты.

Капуста кале содержит белки (4,5 г), жиры (1 г) и углеводы (8,5 г). Помимо этого кудрявая капуста, или браунколь, не скучиться на витамины и минеральные вещества.

Из первых в капусте кале преобладают витамин А (6 400 мкг, 130% от суточной нормы (далее СН)), В1 (0,1 мг, 7% от СН), В2 (0,15 мг, 7% от СН), В6 (0,27 мг, 14% от СН), В9 (30 мкг, 15% от СН), С (120 мг, 120% от СН), К (700 мкг, 590% от СН).

Из минеральных солей браунколь может похвастаться высоким содержанием калия (490 мг, 20% от СН), кальция (150 мг, 15% от СН), магния (50 мг, 15% от СН), фосфора (90 мг, 10% от СН), железа (1,5 мг, 9% от СН), марганца (0,7 мг, 35% от СН), меди (1,5 мг, 150% от СН), цинка (0,6 мг, 5% от СН).

## Польза капусты кале.

Капуста кале выводит излишки вредного холестерина, тем самым улучшая работу всей сердечнососудистой системы и препятствуя развитию атеросклероза, инфарктов и инсультов.

**Капуста кале улучшает зрение.** Высокое содержание витамина А, лютеина и зеаксина благоприятно отражается на состоянии глаз и помогает улучшить зрение. Регулярно употребляя браунколь можно предотвратить развитие многих заболеваний глаз, что не менее важно.

**Капуста кале укрепляет кости и зубы.** Обилие кальция и марганца способствуют укреплению костной ткани, в частности зубов и костей. Это полезное свойство дополняется высоким содержанием витамина К, который играет не менее важную роль в здоровье костной ткани.

**Браунколь улучшает состояние кожи.** Обилие белка в комплексе с высоким содержанием железа, калия, меди, магния и витаминов группы В и А делает капусту кале одним из самых полезных продуктов для кожи. Она повышает эластичность кожных покровов, предупреждает развитие сухости и обладает еще целым рядом полезных свойств.

**Кудрявая капуста улучшает перистальтику кишечника.** Содержание большого количества клетчатки объясняет пользу браунколь для пищеварения и помогает организму эффективно очищаться от шлаков и токсинов.

**Кале отлично защелачивает организм.** Так как кале является богатым полезными минералами продуктом, она прекрасно защелачивает организм, тем самым предупреждая развитие многих заболеваний.

**Капуста кале способствует кроветворению.** Фолиевая кислота, железо, медь, витамин А и другие полезные вещества, содержащиеся в капусте объясняют ее пользу для кроветворения. Регулярно употребляя эту зелень можно предупредить развитие анемии.

**Капуста кале повышает свертываемость крови.** Кудрявая капуста является рекордсменом по содержанию витамина К, который оказывает большое влияние на свертываемость крови. Но стоит учитывать, что при употреблении большого количества капусты кале может возникнуть передозировка витамина К, что также вредно.

## Польза капусты кале для женщин.

**Капуста кале способствует похудению.** Она улучшает обмен веществ, имеет низкую калорийность и способствует сжиганию жира, что делает ее одним из самых полезных продуктов для похудения.

### Противопоказания к употреблению кейл.

Кейл строго противопоказана при **гастрите и язвенной болезни, метеоризме и дисбактериозе**.

Также стоит осторожно употреблять капусту кале при **заболеваниях щитовидной железы и камнях в почках**.

Высокое содержание витамина К объясняет вред капусты при **повышенной свертываемости крови**. По этой же причине не стоит употреблять кейл при варикозе, тромбозе и т. п.

Также с осторожностью следует употреблять кудрявый овощ при **беременности**.

# Крапива - польза и вред растения.

Все мы с детства знакомы с крапивой – травой, которую многие считают бесполезным обжигающим сорняком. Однако подобное мнение о крапиве ошибочно, ведь она обладает целой массой полезных свойств, которые, к сожалению, известны не многим.

В этой статье пойдет речь о лекарственном растении – крапиве двудомной. Мы расскажем, в чем ее польза, а в чем вред, а также приведем рецепты вкусных и полезных блюд с крапивой.

## Состав крапивы.

Крапива отличается высоким содержанием витаминов и микроэлементов, помимо этого в ней содержатся белки (3,7 г), жиры (0,5 г), углеводы (5,4 г) и клетчатка (3,1 г).

Среди микроэлементов в крапиве преобладают кальций (500-700 мг, 50-70% от суточной нормы (далее СН)), железо (40 мг, 500% от СН), медь (1,3 мг, 110% от СН), марганец (8,2 мг, 300% от СН), калий (260 мг, 10% от СН), фосфор (50 мг, 6% от СН).

Из витаминов крапива может похвастаться витамином С (200 мг, 200% от СН), А (50 мг, 1000% от СН), К (500 мг, 400% от СН).

Содержание хлорофилла в крапиве – 5 г/100г.

Калорийность – 25 Ккал.

## Польза крапивы.

Крапива – одно из самых эффективных средств при лечении **анемии**. Содержание железа в крапиве в 6 раз превышает его содержание в печени, а витамина А в растении в 10 раз больше чем в моркови. Это делает крапиву отличным средством для повышения гемоглобина, более того – железо из крапивы прекрасно усваивается.

**Крапива укрепляет кости и зубы.** Известно, что содержание кальция в крапиве огромно и составляет 500-700 мг на 100 г свежей зелени. Именно кальций делает крапиву хорошим продуктом для укрепления костей, тем более что в отличие от кальция из кунжута, кальций из крапивы намного лучше усваивается.

**Крапива улучшает зрение.** Как уже говорилось выше, крапива отличается высоким содержанием каротина, который благоприятно воздействует на здоровье глаз и улучшает зрение. Всего 10 г крапивы в день обеспечат Ваш организм витамином А, а также предупредят развитие дальтоноркости.

**Крапива обладает и кровоостанавливающими свойствами.** Высокое содержание витамина К объясняет пользу крапивы при порезах и ожогах, ведь именно он способствует повышению свертываемости крови. Известно, что витамин К синтезируется в кишечнике человека, и когда этот синтез нарушается возникает гемофилия – несвертываемость крови. Однако в такой ситуации может помочь обыкновенная крапива, ведь она – один из наиболее богатых витамином К продуктов.

**Крапива улучшает желчеотделение.** Высокое содержание витаминов и минеральных веществ делают крапиву прекрасным желчегонным средством. Нормальное желчеотделение необходима для хорошего усвоения пищи и здоровой микрофлоры кишечника, поэтому крапива, тем самым, обладает и этими свойствами.

**Крапива улучшает перистальтику кишечника.** Обилие клетчатки и органических кислот улучшают перистальтику кишечника и способствуют очищению организма от шлаков и токсинов.

**Крапива улучшает состояние волос.** Высокое содержание кремния, кальция, витаминов Е, А и К, а также магния обуславливает пользу крапивы при выпадении волос.

**Крапива способствует снижению уровня сахара в крови.** Известно, что содержащиеся в крапиве вещества способствуют снижению уровня сахара в крови и предупреждают возникновение сахарного диабета.

## Польза крапивы для женщин.

Не секрет, что **крапива способствует похудению**. Она имеет низкую калорийность (25 Ккал/100 г), улучшает обмен веществ и способствует расщеплению жировых клеток. Все это объясняет всестороннее действие крапивы для похудения и делает ее отличной составляющей многих диет.

Также крапива обладает ценными **косметическими свойствами**: она улучшает состояние кожи, предупреждает развитие сухости. Ниже мы привели несколько рецептов косметических масок из крапивы.

<https://youtu.be/rkAl6H9yN7Y>

[https://youtu.be/BuCtbpzJx\\_U](https://youtu.be/BuCtbpzJx_U)

## Польза крапивы для беременных.

Стоит отметить, что **крапива при беременности строго противопоказана**: она может спровоцировать выкидыши, что очень неблагоприятно.

Однако после родов крапива поможет матке сократиться, и тем самым только улучшит состояние здоровья женщины.

**Полезна крапива и при кормлении грудью:** она увеличит количество и улучшит качество молока.

## Польза крапивы для детей.

Польза крапивы для детей обусловлена высоким содержанием витаминов и минеральных веществ. Она улучшает зрение ребенка, способствует росту и развитию, укрепляет иммунитет и обладает еще целой массой полезных свойств. Если Вы думаете, что крапива – невкусная и Ваш малыш не будет ее есть, то глубоко ошибаетесь!

### Противопоказания к употреблению крапивы.

Крапива строго **противопоказана при беременности**, так как может спровоцировать выкидыши.

Крапива способствует сгущению крови, поэтому при **тромбозах и варикозном расширении вен** стоит с осторожностью употреблять крапиву.

Не стоит употреблять крапиву при **гипертонии и заболеваниях почек**.

# Кресс-салат - польза и вред.

Кресс-салат – натуральная кладовая витаминов и минеральных веществ. Эта поистине чудесная микрозелень обладает целым спектром полезных свойств и отличается сравнительно небольшим количеством противопоказаний.

Кресс-салат поможет эффективно оздоровить организм не прибегая к искусственным средствам из аптеки, а также удивит Вас своим пряным вкусом.

## Состав кресс салата

Помимо белков (2,5 г), жиров (0,7 г) и углеводов (5,5 г) зелень кресс-салата отличается высоким содержанием витаминов и минеральных веществ.

Среди последних в кресс-салате преобладают калий (350 мг, 15% от суточной нормы (далее СН), кальций (80 мг, 8% от СН), магний (26 мг, 7% от СН), фосфор (50 мг, 6% от СН), железо (0,8 мг, 10% от СН), марганец (0,37 мг, 19% от СН), медь (114 мкг, 11% от СН).

Среди витаминов в кресс салате преобладают витамины А (3 мг, 60% от СН), В1 (0,06 мг, 4% от СН), В2 (0,16 мг, 9% от СН), В4 (14 мг, 3% от СН), В6 (0,15 мг, 8% от СН), В9 (40 мг, 20% от СН), С (25 мг, 25% от СН), Е (0,5 мг, 3,5% от СН), К (380 мкг, 320% от СН), РР (0,8 мг, 5% от СН).

## Польза кресс салата.

**Кресс салат улучшает работу сердечнососудистой системы.** Большое количество минеральных веществ и витаминов укрепляют сердечную мышцу и сосуды, помогают снизить давление и уровень холестерина, тем самым предупреждая развитие гипертонии, инфарктов и инсультов, а также атеросклероза.

**Кресс салат способствует кроветворению.** Обилие железа, марганца, меди и витаминов А, В и С делает кресс салат эффективным продуктом для лечения анемии и повышения уровня гемоглобина. Регулярно добавляя микрозелень кресс салата в различные блюда можно улучшить синтез красных кровяных телец и укрепить состояние здоровья в целом.

**Кресс салат очищает организм от шлаков и токсинов.** Кресс салат – один из наиболее эффективных продуктов, очищающих организм: он обладает выраженным слабительным и мочегонным действием, тем самым помогая организму оперативно очищаться.

**Кресс салат улучшает зрение.** Высокое содержание бета-каротина (провитамина А) объясняет пользу салата для глаз и улучшения зрения.

**Кресс салат улучшает работу мозга.** Известно, что фосфор и витамины группы В, высоким содержанием которых отличается кресс салат улучшают работу нервной системы и мозга в частности, а также предупреждают возникновении мозговой усталости и депрессии.

**Кресс салат – хорошее желчегонное средство.** Кресс салат имеет выраженное желчегонное действие и предупреждает развитие желчекаменной болезни, что очень важно для многих людей.

Помимо этого кресс салат помогает заживлению ожогов и ран, так как содержит большое количество витамина К и фолиевой кислоты. Причем в случае с ожогом, например можно использовать кресс салат как внутреннее, так и как наружное средство.

## Польза кресс салата для женщин.

Кресс салат улучшает пищеварение и нормализует обмен веществ, способствует выведению лишней жидкости и жироожиганию, что делает его отличным продуктом для **похудения**. Добавляя ароматную зелень в блюда, и снизив употребление сладкого, можно с легкостью сбросить несколько лишних килограммов.

Кресс салат – **отличное косметическое средство**. Маски с кресс салатом увлажняют и питают кожу лица, предупреждают высыпания на коже. Ниже мы приведем несколько рецептов косметических масок с кресс салатом, которые, уверены, помогут Вам улучшить здоровье кожи лица.

### Маска для ухода за нормальной кожей

10 листьев кресс салата растереть в пюре, добавить 1 ч. л. оливкового масла и 5-10 капель лимона. Держать 10 минут, смыть контрастным умыванием.

### Маска для ухода за жирной кожей.

Нарежьте листья кресс салата, проварите на медленном огне 5 минут, остудите и наложите на лицо на 5 минут.

Польза кресс салата для беременных.

Кресс салат является одной из самой желанной зелени на столе беременной женщины. Он **улучшает пищеварение** и улучшает **перистальтику кишечника**, предупреждает развитие запоров.

Полезен кресс салат и при **гипертонии** во время беременности – он поможет снизить артериальное давление и улучшить состояние сердечнососудистой системы в целом.

Помимо этого кресс салат является хорошим источником йода, фолиевой кислоты и кальция – веществ, жизненно необходимых для здорового развития плода.

## Польза кресс-салата для детей.

Кресс салат укрепляет иммунитет и предупреждает развитие простудных заболеваний. Регулярно добавляя микрозелень в салаты для детей можно значительно укрепить их здоровье и улучшить настроение.

Однако не стоит давать кресс-салат детям до 3 лет, так как это может негативно отразиться на нежной слизистой желудка.

## Как вырастить кресс салат.

Кресс салат легко и просто вырастить. В видео ниже подробно показано как это сделать.

<https://youtu.be/blbtdRBBnhM>

### Противопоказания к употреблению кресс-салата.

Кресс салат – **сильный аллерген**, вследствие этого он противопоказан при аллергических реакциях.

Не стоит употреблять кресс салат и при **гастрите, гипотонии, колите и усиленном мочеиспускании**.

# Лебеда - польза и вред.

На территории России лебеда произрастает практически повсеместно: ее можно встретить на приусадебных участках, пустырях, берегах рек, на огородах.

Лебеда быстро размножается, поскольку за один сезон она образует десятки тысяч семян, за что ее нещадно истребляют садоводы и огородники.

Однако мало кто знает, что лебеда обладает многими полезными свойствами и может улучшить здоровье человека.

Также лебеду называют марью.

О пользе и вреде лебеды как для организма человека в целом, так и для детей, беременных и женщин мы поговорим в этой статье, а также разберем ее состав.

## Состав лебеды

Химический состав мари изучен плохо. В мари содержатся белок (4 г) и углеводы (7 г), а также клетчатка (5 г), витамины и минеральные вещества.

Из последних в мари преобладают калий (1070 мг, 43% от суточной нормы (далее СН)), кальций (350 мг, 35% от СН), магний (170 мг, 40% от СН), железо (1,1 мг, 11% от СН), марганец (1,5 мг, 75% от СН), медь (100 мкг, 10% от СН).

Витаминов в лебеде тоже немало – здесь витамины А (2,5 мг, 50% от СН), В2 (0,27 мг, 15% от СН), В6 (0,23 мг, 15% от СН), С (5 мг, 5% от СН).

## Польза лебеды.

**Лебеда снижает вредный холестерин в крови.** Благодаря высокому содержанию пищевых волокон и хлорофилла лебеда отлично снижает холестерин и предупреждает развитие инфарктов и инсультов.

**Лебеда снижает давление.** Обилие калия и других полезных минеральных веществ принесут неоценимую пользу организму при гипертонии и помогут эффективно снизить артериальное давление.

**Лебеда укрепляет сосуды и сердечную мышцу.** Это делает марь одной из самых полезных трав для сердечнососудистой системы.

**Лебеда способствует кроветворению.** Высокое содержание железа и витаминов А и В2 в мари обуславливают ее пользу для кроветворения. Лебеда может стать одним из главных продуктов при лечении анемии, так как поможет быстро повысить гемоглобин.

**Лебеда укрепляет кости и зубы.** Лебеда отличается высоким содержанием кальция – всего 250 г зелени содержат суточную норму этого ценнейшего вещества! Известно, что недостаток кальция вызывает массу неприятных последствий: хрупкость зубов, остеопороз судороги, а лебеда помогает восполнить недостаток минерала и тем самым предупреждает возникновение этих заболеваний.

**Обладает лебеда и спазмолитическим действием.** Она защищает от головных болей и мигреней.

**Лебеда – отличное кровоостанавливающее средство.** Эта травка останавливает кровь при порезах и ранах и является антисептиком (уничтожает болезнетворные бактерии).

**Лебеда улучшает перистальтику кишечника.** Высокое содержание органической щавелевой кислоты в лебеде делают ее отличным средством при запорах. Улучшая перистальтику кишечника лебеда способствует выведению шлаков и токсинов.

## Польза лебеды для женщин.

**Лебеда способствует похудению.** Лебеда – отличное составляющие многих диет. Она улучшает пищеварение и обмен веществ, имеет низкую калорийность и способствует расщеплению жировых клеток.

**Лебеда улучшает состояние кожи.** Лебеду можно использовать и в косметических целях – при нормальной и жирной коже.

## Польза лебеды для беременных.

Многие задаются вопросом – а можно ли при беременности употреблять лебеду?

К сожалению, **лебеда противопоказана вовремя беременности кормлении грудью.** Стоит отказаться от этого продукта во время вынашивания плода, чтобы избежать осложнений.

## Польза лебеды для детей.

Лебеда является полезным продуктом в рационе ребенка. Она поможет **повысить иммунитет** и избежать простудных заболеваний.

Однако стоит учитывать, что лебеда частенько вызывает **аллергические реакции**, что может негативно отразиться на здоровье малыша.



### Противопоказания к употреблению лебеды

К сожалению, лебеда имеет и противопоказания.

Так не стоит употреблять ее при **беременности и кормлении грудью, аллергии.**

Противопоказана лебеда при **заболеваниях печени и почек, гастрите и язвенной болезни**, а также **нарушении свертываемости крови и склонности к кровотечениям.**

# Мангольд - польза и вред листовой свеклы.

Мангольд – листовая свекла, листья и черешки которой обладают приятным вкусом и имеют массу полезных свойств. Однако, не смотря на это, мангольд до сих пор является редким продуктом на столе современного человека. А зря! Ведь эта зелень может помочь в лечении многих заболеваний и улучшить самочувствие.

В отличие от обычной свеклы у мангольда корнеплод почти не развивается, вследствие чего питательные вещества скапливаются в листьях, что делает их еще более полезными.

В этой статье мы подробно рассказали о пользе и вреде мангольда как для организма человека в целом, так и для детей, беременных и женщин. А также привели вкусные и полезные рецепты блюд с мангольдом и подробно разобрали его состав.

## Состав мангольда.

Мангольд содержит массу витаминов и минеральных веществ, а также белки (3,3 г), жиры (0,2 г), углеводы (3,8 г) и клетчатку (1,6 г).

Калорийность мангольда – 20 Ккал.

Среди витаминов в мангольде преобладают витамины С (30 мг, 30% от суточной нормы (далее СН)), К (830 мкг, 700% от СН), А (5,3 мг, 110% от СН), Е (1,9 мг, 13% от СН), В2 (0,09 мг, 7% от СН), В6 (1 мг, 70% от СН), В9 (14 мкг, 7% от СН), лютеин + зеаксин (11 мг, 190% от СН).

Из минеральных веществ в мангольде стоит выделить калий (380 мг, 8% от СН), натрий (213 мг, 15% от СН), кальций (50 мг, 5% от СН), медь (0,2 мг, 20% от СН), железо (1,8 мг, 22% от СН), магний (80 мг, 20% от СН), фосфор (46 мг, 6% от СН).

## Польза мангольда.

**Мангольд нормализует уровень сахара в крови.** Мангольд нормализует уровень сахара в крови, что является несомненной пользой для нашего организма. Дело в том, что мангольд содержит сиринговую кислоту – уникальный флавоноид, который подавляет действие ферментов альфа-глюказидазы. Это полезное свойство делает мангольд одним из самых полезных продуктов при диабете.

**Мангольд способствуют кроветворению.** Мангольд – отличное средство для повышения уровня гемоглобина и лечения анемии. Этот овощ богат железом, витаминами А, В и С, что и объясняет его пользу при низком гемоглобине.

**Мангольд улучшает зрение.** Высокое содержание витамина А, лютеина и зеаксина объясняют пользу листовой свеклы для зрения и делают ее отличным средством для предупреждения развития таких заболеваний как куриная слепота и другие.

**Мангольд снижает артериальное давление.** Мангольд содержит массу калия и магния, а также фитонутриенты, которые способствуют снижению артериального давления. Мангольд – полезный продукт на столе гипертоников, который может благоприятно повлиять на их состояние здоровья.

**Мангольд выводит излишки холестерина.** Мангольд отлично снижает содержание вредного холестерина в крови, что объясняется высоким содержанием хлорофилла, клетчатки и различных витаминов и минеральных веществ в продукте.

**Мангольд улучшает желчеотделение.** Регулярно добавляя мангольд в различные блюда или употребляя его отдельно, мы приносим колоссальную пользу своей печени. Мангольд улучшает желчеотделение и очищает печень от токсинов.

**Мангольд улучшает перистальтику кишечника.** Мангольд является отличным средством при запорах – обилие клетчатки улучшает перистальтику кишечника и очищает организм от шлаков и токсинов.

## Польза мангольда для женщин.

**Мангольд – отличное средство для похудения.** Низкая калорийность (19 Ккал/100 г), способность расщеплять жировые клетки и улучшать обмен веществ делают мангольд прекрасной составляющей многих диет, и позволяют использовать его в диетическом питании.

**Мангольд – хорошее косметическое средство.** Мангольд улучшает цвет лица, помогает при жирности кожи. Отлично воздействует он и на состояние волос. Ниже мы привели несколько косметических масок, способных улучшить состояние вашей кожи.

**Увлажняющая маска.** *Свежие листья мангольда ошпарить кипятком, остудить и наложить на очищенное предварительно лицо. Накрыть марлей. Через 20 минут снять. Умыться.*

**Витаминная маска.** *Мандгольд вымыть, высушить, мелко порезать и обдать кипятком, чтобы образовалась кашица. Добавить 1 столовую ложку натурального меда. Полученную массу выложить на слой маркли, прикрыв сверху другим. Наложив на лицо на 15 минут, после чего снять маску и умыться.*

Втирание сока мангольда в кожу головы перед мытьем устраниет перхоть и способствует росту волос.

## Польза мангольда для беременных.

**Мангольд – ценный продукт при беременности.** Он содержит массу фолиевой кислоты, железо, калий и многие другие витамины и минеральные вещества.

**Мангольд способствует снижению артериального давления** и предупреждает развитие запоров. Также он благотворно влияет на развитие плода, что не менее важно.

Мангольд – отличное средство для лечения **железодефицитной анемии** во время беременности.

## Польза мангольда для детей.

Стоит отметить, что не стоит давать мангольд детям до 3 лет, так как это может негативно отразиться на их еще нежной слизистой желудка.

Однако детям постарше мангольд будет очень полезен: укрепляет иммунитет и защищает от простудных и вирусных заболеваний, а также обладает многими другими полезными свойствами, о которых мы рассказали выше.

### **i Противопоказания к употреблению мангольда.**

Стоит с осторожностью употреблять мангольд при склонности к аллергическим реакциям.

Так как овощ изобилует витамином К, стоит с осторожностью употреблять его при **повышенной свертываемости крови**. По этой же причине не стоит употреблять мангольд при **варикозном расширении вен и тромбозах**.

Мангольд содержит оксалаты, поэтому злоупотребление этим продуктом может привести к **нарушению работы печени и почек**.

# Одуванчик - цветок здоровья и жизни.

Одуванчик – один из самых полезных видов дикорастущей зелени. Помимо этого он очень доступен: произрастает практически повсеместно и даже считается сорняком.

Одуванчик может помочь в лечении многих заболеваний, начиная от анемии и кончая заболеваниями печени.

И хотя растение содержит млечный сок, который является признаком ядовитых растений, одуванчик совершенно не ядовит.

В этой статье мы расскажем о пользе и вреде одуванчика как для организма человека в целом, так и для детей, беременных и женщин, а также приведем рецепты вкусных блюд и косметических масок из одуванчика, и разберем его состав.

## Состав одуванчика.

Одуванчик обладает богатым составом: он содержит белки (2,7 г), углеводы (9,2 г), жиры (0,7 г) и клетчатку (3,5 г), а также массу витаминов и минеральных веществ.

Среди минеральных веществ в одуванчике преобладают калий (400 мг, 20% от суточной нормы (далее СН)), кальций (250 мг, 25% от СН), железо (3,5 мг, 20-60% от СН), магний (40 мг, 9% от СН), фосфор (66 мг, 7% от СН), марганец (0,3 мг, 10% от СН).

Из витаминов в листьях одуванчика преобладают витамины А (3,5 мг, 80% от СН), Е (3,4 мг, 30% от СН), С (35 мг, 35% от СН), К (780 мкг, 650% от СН), В1 (0,2 мг, 15% от СН), В2 (0,26 мг, 20% от СН), В3 (0,8 мг, 5% от СН), В6 (0,25 мг, 20% от СН), В9 (27 мкг, 15% от СН).

## Польза одуванчика для здоровья.

**Одуванчик – кладезь кальция.** Благодаря этому минералу он укрепляет кости и зубы, волосы, ногти, а также предупреждает развитие судорог и остеопороза.

**Одуванчик – лекарство от анемии.** Известно, что 40% населения Земли имеют низкий уровень гемоглобина, а одуванчик поможет справиться с этой проблемой. Помимо железа в нем масса витаминов А и В, что не менее важно для кроветворения.

**Одуванчик – отличное желчегонное средство.** Он помогает при застое желчи и улучшает усвоение пищи. Можно добавлять одуванчик в смази, выжимать из него сок или делать травяной чай, все это – отличные желчегонные средства.

**Одуванчик снижает уровень холестерина в крови.** Это полезное свойство делает одуванчик ценным продуктом при атеросклерозе. Поможет предотвратить одуванчик инфаркты и инсульты.

**Поможет одуванчик улучшить состояние и при диабете.** Регулярное употребление зелени одуванчика помогает снизить уровень сахара в крови и улучшить состояние здоровья при диабете.

**Одуванчик отлично помогает при гипертонии.** Блюда из одуванчика способствуют снижению артериального давления, что делает их полезными для сердечнососудистой системы и организма в целом.

**Одуванчик улучшает перистальтику кишечника.** Одуванчик – отличное слабительное средство. Регулярно делая смази или салаты из одуванчиков, мы можем улучшить перистальтику кишечника и очистить организм от шлаков и токсинов.

**Одуванчик укрепляет сердце и сосуды.** Одуванчик изобилует калием, который жизненно необходим для здорового состояния сердечнососудистой системы.

## Польза одуванчика для женщин.

**Одуванчик способствует похудению.** Одуванчик поможет скинуть несколько лишних килограммов – он улучшает обмен веществ, имеет низкую калорийность (45 Ккал/100 г) и способствует расщеплению жировых клеток. Ниже мы привели несколько рецептов блюд с одуванчиком, некоторые из которых могут быть использованы как составляющее различных диет.

**Одуванчик – прекрасное косметическое средство.** Одуванчик улучшает состояние кожи и волос: помогает при перхоти, улучшает цвет кожи лица и помогает при жирной коже.

Ниже мы привели несколько рецептов косметических масок с одуванчиком, которые, уверены, помогут улучшить состояние Вашей кожи.

[https://youtu.be/IX0\\_QJhNLto](https://youtu.be/IX0_QJhNLto)

<https://youtu.be/XBOopBkvXEM>

## Польза одуванчика для беременных.

У многих возникает вопрос: а можно ли употреблять одуванчик при беременности?

Хорошей новостью является то, что **одуванчик можно и нужно употреблять при беременности**. В нем масса витаминов и минеральных веществ, которые улучшают развитие плода и способствуют кроветворению.

Одуванчик улучшает перистальтику кишечника и снижает артериальное давление беременной женщины.

## Польза одуванчика для детей.

Одуванчик – хороший продукт в рационе ребенка. Он **укрепляет иммунитет, способствует развитию мозга, улучшает кроветворение** и обладает еще целой массой полезных свойств, о которых мы рассказали выше.



Противопоказания к употреблению одуванчика.

К сожалению, одуванчик имеет и противопоказания.

Так одуванчик противопоказан при **гастрите и язвенной болезни, диарее и закупорке желчных путей**.

# Петрушка - польза и вред популярной зелени.

Петрушка является одной из самых популярных видов зелени. Она круглый год имеется в ассортименте магазинов. Родина петрушки – средиземноморье, откуда она широко распространилась и сейчас выращивается во многих странах, начиная с России и заканчивая США.

Она обладает сильнейшим полезным воздействием на организм, но также имеет и ряд противопоказаний.

В этой статье мы поговорим о пользе и вреде этого овоща как для организма человека в целом, так и для отдельных групп населения: детей, беременных и женщин. А также приведем несколько вкусных рецептов с петрушкой и подробно изложим ее состав.

## Состав петрушки.

Петрушка не скучит на витамины и минеральные вещества.

Из вторых в ней преобладают калий (440-780 мг, 15-30% от суточной нормы (далее СН)), магний (43-85 мг, 12-25% от СН), кальций (100-350 мг, 10-35% от СН), кремний (15 мг, 30-50% от СН), натрий (80-140 мг, 8-14% от СН), фосфор (50-100 мг, 5-10% от СН), бор (75 мкг, 100% от СН), железо (12 мг, 33-150% от СН), марганец (0,9-5,3 мг, 50-250% от СН), хром (6-10 мкг, 16% от СН), цинк (1,1-1,4 мг, 10% от СН).

Витамины В1 (0,1-0,15 мг, 12% от СН), В2 (0,3-0,4 мг, 25-30% от СН), В6 (0,1-0,3 мг, 7-21% от СН), В9 (116 мг, 58% от СН), С (250-360 мг, 250-360% от СН), Е (2-3,3 мг, 15-20% от СН), К (800 мкг, 660% от СН), бета-каротин (5-6 мг, 110% от СН), лютеин и зеаксин (5,5 мг, 100% от СН).

## Польза петрушки.

### Петрушка благоприятно влияет на сердце.

Она – одна из самых эффективных продуктов при **повышенном холестерине**. Хлорофилл и большинство минералов отлично помогают при этой проблеме, однако помните, что резкое очищение от данного вещества повышает циркуляцию плохого холестерина в крови и может быть опасным для сердца.

Большую пользу принесет петрушка и при **повышенном артериальном давлении**. Регулярное употребление этого овоща помогает значительно снизить артериальное давление, при этом избежав побочных эффектов.

Большое содержание витаминов С, РР, К и кремния обуславливает пользу петрушки для **укрепления сосудов и предупреждения развития варикозного расширения вен**.

**Петрушка – богатейший источник железа.** Его в петрушке в 2 раза больше чем в говяжьей печени, в 10 раз больше чем в свекле и в 1,5 раза больше чем в зеленой гречке. Железо повышает гемоглобин в крови и улучшает состояние кожи.

**Петрушка имеет высокое содержание марганца.** Всего 40 г петрушки в день полностью восполняют потребность взрослого человека в этом микроэлементе. Марганец необходим для здоровья суставов: он делает их более крепче и выносливее. Помимо этого марганец укрепляет ногти и волосы и обладает целым рядом других функций.

**Петрушка прекрасно улучшает зрение.** Большое количество бета-каротина делает петрушку находкой для зрения. Она предупреждает развитие куриной слепоты, которая возникает при недостатке витамина А.

Не менее значительна польза петрушки и для **укрепления костной ткани**. Высокое содержание кальция, который прекрасно усваивается, укрепляет кости, зубы, волосы и ногти. Помимо этого кальций улучшает состояние нервной системы и предупреждает развитие судорог.

Высокое содержание витамина К объясняет пользу петрушки при **кровотечениях**. Ведь этот витамин повышает свертываемость крови, а 15 г петрушки удовлетворяют суточную потребность организма в этом веществе.

### Польза петрушки для женщин.

Петрушка – богатейший источник железа и витамина К. вследствие этого она полезна при **маточных кровотечениях и месячных**. Регулярное употребление петрушки улучшает состояние женщины во время критических дней, улучшая как физическое, так и эмоциональное состояние.

Полезна петрушка и во время климакса, так как улучшает общее состояние в это время.

### Польза петрушки для беременных.

При разумном употреблении и отсутствии у беременной женщины противопоказаний петрушку можно употреблять во время беременности.

Петрушка поможет беременной женщине **избежать анемии, снизить артериальное давление и предупредить маточные кровотечения**.

Она укрепит зубы мамы и малыша, улучшит состояние кожи и благоприятно повлияет на состояние организма в целом.

Однако, **петрушка повышает тонус матки, что не благоприятно для плода**. Поэтому не стоит употреблять много петрушки во время беременности, чтобы не причинить вреда организму.

### Польза петрушки для детей.

В первую очередь польза петрушки для детей обусловлена высоким содержанием кальция, а ведь этот минерал **укрепляет костную ткань ребенка**, предупреждает развитие судорог и предупреждает расслаивание ногтей.

Не менее благоприятно на детский организм влияет и высокое содержание в петрушке железа. Железо помогает **повысить гемоглобин**, укрепить волосы и улучшить состояние кожи.

При этом петрушка обладает еще целым рядом полезных свойств для организма ребенка, перечисленных выше.

#### Вред и противопоказания к употреблению петрушки.

Не стоит употреблять петрушку при **заболеваниях почек и мочевого пузыря**.

Петрушка повышает тонус матки, что делает ее не благоприятным продуктом во время **беременности**.

Не стоит увлекаться петрушкой и при варикозном расширении вен, тромбозах и повышенной свертываемости крови.

# Руккола - польза и вред пряной зелени.

Руккола – пряная зелень, обладающая массой полезных свойств. Она имеет вкус щавеля с перечно-горчично-ореховым привкусом и является одной из самой популярной зелени после укропа и петрушки.

Родина рукколы – Средиземноморье, от куда она распространилась по многим странам и материкам, включая Россию, Америку и страны Европы.

Из рукколы готовят массу блюд, начиная от салатов и заканчивая...тортами!

В этой статье мы расскажем о пользе и вреде рукколы как для организма человека в целом, так и для детей, беременных и женщин. А также приведем вкусные рецепты с рукколой и разберем ее состав.

## Состав рукколы.

Руккола изобилует витаминами и минеральными веществами, а также содержит белки (2,6 г), жиры (0,7 г), углеводы (3,6 г), а также клетчатку (1,6 г).

Среди витаминов в рукколе преобладают витамины В5 (0,5 мг, 10% от суточной нормы (далее СН), В6 (0,07 мг, 3,5% от СН), В9 (100 мг, 50% от СН), С (15 мг, 15% от СН), Е (0,4 мг, 3% от СН), К (108 мкг, 90% от СН), бета-каротин (1,5 мг, 25% от СН), лютеин + зеаксин (3 555 мкг, 60% от СН).

Среди минеральных веществ наиболее высокое содержание имеют калий (370 мг, 15% от СН), кальций (160 мг, 16% от СН), кремний (11 мг, 20-30% от СН), магний (50 мг, 14% от СН), сера (180 мг, 20-40% от СН), фосфор (50 мг, 6% от СН), бор (40 мкг, 60% от СН), железо (1,5 мг, 10-20% от СН), йод (8-25 мкг, 7-14% от СН), кобальт (1,6 мкг, 16% от СН), марганец (320 мкг, 16% от СН), хром (7 мкг, 14% от СН).

## Польза рукколы.

**Руккола отлично снижает артериальное давление.** Обилие калия, магния и витаминов делают рукколу полезным продуктом при гипертонии. Регулярно употребляя свежие салаты с этой ароматной зеленью можно значительно снизить давление.

**Руккола очищает организм от вредного холестерина.** Известно, что большое количество вредного холестерина в крови – одна из самых распространенных проблем атеросклероза, инфарктов и инсультов. Руккола же очищает организм от вредного холестерина, тем самым предупреждая развитие этих заболеваний.

**Руккола способствует кроветворению.** Это полезное свойство рукколы объясняется высоким содержанием железа, фолиевой кислоты и витамина А. Дело в том, что вышеперечисленные вещества необходимы для кроветворения и при их недостатке возникает анемия.

**Руккола повышает свертываемость крови.** Высокое количество витамина К объясняет пользу рукколы при порезах и ожогах – она обладает ярковыраженным кровоостанавливающим действием.

**Руккола укрепляет кости и зубы.** Большое количество кальция делает рукколу полезным продуктом для костей и зубов, а также волос и ногтей. Особенno важен тот факт, что кальций в рукколе находится в легкоусвояемой форме, что нельзя сказать о кальции в молочных продуктах.

**Руккола улучшает состояние кожи.** Витамины группы А, В и К, а также магний предупреждают сухость кожи, повышают ее

увлажненность. Это особенно важно для женщин, так как именно у них такая проблема как сухость кожи встречается чаще. Сера и белок предотвращают возникновение морщин и повышают эластичность кожи.

**Руккола способствует выведению шлаков и токсинов.** Руккола улучшает перистальтику кишечника, предупреждает развитие запоров, что делает ее одним из самых ценных продуктов для очищения организма от шлаков и токсинов.

**Руккола улучшает желчеотделение.** Улучшая желчеотделение, руккола благоприятно воздействует на усвоение пищи, предупреждая развитие дефицитов питательных веществ.

## Польза рукколы для женщин.

**Руккола способствует похудению.** Эта пряная зелень улучшает обмен веществ, имеет низкую калорийность и способствует расщеплению жировых клеток. Она может использоваться как составляющая многих диет, ведь даже просто добавляя ее в блюда можно сбросить несколько лишних килограммов.

Руккола – **прекрасное косметическое средство.** Как уже говорилось выше, она всесторонне влияет на состояние кожи.

## Польза рукколы для беременных.

Руккола не содержит опасных веществ, способных негативно повлиять на здоровье беременной женщины. Более того – она очень полезна.

Обилие кальция и фосфора помогают **укрепить костную ткань будущего малыша**, при этом сохранив мамины зубы.

Поможет она и справиться с **гипертонией** во время беременности, так как отлично снижает артериальное давление.

Также руккола **способствует выработке молока и повышает его качество**, что делает ее полезной при кормлении грудью.

## Польза рукколы для детей.

Безусловно, руккола – один из самых ценных и полезных продуктов для ребенка. Она содержит массу витаминов и минеральных веществ, которые способствуют росту и развитию малыша.

Также стоит отметить, что руккола укрепляет иммунитет, предотвращая развитие простудных и вирусных заболеваний.

### Противопоказания к употреблению рукколы.

Стоит отметить, что у некоторых людей руккола может вызывать **аллергию**.

Не стоит употреблять рукколу при **заболеваниях почек и печени**, а также **гастрите и язвенной болезни**.

# Сельдерей - польза и вред удивительного овоща.

Сельдерей – растение известное еще в древности. Изначально сельдерей считали магическим лекарственным продуктом, и лишь позже люди узнали о пользе и вреде сельдерея и начали употреблять его в пищу. Приятный на вкус овощ широко используют для приготовления разнообразных блюд.

В этой статье мы поговорим о составе сельдерея и его полезных свойствах для организма человека. Осветим вопросы полезности этого овоща для детей, беременных, женщин и мужчин.

## Состав сельдерея.

В этой статье мы разберем состав зелени сельдерея, хотя черешки ничуть не менее полезны.

Зелень сельдерея богат витаминами и минералами. Среди минеральных солей этот овощ может похвастаться калием (430 мг, 17% от суточной нормы (далее СН)), кальцием (60-140 мг, 6-14% от СН), кремнием (3 мг, 7-10% от СН), магнием (50 мг, 15% от СН), натрием (200 мг, 15% от СН), серой (80 мг, 8% от СН), фосфором (80 мг, 8% от СН), бором (72 мкг, 100% от СН), железо (1,5-6,5 мг, 8-80% от СН), кобальт (0,8 мкг, 8% от СН), марганец (200 мкг, 10% от СН), медь (100 мкг, 10% от СН), хром (2 мкг, 4% от СН), цинк (0,3 мг, 2,5% от СН).

Из витаминов в сельдерее присутствуют витамины В1 (0,02 мг, 2% от СН), В2 (0,2-0,4 мг, 10-20% от СН), В5 (0,2 мг, 4% от СН), В6 (0,08 мг, 4% от СН), В9 (40 мкг, 20% от СН), С (40 мг, 40% от СН), Е (0,5 мг, 3% от СН), РР (0,4 мг, 2% от СН), К (30 мкг, 25% от СН).

Калорийность корня сельдерея – 40 Ккал на 100 г. Гликемический индекс (ГИ) – 35 у сырого, 85 у вареного.

## Польза и вред сельдерея.

**Сельдерей – богатейший источник калия.** Этот важнейший минерал отвечает за здоровье сердечно-сосудистой системы человека. Калий помогает снизить давление и улучшить работу сердца.

**Сельдерей снижает уровень холестерина в крови,** тем самым препятствуя развитию атеросклероза, инфарктов и инсультов. В дополнение к этому он укрепляет стенки сосудов, что предупреждает образование на них холестериновых бляшек.

**Высокое содержание в сельдерее железа** (8-80% от суточной нормы) обуславливает его большую пользу для кроветворения. Сельдерей помогает повысить гемоглобин в крови и вылечить железодефицитную анемию.

**Богат сельдерей и кальцием.** Этого, столь необходимого для организма человека вещества, в сельдерее содержится до 17% от суточной нормы. Столь высокое содержание кальция обуславливает пользу сельдерея для укрепления костной ткани, ногтей и волос. При этом кальций обладает и свойством предупреждать развитие судорог и бессонницы.

**Сельдерей – отличное средство для улучшения перистальтики кишечника.** Благодаря высокому содержанию клетчатки этот овощ улучшает перистальтику и выводит из него шлаки и токсины.

**Сельдерей обладает хорошим желчегонным действием,** тем самым улучшая усвоение пищи.

Высокое содержание в сельдерее органического натрия обуславливает его пользу при **выведении неорганических солей**.

## Польза сельдерея для женщин.

**Сельдерей способствует похудению.** Обладая невысокой калорийностью и низким гликемическим индексом и при этом улучшая обмен веществ сельдерей является отличным продуктом для похудения. Регулярное употребление этого продукта помогает снизить аппетит и сбросить несколько лишних килограммов.

## Польза сельдерея для мужчин.

Сельдерей содержит растительный аналог гормона тестостерона, тем самым улучшая гормональный фон мужчины. Повышая тестостерон, сельдерей делает мужчину мужественнее и сильнее, а также укрепляет мужской скелет.

Полезен ли сельдерей для беременных и кормящих грудью женщин.

К сожалению, сельдерей **противопоказан при беременности**, так как повышает тонус матки, и может вызвать выкидыши.

Сельдерей уменьшает количество молока у кормящей женщины, так что не всегда благоприятно его использовать во время кормления грудью.

## Польза сельдерея для детей.

При отсутствии противопоказаний сельдерей – полезный продукт для ребенка.

Он содержит большое количество витаминов и минеральных веществ. Сельдерей укрепляет костную ткань маленького организма, способствует усвоению белка, тем самым улучшая рост ребенка, и препятствует развитию детской анемии.

### Противопоказания к употреблению сельдерея.

Не стоит употреблять сельдерей при **беременности**, так как он повышает тонус матки.

Так как сельдерей стимулирует выделение желудочного сока и повышает его кислотность, он противопоказан при **повышенной кислотности желудочного сока, гастритах с повышенной кислотностью и язвенной болезни**.

При **панкреатите, камнях в почках, эпилепсии** тоже не стоит употреблять этот продукт.

# Шпинат - польза и вред.

Шпинат – один из наиболее полезных видов овощей и зелени. Его полезные свойства поразили многих людей – мамы закармливали детей шпинатом, его употребляли знаменитости и взрослые. А все потому, что американские ученые при записи состава шпината допустили ошибку, вследствие чего представили миру то, что 100 г шпината содержат 35 мг железа. Они пропустили десятичную запятую, что дало шокирующие результаты, и весь мир поголовно стал употреблять шпинат.

Сегодня об этой ошибке известно, но, несмотря на это шпинат не потерял своих полезных свойств.

В этой статье пойдет речь о пользе и вреде шпината как для организма человека в целом, так и для детей, беременных, мужчин и женщин. Будут приведены вкусные рецепты со шпинатом, а также подробно разобран его состав.

## Состав шпината.

Шпинат не скучит на витамины и микроэлементы.

Среди последних в шпинате преобладают калий (300-590 мг, 18-35% от суточной нормы (далее СН)), кальций (50-220 мг, 5-22% от СН), кремний (50 мг, 100-170% от СН), магний (17-32 мг, 6% от СН), натрий (9-100 мг, 1-10% от СН), бор (37 мг, 50% от СН), железо (3,5-6,0 мг, 15-75% от СН), йод (16-21 мкг, 13% от СН), кобальт (1,6-2,8 мкг, 16-28% от СН), марганец (0,35-3,4 мг, 15-150% от СН), хром (2,8-18,0 мкг, 2,5-25% от СН), цинк (0,4-2,0 мг, 3-15% от СН).

Из витаминов шпинат может похвастаться В2 (0,18-0,3 мг, 10-20% от СН), В6 (0,18-0,31 мг, 13-20% от СН), В9 (150-300 мкг, 75-150% от СН), С (20-86 мг, 20-86% от СН), К (480-640 мкг, 400-600% от СН), бета-каротин (1,6-5,7 мг, 23-110% от СН), лютеин + зеаксин (12,1 мг, 200% от СН).

## Польза шпината.

**Шпинат снижает давление.** Высокое содержание клетчатки, витаминов и калия обуславливает пользу шпината для снижения артериального давления. Регулярное употребление шпината показано гипертоникам, так как это поможет поддерживать давление в норме.

**Шпинат укрепляет сердечную мышцу.** Высокое содержание калия, витаминов А, К, В и других улучшает работу сердца, что благоприятно отражается на здоровье всего организма.

**Шпинат выводит излишки холестерина.** Обилие клетчатки, калия, витаминов, и конечно же хлорофилла благоприятно воздействует на уровень холестерина в крови, тем самым предупреждая развитие атеросклероза, инфарктов и инсультов.

**Шпинат способствует кроветворению.** Способность шпината повышать количество и качество красных кровяных телец в крови прославило его на всю планету. И правда – шпинат ценная находка для кроветворения и устранения анемии. Дело в том, что обилие железа, калия, марганца, бора, кобальта, фолиевой кислоты, витаминов В2, В6, К, А и хлорофилла очень благоприятно влияет на кроветворение и улучшает состояние здоровья в целом.

**Шпинат улучшает зрение.** Шпинат – богатый источник бета-каротина, лютеина и зеаксина, которые улучшают зрение и предупреждают развитие многих заболеваний глаз. Всего 100 г шпината в день обеспечивают поступление в организм 100% от суточной нормы бета-каротина и 200% от суточной нормы лютеина и зеаксина. Таким высоким содержанием этих веществ может похвастаться далеко не каждый овощ!

**Шпинат улучшает перистальтику кишечника.** Высокое содержание клетчатки и щавелевой кислоты обуславливает пользу

шпината при запорах. Регулярно добавляя данный овощ в салаты и свежевыжатые соки можно значительно улучшить перистальтику кишечника и предупредить возникновение запоров.

**Шпинат укрепляет кости и зубы.** Высокое содержание кальция делает шпинат ценным продуктом для здоровья зубов и костей. Регулярно добавляя овощ в зеленые коктейли, салаты и т. п. Вы делаете неоценимую услугу своей костной ткани.

Однако, здесь есть маленький нюанс: тепловая обработка сводит на нет это полезное свойство шпината, поэтому для укрепления костей будет полезен лишь свежий вид зелени.

**Шпинат укрепляет иммунитет.** Регулярное употребление шпината благоприятно отражается на иммунитете, что в свою очередь предупреждает развитие простудных и вирусных заболеваний.

### Польза шпината для женщин.

Ни для кого не секрет, что шпинат – отличное составляющее диет направленных на похудение. Низкая калорийность и гликемический индекс, свойство улучшать обмен веществ и сжигать жир – ну что еще нужно, чтобы зачислить продукт в список идеальных для похудения?

Регулярно добавляя шпинат в блюда Вы можете с легкостью сбросить несколько лишних килограммов и улучшить общее самочувствие.

Шпинат – отличное **косметическое средство**. Он повышает эластичность кожи и помогает сохранить ее молодость.

### Польза шпината для беременных.

Высокое содержание витаминов и минеральных веществ обуславливает пользу шпината для беременной женщины.

Особенно стоит, отметить что шпинат богат фолиевой кислотой, которая жизненна необходима для формирования здорового плода. При ее длительном недостатке во время беременности родившийся ребенок может иметь врожденные психические отклонения, так как фолиевая кислота участвует в построении нервной ткани малыша.

**Изобилует шпинат и кальцием.** Благодаря ему шпинат поможет сформировать крепкую костную ткань ребенка, при этом сохранив мамины зубы.

Шпинат улучшает кроветворение, снижает давление и улучшает настроение, что очень важно для многих беременных женщин.

### Польза шпината для детей.

Шпинат является одним из самых полезных продуктов для малышей, детей и подростков.

Высокое содержание кальция помогает сформировать крепкие кости и зубы и предупредить развитие рахита. Регулярно добавляя шпинат в детские блюда можно значительно укрепить кости малыша и повлиять на его состояние здоровья в целом.

Употребление шпината – залог **здорового иммунитета**. От иммунитета сильно зависит здоровье ребенка, и это ни для кого не секрет.

### Польза шпината для мужчин.

**Шпинат улучшает спортивные показатели.** Большое количество витаминов и минеральных веществ, а также хлорофилла очень благоприятно отражаются на физических возможностях. По праву шпинат можно отнести к продуктам, наиболее благоприятных для спортсменов и людей занимающихся тяжелым физическим трудом.

Шпинат **способствует выработке тестостерона**. Высокое содержание цинка в шпинате обуславливает его пользу для

выработки тестостерона. Регулярно употребляя шпинат мужчина улучшает свой гормональный фон, что благоприятно отражается на многих сферах его жизни.

**i Вред и противопоказания к употреблению шпината.**

Шпинат противопоказан при **ревматизме, подагре, проблемах с почками** и т. п.

Стоит воздержаться от употребления овоща при **гастрите и язве**, а также **заболеваниях печени, желчных протоков и 12-перстной кишки**.

# Щавель - польза и вред.

Щавель кислый – один из самой ранней зелени, появляющейся на нашем столе. Его листочки радуют глаз, а кислый вкус освежает блюда. Щавель – витаминное растение, обладающее целым рядом полезных свойств, и по содержанию полезных веществ не уступающее многим другим видам зеленых культур.

Щавель применяется в лечении многих заболеваний и обладает отменным вкусом, что делает его ценным продуктом на столе человека.

До недавнего времени щавель в России считали сорняком, и удивлялись, когда иностранцы с удовольствием употребляли в пищу зеленое растение.

Однако в других странах щавель активно употреблялся в пищу, включая страны Азии, Грецию и Рим.

В этой статье мы подробно рассказали о пользе и вреде щавеля как для организма человека в целом, так и для детей, беременных и женщин, а также разобрали состав щавеля и привели вкусные и полезные рецепты блюд с ним.

## Состав щавеля.

Щавель содержит массу витаминов и минеральных веществ, а также белки (2 г), жиры (0,7 г), клетчатку (0,8 г) и углеводы (3 г).

Среди витаминов в щавеле преобладают витамины В2 (0,1 мг, 7% от суточной нормы (далее СН)), В6 (0,12 мг, 10% от СН), В9 (13 мг, 7% от СН), С (50 мг, 50% от СН), Е (2 мг, 14% от СН), К (45 мкг, 35% от СН), бета-каротин (2,5 мкг, 50% от СН), лютеин + зеаксин (0,9 мг, 15% от СН).

Из минеральных веществ щавель может похвастаться калием (390-500 мг, 14-19% от СН), магний (85-100 мг, 20% от СН), фосфор (60-90 мг, 10% от СН), бор (40 мкг, 55% от СН), железо (2,5 мг, 15-30% от СН), йод (8-22 мкг, 10% от СН), марганец (350 мкг, 15% от СН), медь (130 мкг, 13% от СН).

## Польза щавеля.

**Щавель улучшает зрение.** Высокое содержание витамина А, лютеина и зеаксина объясняют пользу щавеля для здоровья глаз. Всего 200 г щавеля содержат суточную норму витамина А, что делает щавель одним из самых лучших продуктов для улучшения зрения.

**Щавель нормализует артериальное давление.** Далеко не каждое растение нормализует артериальное давление – большинство из них снижают его, что делает их вредными при гипотонии. Щавель же нормализует артериальное давление, что дает возможность применять его для лечения как низкого, так и высокого давления.

**Щавель полезен при сахарном диабете.** Известно, что щавель помогает снизить уровень сахара в крови. Органические кислоты, хлорофилл и клетчатка помогают улучшить состояние здоровья при этом заболевании.

Обладает **щавель и желчегонным действием.** Хризофановая кислота, магний и клетчатка улучшают выработку и отток желчи, что благоприятно отражается на здоровье печени и усвоении пищи.

**Щавель улучшает перистальтику кишечника.** Известно, что органическая щавелевая кислота обладает сильнейшим слабительным действием, что делает щавель полезным продуктом при запорах и для очищения организма.

**Щавель обладает и кровоостанавливающим действием.** Дело в том, что щавель изобилует витамином К, который повышает свертываемость крови. Как правило, витамин К вырабатывается в кишечнике человека, однако при некоторых заболеваниях его выработка нарушается, и тогда возникает несвертываемость крови, конечно, если не употреблять зелень.

## Польза щавеля для женщин.

Щавель кислый – отличное составляющие многих диет, ориентированных на **похудение**. Низкая калорийность, способность улучшать обмен веществ и выводить токсины, а также расщеплять жировые клетки делает щавель отличным продуктом для похудения. Добавляя свежий щавель в салаты и смузи, можно с легкостью сбросить несколько лишних килограммов.

**Щавель помогает при климаксе.** Полезно употреблять щавель и при климаксе – он поможет снизить потоотделение и нормализовать артериальное давление.

## Польза щавеля для беременных.

При отсутствии противопоказаний и в умеренных количествах, щавель – хороший продукт для беременной женщины.

Щавель поможет **укрепить иммунитет**, нормализовать пищеварение и **артериальное давление**, а также снизит уровень сахара в крови.

*Многие ругают щавель за высокое содержание щавелевой кислоты, которая мешает усваивать кальций. Однако стоит учесть тот факт, что такой способностью обладает только неорганическая щавелевая кислота, которая образуется при термической обработке щавеля. Если же употреблять щавель в сыром виде, то он будет способствовать усвоению кальция, что свойственно для органической щавелевой кислоты.*

## Польза щавеля для детей.

Не стоит давать щавель детям до 3 лет, так как органические кислоты могут навредить нежной слизистой желудка.

Также стоит учитывать, что и при достижении детьми этого возраста, можно давать лишь молоденькие листочки щавеля, и в небольших количествах.

### Противопоказания к употреблению щавеля.

К сожалению, щавель имеет и противопоказания.

Так не стоит употреблять щавель при **заболеваниях почек, гастрите и язвенной болезни**. С осторожностью стоит употреблять щавель при **беременности, остеопорозе и недостатке кальция**.

# Содержание питательных веществ в зелени

В этой главе мы разберем содержание питательных веществ в разных видах зелени – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Данные о процентах веществ от суточной потребности примерны, так как в зависимости от пола, возраста и образа жизни потребность в питательных веществах разная. Это лишь усредненные данные, благодаря которым Вы можете наглядно сравнить содержание веществ в разных видах зелени.

## Содержание калия в зелени

Вид зелени	Содержание калия, мг	% от суточной нормы
Амарант	611	25%
Базилик	300	12%
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	530	20%
Виноград (Листья)	270	10%
Горчица листовая	350	16%
Звездчатка (Мокрица)	800	35%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	490	20%
Клевер (Листья)	500 мг (Данные могут быть неточными)	20% (Данные могут быть неточными)
Кориандр	250	9%
Крапива	260	10%
Кислица	200	8%
Кипрей	340	15%
Кресс-салат	606	25%
Кинза	520	18%
Лапчатка гусиная	Нет данных	Нет данных

Вид зелени	Содержание калия, мг	% от суточной нормы
Лебеда (Марь)	1070	50%
Лопух	308	12%
Лук-порей	225	8%
Лук зеленый	260	10%
Мангольд	380	16%
Морковь (Ботва)	237	9%
Малина (Листья)	Нет данных	Нет данных
Настурция (Листья)	Нет данных	Нет данных
Огурец (Листья)	Нет данных	Нет данных
Огуречная трава	470	19%
Одуванчик	400	17%
Пекинская капуста	240	9%
Петрушка	440-780	18-34%
Пшеница (Ростки) - сок	3 200	150%
Полынь	35	1,5%
Подорожник	Нет данных	Нет данных
Портулак	500	20%
Расторопша	Нет данных	Нет данных
Редис (Ботва)	Нет данных	Нет данных
Репа (Ботва)	Нет данных	Нет данных
Руккола	370	14%
Салат латук	200	8%
Салат-ромен	250	10%
Сельдерей (Листья)	400	16%

Вид зелени	Содержание калия, мг	% от суточной нормы
Сныть	Содержится	Содержится
Татарник (Чертополох)	Нет данных	Нет данных
Укроп	335	13%
Фенхель	414	16%
Шпинат	300-590	12-24%
Щавель	390-590	14-24%
Эндивий	314	12%

## Содержание кальция в зелени

Вид зелени	Содержание кальция, мг	% от суточной нормы
Амарант	215	21%
Базилик	170	17%
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных
Виноград (Листья)	360	36%
Горчица листовая	100	10%
Звездчатка (Мокрица)	250	25%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	150	15%
Клевер (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кориандр	40	4%
Крапива	500-750	50-75%
Кислица	18	2%

Вид зелени	Содержание кальция, мг	% от суточной нормы
Кипрей	430	43%
Кресс-салат	80	8%
Лапчатка гусиная	Нет данных	Нет данных
Лебеда (Марь)	350	35%
Лопух	40	4%
Лук-порей	85	8%
Лук зеленый	100	10%
Мангольд	50	5%
Морковь (Ботва)	30	3%
Малина (Листья)	Нет данных	Нет данных
Настурция (Листья)	Нет данных	Нет данных
Огурец (Листья)	Содержится	Содержится
Огуречная трава	Нет данных	Нет данных
Одуванчик	250	25%
Пекинская капуста	80	8%
Петрушка	140	14%
Пшеница (Ростки) - сок	300	30%
Полынь	275	27%
Подорожник	Содержится	Содержится
Портулак	65	6%
Расторопша	Содержится	Содержится
Редис (Ботва)	Нет данных, предположительно, как в листьях репы	Нет данных, предположительно, как в листьях репы
Репа (Ботва)	300	30%

Вид зелени	Содержание кальция, мг	% от суточной нормы
Руккола	160	16%
Салат латук	79	8%
Сельдерей (Листья)	60-140	6-14%
Сныть	Содержится	Содержится
Татарник (Чертополох)	Содержится	Содержится
Укроп	220	22%
Фенхель	50	5%
Шпинат	50-220	5-22%
Щавель	50	5%
Эндивий	50	5%

## Содержание магния в зелени

Вид зелени	Содержание магния, мг	% от суточной нормы
Амарант	55	16%
Базилик	64	17%
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Береза (Листья)	Содержится	Содержится
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных
Виноград (Листья)	95	25%
Горчица листовая	32	8%
Звездчатка (Мокрица)	85	21%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	50	15%

Вид зелени	Содержание магния, мг	% от суточной нормы
Клевер (Листья)	Содержится	Содержится
Кориандр	30	8%
Крапива	60	17%
Кислица	7	2%
Кипрей	160	40%
Кресс-салат	40	10%
Лапчатка гусиная	Нет данных	Нет данных
Лебеда (Марь)	170	40%
Лопух	38	9%
Лук-порей	10%	2,5%
Лук зеленый	20	5%
Мангольд	80	20%
Морковь (Ботва)	10	3%
Малина (Листья)	Содержится	Содержится
Настурция (Листья)	Содержится	Содержится
Огурец (Листья)	Содержится	Содержится
Огуречная трава	Содержится	Содержится
Одуванчик	40	10%
Пекинская капуста	13	3%
Петрушка	45-85	11-21%
Пшеница (Ростки) - сок	112	28%
Полынь	120	30%
Подорожник	Много	Много
Портулак	70	18%

Вид зелени	Содержание магния, мг	% от суточной нормы
Расторопша	Нет данных	Нет данных
Редис (Ботва)	Содержится	Содержится
Репа (Ботва)	Содержится	Содержится
Руккола	47	12%
Салат латук	35	9%
Сельдерей (Листья)	50	15%
Сныть	Содержится, предположительно около 50	Содержится, предположительно около 15%
Татарник (Чертополох)	Содержится	Содержится
Укроп	70	18%
Фенхель	17	5%
Шпинат	17-32	6-10%
Щавель	85-100	21-27%
Эндивий	15	4%

## Содержание железа в зелени

Вид зелени	Содержание железа, мг	% от суточной нормы
Амарант	2,3	13-30%
Базилик	3,2	20-40%
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных
Виноград (Листья)	2,6	15-34%
Горчица листовая	1,5	9-16%

Вид зелени	Содержание железа, мг	% от суточной нормы
Звездчатка (Мокрица)	2	12-25%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	1,5	9-16%
Клевер (Листья)	Содержится	Содержится
Кориандр	0,5	3-5%
Крапива	40	200-500%
Кислица	Нет данных	Нет данных
Кипрей	1-2,5	5-30%
Кресс-салат	1,3	8-15%
Лапчатка гусиная	Нет данных	Нет данных
Лебеда (Марь)	1,1	6-13%
Лопух	0,8	4-10%
Лук-порей	1	6%
Лук зеленый	1	6%
Мангольд	1,8	11-22%
Морковь (Ботва)	0,9	4-11%
Малина (Листья)	Нет данных	Нет данных
Настурция (Листья)	Нет данных	Нет данных
Огурец (Листья)	Содержится	Содержится
Огуречная трава	Нет данных	Нет данных
Одуванчик	3,5	20-60%
Пекинская капуста	0,3	4%
Петрушка	12	33-150%
Пшеница (Ростки)	25	140-320%

Вид зелени	Содержание железа, мг	% от суточной нормы
Полынь	1,9	12-24%
Подорожник	Нет данных	Нет данных
Портулак	2	12-25%
Расторопша	Содержится	Содержится
Редис (Ботва)	Содержится	Содержится
Репа (Ботва)	Содержится	Содержится
Руккола	1,5	9-16%
Салат латук	0,5	3-5%
Сельдерей (Листья)	1.3-6.3	8-80%
Сныть	16,6	90-200%
Татарник (Чертополох)	Содержится	Содержится
Укроп	10	60-125%
Фенхель	0,7	4-9%
Шпинат	3,5-6	15-75%
Щавель	2,5	15-30%
Эндивий	0,8	4-10%

## Содержание фосфора в зелени

Вид зелени	Содержание фосфора, мг	% от суточной нормы
Амарант	50	5%
Базилик	56	5
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных

<b>Вид зелени</b>	<b>Содержание фосфора, мг</b>	<b>% от суточной нормы</b>
Виноград (Листья)	90	9%
Горчица листовая	43	4%
Звездчатка (Мокрица)	95	10%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	90	9%
Клевер (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кориандр	50	5%
Крапива	50	5%
Кислица	15	1,5%
Кипрей	108	11%
Кресс-салат	76	8%
Лапчатка гусиная	Нет данных	Нет данных
Лебеда (Марь)	Содержится	Содержится
Лопух	51	5%
Лук-порей	58	6%
Лук зеленый	26	3%
Мангольд	46	5%
Морковь (Ботва)	28	3%
Малина (Листья)	Нет данных	Нет данных
Настурция (Листья)	Нет данных	Нет данных
Огурец (Листья)	Содержится	Содержится
Огуречная трава	Нет данных	Нет данных
Одуванчик	66	7%

<b>Вид зелени</b>	<b>Содержание фосфора, мг</b>	<b>% от суточной нормы</b>
Пекинская капуста	30	3%
Петрушка	50-100	5-10%
Пшеница (Ростки) - сок	570	57%
Полынь	86	8%
Подорожник	Нет данных	Нет данных
Портулак	44	5%
Расторопша	Содержится	Содержится
Редис (Ботва)	Содержится	Содержится
Репа (Ботва)	Содержится	Содержится
Руккола	52	6,5%
Салат латук	34	3%
Сельдерей (Листья)	77	8%
Сныть	Мало	Мало
Татарник (Чертополох)	Нет данных	Нет данных
Укроп	93	9%
Фенхель	50	5%
Шпинат	30-50	3-5%
Щавель	60-90	6-9%
Эндивий	28	3%

## Содержание цинка в зелени

<b>Вид зелени</b>	<b>Содержание цинка, мг</b>	<b>% от суточной нормы</b>
Амарант	1	8%

Вид зелени	Содержание цинка, мг	% от суточной нормы
Базилик	0.81	7%
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных
Виноград (Листья)	0,7	6%
Горчица листовая	0.2	2%
Звездчатка (Мокрица)	1	8%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	0,6	5%
Клевер (Листья)	Содержится	Содержится
Кориандр	Нет данных	Нет данных
Крапива	Нет данных	Нет данных
Кислица	Нет данных	Нет данных
Кипрей	2,6	22%
Кресс-салат	0.23	2%
Лапчатка гусиная	Нет данных	Нет данных
Лебеда (Марь)	Нет данных	Нет данных
Лопух	0.33	3%
Лук-порей	Нет данных	Нет данных
Лук зеленый	0.45	4%
Мангольд	0.36	3%
Морковь (Ботва)	0.17	1%
Малина (Листья)	Нет данных	Нет данных
Настурция (Листья)	Нет данных	Нет данных
Огурец (Листья)	Содержится	Содержится

Вид зелени	Содержание цинка, мг	% от суточной нормы
Огуречная трава	Нет данных	Нет данных
Одуванчик	Нет данных	Нет данных
Пекинская капуста	0,23	2%
Петрушка	1,1-1,4	10%
Пшеница (Ростки) - сок	5	40%
Полынь	1,1	9%
Подорожник	Нет данных	Нет данных
Портулак	0,17	1%
Расторопша	Нет данных	Нет данных
Редис (Ботва)	Содержится	Содержится
Репа (Ботва)	Содержится	Содержится
Руккола	0,5	4%
Салат латук	0,3	3%
Сельдерей (Листья)	0,3	3%
Сныть	Содержится	Содержится
Татарник (Чертополох)	Нет данных	Нет данных
Укроп	0,9	8%
Фенхель	0,2	2%
Шпинат	0,4-2	4-20%
Щавель	Нет данных	Нет данных
Эндивий	0,8	7%

## Содержание марганца в зелени

<b>Вид зелени</b>	<b>Содержание марганца, мг</b>	<b>% от суточной нормы</b>
Амарант	0,88	43%
Базилик	1,15	60%
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных
Виноград (Листья)	2,8	140%
Горчица листовая	0,48	25%
Звездчатка (Мокрица)	0,16	8%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	0,7	35%
Клевер (Листья)	Содержится	Содержится
Кориандр	Нет данных	Нет данных
Крапива	8,2	300%
Кислица	0,12	7%
Кипрей	1,1-6,7	56 - 335%
Кресс-салат	0,55	26%
Лапчатка гусиная	Нет данных	Нет данных
Лебеда (Марь)	1,5	75%
Лопух	0,23	10%
Лук-порей	Нет данных	Нет данных
Лук зеленый	0,13	7%
Мангольд	0,37	17%
Морковь (Ботва)	0,15	8%
Малина (Листья)	Нет данных	Нет данных

<b>Вид зелени</b>	<b>Содержание марганца, мг</b>	<b>% от суточной нормы</b>
Настурция (Листья)	Нет данных	Нет данных
Огурец (Листья)	Содержится	Содержится
Огуречная трава	Нет данных	Нет данных
Одуванчик	0,3	15%
Пекинская капуста	0,19	9%
Петрушка	0,9-5,3	50-250%
Пшеница (Ростки) - сок	2,5	120%
Полынь	3,1	155%
Подорожник	Нет данных	Нет данных
Портулак	0,3	15%
Расторопша	Содержится	Содержится
Редис (Ботва)	Содержится	Содержится
Репа (Ботва)	Содержится	Содержится
Руккола	0,3	15%
Салат латук	0,3	15%
Сельдерей (Листья)	0,2	10%
Сныть	Содержится	Содержится
Татарник (Чертополох)	Содержится	Содержится
Укроп	1,26	63%
Фенхель	0,19	9%
Шпинат	0,35-3,4	15-175%
Щавель	0,35	15%
Эндивий	0,4	20%

# Содержание витамина В1 в зелени

Вид зелени	Содержание витамина В1, мг	% от суточной нормы
Амарант	0,02	2%
Базилик	0,03	2,5%
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных
Виноград (Листья)	0,04	3%
Горчица листовая	0,08	6%
Звездчатка (Мокрица)	0,05	4%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	0,1	9%
Клевер (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кориандр	0,03	2%
Крапива	Мало	Мало
Кислица	0,03	2,5%
Кипрей	0,11	9%
Кресс-салат	0,08	6%
Лапчатка гусиная	Нет данных	Нет данных
Лебеда (Марь)	Мало	Мало
Лопух	0,01	1%
Лук-порей	0,1	9%
Лук зеленый	0,02	2%
Мангольд	0,04	3%
Морковь (Ботва)	0,03	2,5%

Вид зелени	Содержание витамина B1, мг	% от суточной нормы
Малина (Листья)	Нет данных	Нет данных
Настурция (Листья)	Нет данных	Нет данных
Огурец (Листья)	Содержится	Содержится
Огуречная трава	Нет данных	Нет данных
Одуванчик	0,2	18%
Пекинская капуста	0,04	3%
Петрушка	0,1-0,15	9-13%
Пшеница (Ростки) - сок	0,35	25%
Полынь	0,03	2,5%
Подорожник	Нет данных	Нет данных
Портулак	0,05	4%
Расторопша	Нет данных	Нет данных
Редис (Ботва)	Содержится	Содержится
Репа (Ботва)	Содержится	Содержится
Руккола	0,04	3%
Салат латук	0,03	2,5%
Сельдерей (Листья)	0,02	2%
Сныть	Мало	Мало
Татарник (Чертополох)	Нет данных	Нет данных
Укроп	0,03	2%
Фенхель	0,01	1%
Шпинат	0,05-0,14	4-13%
Щавель	Мало	Мало

Вид зелени	Содержание витамина B1, мг	% от суточной нормы
Эндивий	0,08	6%

## Содержание витамина B2 в зелени

Вид зелени	Содержание витамина B2, мг	% от суточной нормы
Амарант	0,16	9%
Базилик	0,08	4%
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных
Виноград (Листья)	0,35	20%
Горчица листовая	0,11	6%
Звездчатка (Мокрица)	0,05	3%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	0,15	8%
Клевер (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кориандр	0,03	1,5%
Крапива	Мало	Мало
Кислица	0,02	1%
Кипрей	0,12	8%
Кресс-салат	0,26	14%
Лапчатка гусиная	Нет данных	Нет данных
Лебеда (Марь)	0,27	14%
Лопух	0,03	1,5%

Вид зелени	Содержание витамина B2, мг	% от суточной нормы
Лук-порей	0,04	2%
Лук зеленый	0,1	6%
Мангольд	0,09	5%
Морковь (Ботва)	0,04	2%
Малина (Листья)	Нет данных	Нет данных
Настурция (Листья)	Нет данных	Нет данных
Огурец (Листья)	Содержится	Содержится
Огуречная трава	Нет данных	Нет данных
Одуванчик	0,26	18%
Пекинская капуста	0,05	3%
Петрушка	0,1	6%
Пшеница (Ростки) - сок	17	1500%
Полынь	0,34	20%
Подорожник	Нет данных	Нет данных
Портулак	0,1	6%
Расторопша	Нет данных	Нет данных
Редис (Ботва)	Содержится	Содержится
Репа (Ботва)	Содержится	Содержится
Руккола	0,08	5%
Салат латук	0,08	5%
Сельдерей (Листья)	0,25 - 0,42	14-26%
Сныть	Содержится	Содержится
Татарник (Чертополох)	Нет данных	Нет данных

Вид зелени	Содержание витамина B2, мг	% от суточной нормы
Укроп	0,1	6%
Фенхель	0,04	2%
Шпинат	0,18-0,3	10-20%
Щавель	0,1	6%
Эндивий	0,08	4%

## Содержание витамина В3 в зелени

Вид зелени	Содержание витамина В3, мг	% от суточной нормы
Амарант	0,65	3%
Базилик	0,9	5%
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных
Виноград (Листья)	2,35	12%
Горчица листовая	0,8	5%
Звездчатка (Мокрица)	1,6	9%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	Мало	Мало
Клевер (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кориандр	0,8	3,7%
Крапива	Мало	Мало
Кислица	0,1	0,5%
Кипрей	4,6	23%

Вид зелени	Содержание витамина B3, мг	% от суточной нормы
Кресс-салат	1	6%
Лапчатка гусиная	Нет данных	Нет данных
Лебеда (Марь)	Мало	Мало
Лопух	0,3	2%
Лук-порей	0,5	3%
Лук зеленый	0,3	2%
Мангольд	0,4	3%
Морковь (Ботва)	0,7	3,5%
Малина (Листья)	Нет данных	Нет данных
Настурция (Листья)	Нет данных	Нет данных
Огурец (Листья)	Содержится	Содержится
Огуречная трава	Нет данных	Нет данных
Одуванчик	0,8	3,7%
Пекинская капуста	0,4	3%
Петрушка	1,3	7%
Пшеница (Ростки) - сок	8,5	50%
Полынь	0,6	3%
Подорожник	Нет данных	Нет данных
Портулак	0,5	3%
Расторопша	Содержится	Содержится
Редис (Ботва)	Содержится	Содержится
Репа (Ботва)	Содержится	Содержится
Руккола	0,3	2%

Вид зелени	Содержание витамина B3, мг	% от суточной нормы
Салат латук	0,9	6%
Сельдерей (Листья)	0,4	1,5%
Сныть	Мало	Мало
Татарник (Чертополох)	Нет данных	Нет данных
Укроп	1,4	7%
Фенхель	0,6	3%
Шпинат	0,54-0,83	3-4%
Щавель	0,6	3%
Эндивий	0,4	2%

## Содержание витамина B5 в зелени

Вид зелени	Содержание витамина B5, мг	% от суточной нормы
Амарант	0,06	1,3%
Базилик	0,21	4%
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных
Виноград (Листья)	0,23	4,5%
Горчица листовая	0,21	4%
Звездчатка (Мокрица)	0,05	1%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	Мало	Мало
Клевер (Листья)	Нет данных	Нет данных

Вид зелени	Содержание витамина B5, мг	% от суточной нормы
Кориандр	Нет данных	Нет данных
Крапива	Мало	Мало
Кислица	Нет данных	
Кипрей	1,35	27%
Кресс-салат	0,24	4,5%
Лапчатка гусиная	Нет данных	Нет данных
Лебеда (Марь)	Мало	Мало
Лопух	Нет данных	Нет данных
Лук-порей	0,1	2%
Лук зеленый	0,06	1%
Мангольд	0,17	2%
Морковь (Ботва)	0,4	8%
Малина (Листья)	Нет данных	Нет данных
Настурция (Листья)	Нет данных	Нет данных
Огурец (Листья)	Содержится	Содержится
Огуречная трава	Нет данных	Нет данных
Одуванчик	Мало	Мало
Пекинская капуста	0,1	2%
Петрушка	0,4	8%
Пшеница (Ростки) - сок	Мало	Мало
Полынь	0,17	2%
Подорожник	Содержится	Содержится
Портулак	0,43	8%

<b>Вид зелени</b>	<b>Содержание витамина B5, мг</b>	<b>% от суточной нормы</b>
Расторопша	Нет данных	Нет данных
Редис (Ботва)	Содержится	Содержится
Репа (Ботва)	Содержится	Содержится
Руккола	0,43	8%
Салат латук	0,1	2%
Сельдерей (Листья)	0,4	8%
Сныть	Мало	Мало
Татарник (Чертополох)	Нет данных	Нет данных
Укроп	0,25	5%
Фенхель	0,23	4,5%
Шпинат	Мало	Мало
Щавель	Очень мало	Очень мало
Эндивий	0,9	18%

## Содержание витамина В6 в зелени

<b>Вид зелени</b>	<b>Содержание витамина B6, мг</b>	<b>% от суточной нормы</b>
Амарант	0,19	15%
Базилик	0,16	13%
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных
Виноград (Листья)	0,4	30%
Горчица листовая	0,18	15%

Вид зелени	Содержание витамина B6, мг	% от суточной нормы
Звездчатка (Мокрица)	0,18	15%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	0,27	20%
Клевер (Листья)	Содержится	Содержится
Кориандр	Нет данных	Нет данных
Крапива	Мало	Мало
Кислица	Нет данных	Нет данных
Кипрей	0,18 - 0,63	10 - 35%
Кресс-салат	0,26	20%
Лапчатка гусиная	Нет данных	Нет данных
Лебеда (Марь)	0,23	18%
Лопух	0,24	20%
Лук-порей	0,3	26%
Лук зеленый	0,06	5%
Мангольд	0,1	7%
Морковь (Ботва)	0,11	8%
Малина (Листья)	Содержится	Содержится
Настурция (Листья)	Содержится	Содержится
Огурец (Листья)	Содержится	Содержится
Огуречная трава	Содержится	Содержится
Одуванчик	0,25	20%
Пекинская капуста	0,23	18%
Петрушка	0,09	7%

<b>Вид зелени</b>	<b>Содержание витамина B6, мг</b>	<b>% от суточной нормы</b>
Пшеница (Ростки) - сок	1,4	120%
Полынь	0,15	10%
Подорожник	Содержится	Содержится
Портулак	0,07	6%
Расторопша	Содержится	Содержится
Редис (Ботва)	Содержится	Содержится
Репа (Ботва)	Содержится	Содержится
Руккола	0,07	6%
Салат латук	0,18	13%
Сельдерей (Листья)	0,08	6%
Сныть	0,15	10%
Татарник (Чертополох)	Содержится	Содержится
Укроп	0,15	10%
Фенхель	0,05	3%
Шпинат	0,18-0,31	12-20%
Щавель	0,12	9%
Эндивий	0,02	2%

## Содержание витамина B9 в зелени

<b>Вид зелени</b>	<b>Содержание витамина B9, мг</b>	<b>% от суточной нормы</b>
Амарант	85	40%
Базилик	70	35%

Вид зелени	Содержание витамина B9, мг	% от суточной нормы
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных
Виноград (Листья)	85	40%
Горчица листовая	190	95%
Звездчатка (Мокрица)	110	55%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	30	15%
Клевер (Листья)	Содержится	Содержится
Кориандр	Очень мало	Очень мало
Крапива	Нет данных	Нет данных
Кислица	400	200%
Кипрей	20 - 112	10 - 56 %
Кресс-салат	80	40%
Лапчатка гусиная	Нет данных	Нет данных
Лебеда (Марь)	Мало	Мало
Лопух	23	12%
Лук-порей	32	16%
Лук зеленый	14	7%
Мангольд	14	7%
Морковь (Ботва)	27	13%
Малина (Листья)	Нет данных	Нет данных
Настурция (Листья)	Содержится	Содержится
Огурец (Листья)	Содержится	Содержится

Вид зелени	Содержание витамина B9, мг	% от суточной нормы
Огуречная трава	Содержится	Содержится
Одуванчик	27	13%
Пекинская капуста	80	40%
Петрушка	116	58%
Пшеница (Ростки) - сок	1100	550%
Полынь	215	107%
Подорожник	Нет данных	Нет данных
Портулак	12	6%
Расторопша	Содержится	Содержится
Редис (Ботва)	Содержится	Содержится
Репа (Ботва)	Содержится	Содержится
Руккола	100	50%
Салат латук	50	25%
Сельдерей (Листья)	36	18%
Сныть	Нет данных	Нет данных
Татарник (Чертополох)	Нет данных	Нет данных
Укроп	27	13%
Фенхель	27	13%
Шпинат	150-300	75-150%
Щавель	13	7%
Эндивий	140	70%

## Содержание витамина А в зелени

Вид зелени	Содержание витамина A, мг	% от суточной нормы
Амарант	0,15	3%
Базилик	3,5	70%
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных
Виноград (Листья)	17,5	350%
Горчица листовая	6,8	137%
Звездчатка (Мокрица)	6,6	126%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	6,4	120%
Клевер (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кориандр	0,1	2%
Крапива	50	1000%
Кислица	Очень мало	Очень мало
Кипрей	0,18	3%
Кресс-салат	4,5	90%
Лапчатка гусиная	Нет данных	Нет данных
Лебеда (Марь)	2,5	50%
Лопух	Нет данных	Нет данных
Лук-порей	2,3	47%
Лук зеленый	2,3	47%
Мангольд	4	80%
Морковь (Ботва)	Нет данных	Нет данных
Малина (Листья)	Нет данных	Нет данных

Вид зелени	Содержание витамина A, мг	% от суточной нормы
Настурция (Листья)	Нет данных	Нет данных
Огурец (Листья)	Нет данных	Нет данных
Огуречная трава	Нет данных	Нет данных
Одуванчик	3,5	70%
Пекинская капуста	0,3	6%
Петрушка	5,5	110%
Пшеница (Ростки) - сок	0,5	10%
Полынь	Очень мало	Очень мало
Подорожник	Нет данных	Нет данных
Портулак	0,06	1%
Расторопша	Нет данных	Нет данных
Редис (Ботва)	Нет данных	Нет данных
Репа (Ботва)	Нет данных	Нет данных
Руккола	1,5	30%
Салат латук	1,9	38%
Сельдерей (Листья)	4,5	90%
Сныть	8	160%
Татарник (Чертополох)	Нет данных	Нет данных
Укроп	5,25	105%
Фенхель	Очень мало	Очень мало
Шпинат	1,6-5,7	32-115%
Щавель	3	60%
Эндивий	1,5	30%

# Содержание витамина Е в зелени

Вид зелени	Содержание витамина Е, мг	% от суточной нормы
Амарант	Нет данных	Нет данных
Базилик	0,8	5%
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных
Виноград (Листья)	2	15%
Горчица листовая	2	15%
Звездчатка (Мокрица)	44	300%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	Мало	Мало
Клевер (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кориандр	Нет данных	Нет данных
Крапива	Содержится	Содержится
Кислица	Нет данных	Нет данных
Кипрей	Очень мало	Очень мало
Кресс-салат	0,7	4%
Лапчатка гусиная	Нет данных	Нет данных
Лебеда (Марь)	Мало	Мало
Лопух	0,38	2,5%
Лук-порей	0,8	5%
Лук зеленый	1	8%
Мангольд	1,9	15%
Морковь (Ботва)	Нет данных	Нет данных

Вид зелени	Содержание витамина Е, мг	% от суточной нормы
Малина (Листья)	Нет данных	Нет данных
Настурция (Листья)	Нет данных	Нет данных
Огурец (Листья)	Нет данных	Нет данных
Огуречная трава	Нет данных	Нет данных
Одуванчик	3,4	30%
Пекинская капуста	Нет данных	Нет данных
Петрушка	0,8	5%
Пшеница (Ростки) - сок	10	70%
Полынь	Нет данных	Нет данных
Подорожник	Нет данных	Нет данных
Портулак	Нет данных	Нет данных
Расторопша	Нет данных	Нет данных
Редис (Ботва)	Содержится	Содержится
Репа (Ботва)	Содержится	Содержится
Руккола	0,5	3%
Салат латук	0,7	4%
Сельдерей (Листья)	0,5	3%
Сныть	Содержится	Содержится
Татарник (Чертополох)	Нет данных	Нет данных
Укроп	1,7	4%
Фенхель	Очень мало	Очень мало
Шпинат	1,5-4,75	10-34%
Щавель	2	15%

Вид зелени	Содержание витамина Е, мг	% от суточной нормы
Эндивий	0,5	3%

## Содержание витамина К в зелени

Вид зелени	Содержание витамина К, мг	% от суточной нормы
Амарант	1140	950%
Базилик	414	350%
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных
Виноград (Листья)	108	90%
Горчица листовая	500	420%
Звездчатка (Мокрица)	1640	1360%
Кабачок (Листья)	Содержится	Содержится
Кейл	700	590%
Клевер (Листья)	Содержится	Содержится
Кориандр	Нет данных	Нет данных
Крапива	500	400%
Кислица	Нет данных	Нет данных
Кипрей	Нет данных	Нет данных
Кресс-салат	540	430%
Лапчатка гусиная	Содержится	Содержится
Лебеда (Марь)	Нет данных	Нет данных
Лопух	1,6	1%

Вид зелени	Содержание витамина К, мг	% от суточной нормы
Лук-порей	Нет данных	Нет данных
Лук зеленый	170	150%
Мангольд	830	670%
Морковь (Ботва)	10	8%
Малина (Листья)	Содержится	Содержится
Настурция (Листья)	Содержится	Содержится
Огурец (Листья)	Содержится	Содержится
Огуречная трава	Содержится	Содержится
Одуванчик	780	630%
Пекинская капуста	30	24%
Петрушка	1640	1360%
Пшеница (Ростки) - сок	Содержится	Содержится
Полынь	Нет данных	Нет данных
Подорожник	Нет данных	Нет данных
Портулак	Нет данных	Нет данных
Расторопша	Содержится	Содержится
Редис (Ботва)	Содержится	Содержится
Репа (Ботва)	Содержится	Содержится
Руккола	110	90%
Салат латук	Нет данных	Нет данных
Сельдерей (Листья)	40	33%
Сныть	Содержится	Содержится
Татарник (Чертополох)	Содержится	Содержится

Вид зелени	Содержание витамина К, мг	% от суточной нормы
Укроп	1200	1000%
Фенхель	Не данных	Нет данных
Шпинат	480-640	400-530%
Щавель	45	35%
Эндивий	230	190%

## Содержание витамина С в зелени

Вид зелени	Содержание витамина С, мг	% от суточной нормы
Амарант	43	43%
Базилик	18	18%
Бодяк полевой	Нет данных	Нет данных
Бедренец камнеломка	Нет данных	Нет данных
Виноград (Листья)	11	11%
Горчица листовая	70	70%
Звездчатка (Мокрица)	115	115%
Кабачок (Листья)	Нет данных	Нет данных
Кейл	120	120%
Клевер (Листья)	Содержит	Содержит
Кориандр	10	10%
Крапива	200	200%
Кислица	8	8%
Кипрей	2	2%

Вид зелени	Содержание витамина С, мг	% от суточной нормы
Кресс-салат	70	70%
Лапчатка гусиная	До 260	До 260%
Лебеда (Марь)	5	5%
Лопух	3	3%
Лук-порей	35	35%
Лук зеленый	30	30%
Мангольд	30	30%
Морковь (Ботва)	3	3%
Малина (Листья)	Содержит	Содержит
Настурция (Листья)	До 450	До 450%
Огурец (Листья)	Содержит	Содержит
Огуречная трава	Содержит	Содержит
Одуванчик	35	35%
Пекинская капуста	27	27%
Петрушка	130	130%
Пшеница (Ростки) - сок	214	214%
Полынь	4	4%
Подорожник	Содержит	Содержит
Портулак	20	20%
Расторопша	Содержит	Содержит
Редис (Ботва)	Содержит	Содержит
Репа (Ботва)	Содержит	Содержит
Руккола	15	15%

Вид зелени	Содержание витамина С, мг	% от суточной нормы
Салат латук	15	15%
Сельдерей (Листья)	38	38%
Сныть	Содержится	Содержится
Татарник (Чертополох)	Содержит	Содержит
Укроп	100	100%
Фенхель	12	12%
Шпинат	18-86	18-86%
Щавель	43	43%
Эндивий	6,5	6,5%

## Конец

На этом книга подходит к концу.

Надеюсь, что то, что Вы узнали из этой книги было интересно и полезно для Вас.

Если у Вас остались вопросы - не стесняйтесь их [задавать https://rawstart.ru/support/](https://rawstart.ru/support/) мы Вам обязательно ответим.

А также присоединяйтесь к нашим сообществам в социальных сетях, так Вы всегда будете оставаться на связи и узнаете много интересного!

