Петрушка

В петрушке содержатся витамины С, Е, В, бета-каротин и также 8 минералов: кальций, магний, фосфор, цинк, железо, фтор, селен и калий. Причем калия в петрушке столько, что ее обязательно рекомендуют всем, кто страдает заболеваниями сердца, почек и мочевого пузыря – ведь калий выводит из организма излишки воды и натрия.

Укроп

В укропе содержатся витамины С, В1, В2, Р, РР, бета-каротин, фолиевая кислота, а также минералы: железом, калием, магнием, кальцием, фосфором. Все, кто регулярно жует ароматные веточки укропа, реже страдает желудочно-кишечными расстройствами.Кинза

Кинза – это ботва растения. Ее семена называются кориандром. Эта пряная зелень насыщена витамином С, каротином, эфирными маслами. Кроме того, в кинзе содержатся витамины А1, В1, В2.

Витамин С. Аскорбиновая кислота (витамин С) – один из важнейших микронутриентов - питательных веществ, которые содержатся в нашем организме в очень небольших количествах, но их роль весьма высока. Она не синтезируется в организме человека (в отличие от большинства млекопитающих), а потому обязательно должна поступать с пищей, так как является регулятором множества биохимических реакций и защитных механизмов.

Итак, кладезь аскорбиновой кислоты – это прежде всего цитрусовые, черная смородина, земляника, брокколи, листовые зеленые овощи, брюссельская, белокочанная и цветная капуста. А так же помидоры, болгарский перец, рябина, хурма, яблоки, абрикосы и персики. Удивительно, но витамин С есть даже в привычной всем нам картошке.

Как помыть зелень: Добавить ингредиенты

Один из дополнительных способов борьбы с возможными вредными веществами (например, нитратами), а также паразитами и бактериями – использовать вспомогательные ингредиенты. Например, добавить в воду при замачивании уксус или лимонную кислоту в количестве 1 столовая ложка на 1 литр воды. Зелень следует держать в таком растворе около получаса.

Квашеная капуста – ферментированный продукт, который обладает множеством полезных свойств для человека: от улучшения здоровья пищеварительного тракта до снижения смертности от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.