

## Zašto je zeleno zdravo?

Autor UPPT.hr

Ponedjeljak, 01 Ožujak 2010 11:06

---



Svako godišnje doba idealno je kako bismo naš organizam pripremili za povećane aktivnosti i napore, te ga održavali u dobroj formi, opskrbljujući ga vrijednim nutrijentima. Stoga, bez obzira na godišnje doba, Udruga UPPT preporučuje sezonsko povrće kao što je: špinat, blitva, brokula, cvjetača, poriluk, prokulice, kelj, mladi luk, te ostalo povrće kao celer, cikla, mrkva itd. Povrće u prehrani je prirodni izvor **vitamina** i **energije**, a pravilnim izborom i količinama, ne utječe na povećanje **tjelesne težine**.

### Zlatni razlozi za zeleno

- 1) znanstvenici u otkrili da prehrana bogata zelenim povrćem povećava naš imunološki sustav, pogotovo suzbijanjem kancerogenih bolesti (sadržava antikancerogene spojeve kao što su lutein i sinigrin)– brokula na prvom mjestu;
- 2) povrće sadrži vitamine (betakaroten, vitamin C i E - antioksidansi), folne kiseline, ugljikohidrate, bjelančevine, minerale (kalij, kalcij, željezo, magnezij - elementa nužnih za pravilni fiziološki razvoj stanica i za održavanje hormonske ravnoteže;
- 3) sve zeleno povrće ima malu kalorijsku vrijednost – u prosjeku na 100 grama povrće sadržava otprilike od 25-40 kcal;
- 4) uzimanjem zelenog povrća (sirovo ili kuhano, ili salate) smanjujemo potrebu za unosom ostale hrane cca do 30%, te svojim sadržajem balastnih tvari (pogotovo cvjetača) daje nam na duže vrijeme osjećaj sitosti– što uveliko pomaže smanjenju tjelesne težine;

## Zašto je zeleno zdravo?

Autor UPPT.hr

Ponedjeljak, 01 Ožujak 2010 11:06

---

5) sokovi od povrća (mrkva, celer, cikla sa dodatkom limuna) izvrsno pomažu pri detoksikaciji organizma – npr. kod prevelikog unosa masnoća, šećera i teške hrane – pogotovo nakon blagdana;

6) sve povrće ima diuretička svojstva (radi velikog sadržaja vode – neko povrće do 80%) te njegovim konzumiranjem preveniramo povišeni krvni tlak, smanjujemo tegobe s bubrezima i mokraćnim kanalima (npr. poriluk);

7) zeleno povrće dodatno stimulira enzime koji se aktiviraju tijekom našeg probavnog procesa (potiču metabolizam ugljikohidrata i bjelančevima), te se na taj način aktivira rad stanica i djeluje pomlađujuće;

8) sadržava značajnu količinu tanina, te klorofila koji pomaže u zarastanju rana;

9) koncentrirani izvori klorofila su: špinat, šparoge, zelena paprika, brokula, prokulica, kupus, mahune, grašak, kelj, poriluk, zelene masline, zelene salate, blitva i morske alge; klorofil poboljšava izmjenu energije i tvari, time ubrzava otpuštanje toksina, usporava bakterijski rast te jača energetska strukturu stanica;

10) znanstvenici i liječnici uvjerali su se kako je primjena suplemenata klorofila poboljšala krvnu sliku u pacijenata s anemijom, poboljšala rad srca, pozitivno utjecala na regulaciju krvnog tlaka i tako dalje.

Iz svega navedenog dovoljno je razloga kako bismo svakodnevno u naš organizam unosili određene količine svježeg ili kuhanog povrća, te našem tijelu osigurali dovoljno snage, imuniteta i potrebne energije. (kolovoz 2009. /m.v.)

[UPPT.hr](http://UPPT.hr)

## Zašto je zeleno zdravo?

Autor UPPT.hr

Ponedjeljak, 01 Ožujak 2010 11:06

---