



## Λαχανικά για καλή υγεία

---

Βελτιώστε την υγεία σας, αυξάνοντας την πρόσληψη λαχανικών

Θα πρέπει να τρώμε τουλάχιστον 5 μερίδες λαχανικών και φρούτων την ημέρα.

### Ζωτικές θρεπτικές ουσίες

Τα λαχανικά αποτελούν θαυμάσια πηγή βήτα-καροτίνης ,βιταμίνης C καθώς και ορισμένων βιταμινών του συμπλέγματος B.

Όλα αυτά συμβάλουν στην διατήρηση της υγείας των ματιών, του δέρματος, των οστών και βοηθούν στην καταπολέμηση των λοιμώξεων .

Έκτος από αυτό ,τα λαχανικά αποτελούν μια καλή πηγή καλίου και ινών και αυτό παίζει σημαντικό ρόλο στη διατροφή μας, μειώνουν την συχνότητα καρδιαγγειακών νοσημάτων. Οι ίνες μεταξύ των άλλων συμβάλλουν στην καλή λειτουργεί του εντέρου. Έκτος από αυτό μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες ,έχει συχνά χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, δημιουργώντας ένα αίσθημα πληρότητας, χωρίς αυτό να συνεπάγεται κατανάλωση πολλών θερμίδων. Λόγω αυτού του χαρακτηριστικού τους , οι ίνες μπορεί να παίζουν σημαντικό ρόλο στον έλεγχο του βάρους.

Αυξήστε των κατανάλωση λαχανικών

Τα λαχανικά είναι γεμάτα βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία και αποτελούν σημαντική πηγή ινών, προσπαθήστε, λοιπόν να τρωτέ δυο με τρεις μερίδες την ημέρα. Δεν είναι τόσο δύσκολο όσο ακούγεται. Τρωτέ όσο γίνεται πιο συχνά ωμα λαχανικά για να μπορέσετε να εκμεταλλευτείτε όσο γίνεται περισσότερο τη θρεπτική τους αξία.

### Συγκρατώντας τις θρεπτικές ουσίες

Τα λαχανικά αποτελούν σημαντική πηγή βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων, εντούτοις οι ευαίσθητες αυτές μικροθρεπτικές ουσίες καταστρέφονται εύκολα από τις υψηλές θερμοκρασίες. είναι λοιπόν



προτιμότερο μερικές από τις καθημερινές μερίδες των λαχανικών να καταναλώνονται σε ωμη μορφή .

Όταν βράζετε λαχανικά, ο χρυσός κανόνας είναι ο χρόνος βρασμού να είναι όσο γίνεται πιο σύντομος και το νερό όσο γίνεται λιγότερο, για να μπορέσετε να διατηρήσετε τις θρεπτικές τους ουσίες. Μπορείτε να επιλέξετε να τα κάνετε βραστά, στον ατμό, στο γουκ, σωτε. Αποφύγετε επίσης την προσθήκη κορεσμένων λιπαρών με την μορφή βουτύρου ή σάλτσα με κρέμα. Αν πιστεύετε ότι τα λαχανικά σας χρειάζονται άρωμα, μπορείτε να προσθέσετε ψιλοκομμένα μυρωδικά, πιπέρι ή λεμόνι.