

## Téli vitaminkosár zöldségekből, gyümölcsökből

A téli hónapokban sem kell lemondanunk az egészséges zöldségekről és gyümölcsökről. Számos fajtájuk télen is bővelkedik vitaminokban, gyakori fogyasztásukkal segíthetjük szervezetünk erőnlétét. Íme néhány ötlet az étrendünk színesítésére, változatossá tételére.

### Kel

Egyik legkedveltebb zöldségfélének télen, sokféle vitaminja (A-, B1-, B2-, C-, E-vitamin) miatt immunerősítő, daganatmegelőző, gyulladásgátló hatású ételismiszerként tartják számon, kalciumtartalma pedig a csontjaink egészségéhez járulhat hozzá. Ezen kívül káliumban, magnéziumban, és vasban is gazdag ételismiszer. Energiaértéke viszonylag alacsony, csak 30 kcal. A fejes káposztához képest fehérjében dúsabb, magasabb tápanyagtartalmú, de könnyebben emészthető, kisebb a puffasztó hatása.

### Káposzta

A C-vitaminon és a rostokon kívül sok K-, B1-, valamint E-vitamint is tartalmaz. A zöld levelekben sok béta-karotin van, amely fontos antioxidáns a szervezet számára. Egy kis adagban már benne van az ajánlott napi mennyiség ebből a fontos vitaminból. Az ásványi anyagok közül a kalcium mennyisége kiemelkedő de a vasé is jelentős. Gazdag élelmi rostokban. Kalóriatartalma viszont igen alacsony.

A káposztában lévő, csípős ízű mustárolaj antibakteriális hatású, tulajdonképpen természetes antibiotikumnak tekinthető. Hatásos a gyomor, a bélrendszer, a tüdő, a mell és a petefészkek rosszindulatú daganatos betegségeinek

megelőzésében.

A vörös káposztában 36 különböző antocianin található. Egyre több bizonyíték támasztja alá, hogy az antocianinok védenek a rák ellen, javítják az agyműködést és elősegítik a szív egészségét is. Némely képviselőjük akár kétszer olyan erős antioxidáns hatással rendelkezik, mint az ugyanolyan mennyiségű C-vitamin. Tehát, érdemes a reggelit kiegészíteni egy szelet, ropogós vöröskáposztával.

A káposzta igen változatos módon felhasználható, nemcsak friss saláta, hanem párolva köret, kolbással, apróhússal leves, rizzsel kombinálva egytálétel, de változatos főzelék, tésztaétel formájában is fogyasztható, valamint savanyúság is készíthető belőle. A savanyú káposzta különleges előnye, hogy az erjedés során olyan savtermelő, jótékony baktériumok szaporodnak el, amelyek kedvező hatással vannak a bélflórára, megakadályozva más, káros mikrobák megtelepedését. A savanyítás megőrzi a káposzta C-vitamin tartalmát, így a hordós káposzta télen is olcsó vitaminforrás. A savanyú káposzta ízesítéséhez hagyományosan felhasznált fűszerek (mustármag, kapor, babérlevél, bors, kömény, torma, stb.) maguk is egyben gyógynövények is, és légúti és emésztőszervi jótékony hatásuk hozzáadódik a káposzta értékeihez.

## Retek

Vitaminokban, kén-tartalmú illóolajokban, mustárolaj-glikozidban, a raphanolban. Fontos C-vitamin forrás. Télen a fekete retek is számos variációt adhat az étlapunknak, gazdagíthatunk vele salátákat, de sajttal együtt előételként is fogyasztható. Az érzékenyebb gyomrúak sose egyék magában, legalább egy szelet kenyérral párosítsák. Természetgyógyászok szerint emésztést segítő, epekő-képződést megelőző hatása van, ha hetente rendszeresen fogyasztjuk.

## Cékla

A cékla, főleg télen az egyik legfontosabb vitamin és ásványianyag forrásunk.

Szervezetünk a zöldségek közül a céklából tudja kinyerni a legtöbb vasat.

Nagy mennyiségben tartalmaz jó vízkötő képességű pektint. Kiváló vérképző, és jól szabályozza a máj anyagcsere folyamatait.

#### Rendszeres

fogyasztásával közérzetünk javulhat. A céklát főként salátaként fogyasztják. Heti rendszerességgel ajánlott "céknapot" tartani, minimum 3dl gyümölcscentrifugával frissen préselt céklalevet meginni. A tömény céklalé nem tartozik a legízletesebb zöldséglevelek közé, de sárgarépalével, almával vagy uborkalével hígítva ízletesebbé válik. Így fogyasztva kiváló májtisztító hatású.

#### Articsóka

Tél elején és kora tavasszal kapható. A legjobb frissen, vagy párolva. Gazdag rostokban, C-vitaminban és folátokban, ami az új sejtek képződéséhez elengedhetetlen.

Az articsóka rendkívül gazdag ballasztanyagokban, káliumban, magnéziumban, vasban és B1-vitaminban, de tartalmaz fehérjét, szénhidrátot, zsírt és nátriumot is. 100 gramm

articsókában csupán 55 kcal energia van, így az alacsony zsírtartalmú, magas rosttartalmú diéta fontos eleme.

A fitoterápiában a szárított leveléből készült

articsóka kivonatok az epetermelést fokozzák, és az epeutak összehúzódását támogatják, de elősegítik a májsejtek regenerálódását is.

#### Csicsóka

A csicsóka nagy értéke, hogy nem keményítőt, hanem inulint tartalmaz. Ez egy olyan szénhidrát, amit a cukorbetegségben szenvedők is fogyaszthatnak. Ezen felül még sok értékes, könnyen emészthető anyagot tartalmaz, mégis elsősorban

kalóriaszegény alap-élelmiszereknek tekinthető.

Nyersen fogyasztva a legegészségesebb, saláták készíthetők belőle, valamint kitűnő turmixital is naranccsal, citrommal, almával gazdagítva.

## Gesztenye

Csak télen kapható, használjuk ki ezeket a hónapokat. Kiváló C-vitaminforrás, E-, B1-, B2- és B6-vitamint, némi niacint és pantoténsavat, az ásványi anyagok közül sok káliumot, foszfort, kalciumot, és magnéziumot tartalmaz. A nyomelemek közül pedig a vas, cink, mangán és a réz található meg benne jelentősebb mennyiségben.

Mivel sok szénhidrátot, azon belül pedig 17-25 % keményítőt tartalmaz, ennél fogva nem kifejezetten fogyókúrás étel.

Sütve, főzve önmagában is fogyasztható, de sok édesség, főétel különleges kiegészítője is lehet.

## Rebarbara

Ritkábban fogyasztjuk, pedig igen egészséges ez a fanyar, kicsit savanyú, sok A-, B1-, B2- C-vitamint és niacint, valamint kiemelkedően sok káliumot, kalciumot, foszfort, magnéziumot, vasat és szelént tartalmazó zöldségféle. Hasznos növényi rostokat, továbbá értékes cseranyagokat, flavonoidokat, polifenolokat tartalmaz. Vízhajtó és salaktalanító hatása miatt, tisztítókérekhez is ideális.

Étkezési célra legjobb az épp megszíneződött hajtásokat leszedni. Leginkább az almához hasonló, azt helyettesítő étek, kompótnak, lekvárnak, szörpnek, ivólének is használják. Oxálsavtartalmát csökkentendő első forráskor a főzővizet célszerű leönteni. Sütemények, rétesek készíthetők vele.

## Narancs

Nagyszerű alkotórésze salátáknak, desszerteknek és italoknak. C-vitamin mellett A- és B-vitaminokat is nagy mennyiségben tartalmaz, így hozzájárul az egészséges látáshoz és bőrhöz is. Kalcium-, magnézium- és káliumtartalmával immunrendszerünket erősíti, savas húsából különösen jól felszívódik kalciumja és káliumja. A narancs rosttartalma 100 gramm gyümölcsben mintegy 1,5-2,5 gramm. A fehér rostok szív- és érrendszervédő, öregedést gátló hatású bioflavonoidokat tartalmaznak. Antioxidánsai, a flavonok és a karotinok, az antociánok, valamint a limonén rákmegelőző és rákellenes hatásúak. Ruténtartalma a kapilláris erekre, az idegrendszerre és a szívre hat jótékonyan. A téli depresszió ellen is érdemes narancsot nassolni, sőt az illatos narancsolajok élénkítenek, jó kedvre derítenek.

Fitoösztrogénjei nőgyógyászati panaszokat enyhíthetnek, de nem szabad megfelekedni vírus- és baktériumellenes hatásáról sem. Aki szereti a narancsot, bizonyára észrevette, hogy vízajtónak sem utolsó, s ennél fogva a veséknek jót tesz, továbbá csökkenti a vérnyomást.

A vérnarancsok általában valamivel kisebbek, mint átlagos rokonaik. A héj és gyümölcshús piros színét az antocián nevű növényi színanyagnak köszönhetik, melynek árnyalata a közeg savasságától vagy lúgosságától függ, ezért a gyümölcssavak hatására vált pirosba. Az antociánok bizonyítottan gyulladásgátlók, rákellenes és vérnyomáscsökkentő hatásúak. A narancs nobelitin tartalma véralvadás, trombózis megelőző hatású.

## Naspolya

Ritkábban fogyasztjuk, bár az almafélék közül kiváló vitaminforrás, gazdag C-vitaminban, rostokban, jelentős még a vas- és kalciumtartalma. Salátákhoz is felhasználható, de sütemények, italok alapanyaga is.

Mintegy 12 százalék szénhidrátot és az almafélék közül is kiemelkedő mennyiségű C-vitamint tartalmaz. Éretten a nyersen való fogyasztása mellett lekvár főzésre is alkalmas, mivel magas a pektintartalma. Tartalmaz még vasat és kalciumot, emellett jelentős mennyiségű cserzőanyagot is. A vastartalma miatt fogyasztása vérezékenyeknek kifejezetten ajánlott és ezen kívül még csonterősítő hatása is van. Gyulladáscsökkentő hatású növényként ismeri a természetgyógyászat. Energiatartalma 55 kcal, 236 kJ/100 gramm.

A naspolya ún. utóérő gyümölcs, október végén, november elején lehet szüretelni. Régen szalmára terítve érlelték a kamrában, de akkor is jó, ha a leszedésével megvárják az első fagyot. A somhoz és a kökényhez hasonlóan ugyanis legjobban akkor fogyasztható, ha megcsípte a dér, népiesen szólva "szottyossá" válik.

## Alma

Legértékesebb, legtáplálóbb, ha héjával együtt, nyersen fogyasztjuk, így tartalmazza a legtöbb élelmi rostot. Ez a gyümölcs minden porcikájában különösen értékes táplálék. C-, A- és B vitamin, folsav, kalcium, magnézium, kálium, és kén tartalma is jelentős. Vízdékony rostanyaga, a pektin sokféle jótékony hatást gyakorol az emberi szervezetre: rendezzi a székletet (a tapasztalatok szerint főve, párolva a hasmenés, nyersen a székrekedés ellen vethető be), kedvezően hat a bélflórára, csökkenti a vér koleszterinszintjét, magas káliumszintje a magas vérnyomásúaknak segíthet. Gyümölcssav, almasav tartalma a belek és a máj működésére fejt ki jó hatást. Az alma a szervezet egészére méregtelenítő, tisztító hatású, így például tehermentesíti a vesét, csökkenti a vesekő és húgysavképződést (ezért köszvény ellen is alkalmasnak tartja a természetgyógyászat). A fogyókúra egyik hasznos segítője, sőt, ha valaki egy-két napos almakúrát tart, nemcsak a súlycsökkenéshez járul hozzá, hanem egyben méregteleníti is a szervezetét.

Számtalan módon elkészíthető: nyersen lének facsarva, müzlibe, gyümölcs- és zöldségsalátába darabolva, párolva, sütvé, főzve, töltve, hús mellé köretnek, levesnek, mártásnak, süteménynek... a sor tetszés szerint folytatható.

## Áfonya

Sok C-vitamin tartalmaz, és növeli a jó koleszterin (HDL) szintjét. Lassítja a szervezet öregedését.

Legfontosabb összetevői többek között az antioxidánsok: A kékes-piros színt adó antociánok, flavonolok és származékaik.

Az antociánok serkentik a kollagénszintézist, ami a kötőszövetek és bőr egészségéhez, üdeségéhez elengedhetetlenek. Antibakteriális és keringést serkentő hatásuk is van. Serkentik az immunrendszeri védekezést. Az antocián szabadgyökfogó hatása miatt szemvédő. A szervezet minden pontján serkenti a kapilláris erek vérellátását. Az áfonyalekvár a mai képernyőt bámuló emberek szemének is nagy hasznára lehet, valamint a cukorbetegek retináját is védi. E hatáshoz nagy dózisban van szükség e hatóanyagokra, ezért gyógyszertárban koncentráltan, kapszulákban is kapható. Az áfonyabogyó tartalmaz még katekineket, növényi rostokat adó pektint, gyümölcssavakat és cukrokat. Vitaminjai közül az A-, B1- C- és D-vitaminok, pantoténsav és nikotinamid vannak bőségesen. Összehúzó hatású cseranyagai miatt a szárított áfonya segít elmulasztani a hasmenést - különösen jótékony hatással bírnak a kisgyermek

hasmenésekor -, fogínygyulladást, szájnyálkahártya- és torokgyulladásokat.  
Frissen viszont a bogyók inkább hashajtó hatásúak.

Elsősorban süteményekhez használjuk, de fogyaszthatjuk frissen,  
gyümölcsalátákat gazdagíthatunk vele, kitűnő a belőle készített dzsem, lekvár  
is.

Forrás: Házipatika