**ЛЕЧЕБНАЯ ГРЯДКА.**

***Выбирая на рынке капусту, заполняя холодильник помидорами или занимаясь чисткой картошки, мы думаем лишь о том, что вкусненького можно из всего этого приготовить. Но овощи – не просто еда. Это, прежде всего лекарственные растения, у каждого из которых определенные свойства.***

***Морковь.*** Благодаря лидерству по содержанию каротина (вещество из группы каротиноидов, которые придают желтую, красную или оранжевую окраску плодам). Морковь – обязательный пункт - в программе питания тех, кто страдает глазными болезнями. Если витаминами А, в которой превращается в организме каротина, недостаточно, может нарушиться способность человека видеть при слабом освещении.

***Как сохранить полезное:*** пить свежевыжатый морковный сок с капелькой масла или сметаны – витамин А усваивается только с жиром.

***Свекла.*** Свеклу с ее специфическим вкусом мало кто назовет любимым овощем. Но она очень полезна – особенно для кроветворения и сосудов. Укрепляет капилляры, снижает уровень холестерина в крови, а значит, и риск развития атеросклероза. Плюс улучшает состав крови. В свекле много магния, снижающего артериальное давление.

***Как сохранить полезное:*** есть свеклу вареной или печеной, лучше горячую.

***Капуста.*** Каких только баек не сочиняли про капусту, но от нее не растет грудь и прикладывать ее к лысой голове бесполезно. У капусты и без того есть чем привлечь к себе внимание: в ней много витаминов С. Если в 100 граммах лимонов и апельсинов – соответственно 40 и 60 мг. Аскорбиновой кислоты, то в белокочанной и цветной капусте – 50 и 70 мг. Это больше третьей всей суточной нормы. В отличие от плодов, дешевая и доступная капуста «умеет» долго сохранять витамин С.

***Как сохранить полезное:*** заквасить на зиму.

***Картофель.*** В картофеле много калия, необходимого для нормальной работы сердечнососудистой системы. И сохраняется он долго – во всяком случае, до кулинарной обработки, а дальше все зависит от того, каким образом картофель готовить. Зимой, когда на столе и в организме не очень-то изобильно по части витаминов и микроэлементов, мы добираем норму калия во многом именно за счет матушки-картошки.

***Как сохранить полезное:*** готовить в кожуре – варить, или запекать.

***Знаете ли вы, что…***

* ***что желание набрать витаминов «на будущее»*** понятно, но неосуществимо.В овощах и фруктах содержатся большей частью водорастворимые витамины, а их наш организм накапливать не умеет. Поэтому и важно, чтобы «растительность» присутствовала в меню каждый день, круглый год.
* ***При болях в желудке***и любых сбоях в работе пищеварительного тракта не переходите на растительную диету. Это тот случай, когда овощи, особенно сырые, принесут скорее вред, чем пользу – грубая клетчатка раздражает желудочно-кишечный тракт.
* ***Чтобы по максимуму сохранить витамины,*** но нужно при готовке по минимуму использовать воду. Именно тушение без воды (с небольшим добавлением масла) и паровая обработка считаются самыми полезными.