

Как приучить себя к зелени, и способы ее употребления

С детства не были большим фанатом орегано и петрушки? Интересуетесь, как приучить себя к зелени? Тогда читайте эту статью. Здесь мы делимся лайфхаками и способами добавить в рацион больше зелени. Также рассказываем, зачем есть молодые побеги растений, и рассматриваем их виды.

Польза зелени

Если собрать в одной комнате несколько специалистов по питанию и спросить их, как сделать рацион сбалансированным, они дадут массу советов. Однако все (даже сторонники кето) сойдутся во мнении, что нужно есть больше зелени. Чем же она полезна?

Зелень:

- **Богата витаминами и минералами** – в съедобных зеленых растениях и ароматных травах содержится много полезных нутриентов. Например, витамина С в петрушке в 4 раза больше, чем в лимоне. Зелень в рационе питания устраняет дефицит фосфора, селена, йода, железа, натрия, кальция и калия. В побегах также есть витамины группы В, А, Е, К и Р
- **Выводит токсины, поскольку содержит много клетчатки** – словно губка, она впитывает вредные вещества и очищает организм от них.
- **Восстанавливает кислотно-щелочной баланс ЖКТ** – снижает кислотность кишечника. Помогает при изжоге и гастрите.
- **Имеет антиоксидантное свойство** – нейтрализует свободные радикалы, продлевает молодость.

В день следует употреблять не менее 100-150 грамм свежих побегов растений.

Виды зелени

Есть следующие виды молодых побегов:

- Шпинатная зелень – сюда относят щавель, ревень, шпинат;
- Салатная зелень – это сложноцветные однолетние растения, например, салат-латук, салат Айсберг, радиккьо;
- Пряные травы – базилик, лук, укроп и другие.

Задаваясь вопросом, как съесть больше зелени, некоторые пытаются есть побеги самых разных растений. Например, они употребляют обработанную крапиву, листья лопуха, свеклы и одуванчиков.

Полноценный рацион питания человека должен наполовину состоять из фруктов, овощей, зелени и ягод.

Лайфхаки

Думаете, как заставить себя есть зелень? Спешим сообщить, что не стоит насильно принуждать себя поглощать тоннами шпинат, укроп и базилик. Так вы продержитесь месяц-два. Лучше научиться правильно употреблять съедобные побеги растений в пищу. Как полюбить зелень и с удовольствием её есть, рассказываем дальше.

Избавьтесь от эмоционального блока

Всё ещё морщитесь от одной мысли о сельдерее, а при виде петрушки вас и вовсе трясёт? Тогда пересмотрите отношение к зелени. Отбросьте все предубеждения, прочувствуйте яркий вкус, насыщенный аромат и... Просто насладитесь моментом.

Когда мы изначально негативно относимся к чему-либо, оно не может доставить нам удовольствие. Даже если это нечто крутое и полезное.

Выберите зелень, которая вам нравится

Однажды попробовали кинзу и после этого зареклись есть что-то подобное? Попробуйте менее необычную зелень. Начните с укропа, шпината и салата Айсберг.

Экспериментируйте с новыми вкусами. Только вам решать, какую зелень лучше есть, а от какой стоит отказаться.

Покупайте хотя бы небольшой пучок зелени

При каждом посещении магазина старайтесь класть в корзину немного укропа, лука, шпината или того, что вам нравится. Пусть хотя бы десятая часть каждой покупки будет состоять из зелени. Вы и не заметите, как привыкнете к этому.

Красиво сервируйте

Украсьте готовое блюдо парой веточек розмарина или тимьяна, посыпьте его мелко нарезанной петрушкой. Вариаций сервировки много.

Чем красивее еда, тем она вкуснее.

Добавляйте съедобную растительность к привычным блюдам

Постарайтесь дополнять привычные блюда зеленью. Решили съесть сэндвич? Добавьте в него лист салата. Сварили суп? Покрошите в него ароматный молодой лук или укроп.

Замораживайте зелень

Летом побеги растений достать легко. У кого-то они растут на огороде, а некоторые их недорого покупают на овощном рынке или в магазине. Зимой же на полках магазинов лежит несколько уставших пучков петрушки, а в сторонке можно отыскать пару веточек розмарина по цене стейка из мраморной говядины. Конечно, мы преувеличиваем.

Тем не менее, чтобы у вас в любое время года была зелень, заморозьте её заранее. Два способа это сделать:

- Мелко порезать побеги, засыпать в полиэтиленовый пакет, положить его в морозильную камеру;
- Нарезанную зелень смешать с подтаявшим сливочным маслом, разложить по формочкам для льда, заморозить.

Можно подвергать заморозке как определенный вид зелени, так и делать микс из разных трав. Например, укроп и петрушка отлично сочетаются друг с другом.

Зелень необходимо употреблять на регулярной основе. Забыть про неё на месяц, а потом за раз съесть килограмм лука – не лучшая идея.

Выбирайте здоровые перекусы

Любите снеки? Замените калорийные чипсы и сухарики подсушенным и подсолённым шпинатом. Он так же хрустит, обладает приятным вкусом и ароматом. При этом

подобный перекус в разы полезней, и его можно брать с собой в поездки, на учёбу и на работу.

Поставьте на видное место тарелку с зеленью

У многих людей есть пиала со сладостями, которыми они перекусывают в течение дня. Её лучше убрать в шкаф и доставать только во время чаепития. На место пиалы поставьте большую тарелку с зеленью. Если захочется чего-нибудь хрустящего, то вы сможете погрызть молодые побеги растений. Кроме того, это отличный способ приучить детей к зелени.

Готовьте соусы

Хотите узнать, как бы ещё приучить себя к зелени? Готовьте из нее соусы. Разнообразьте меню при помощи песто, чимичурри, чатни или халапеньо. Они подойдут для заправки салатов, мяса и рыбы.

Блюда, которые можно приготовить с зеленью

Ежедневно есть лук и рукколу без ничего не особо интересно, да и не совсем вкусно. Мы подобрали для вас актуальные рецепты и способы употребления зелени.

Бодрящий сок

Богатый витаминами и минералами напиток освежает в жару. Для приготовления понадобится:

- Пучок сельдерея;
- Пучок петрушки;
- Пара листиков мяты;
- 1 огурец;
- Половина яблока;
- Лайм или лимон.

Тщательно промойте все ингредиенты и отправьте их в соковыжималку. Разлейте сок по сервировочным стаканам. Украсьте дольками цитруса, по желанию добавьте лед.

Зеленый смузи

Густой напиток насытит и даст заряд бодрости. Необходимые ингредиенты:

- 2 киви;
- 1 яблоко;
- Стебель сельдерея;
- 2 столовые ложки воды без газа;
- Несколько листиков мяты.

Промойте все компоненты, очистите от кожуры и положите в блендер. Взбейте их до получения однородной массы. Влейте воду и повторно включите блендер. Разлейте смузи по стаканам, украсьте готовые напитки листиками мяты.

Смузи – отличный вариант для большинства людей. Напиток просто и быстро готовится, и в него легко добавлять различную зелень. Кроме того, его можно выпить за минуту вместо того, чтобы полчаса грызть стебель сельдерея.

Салат со шпинатом и картофелем

Добавлять зелень можно не только в коктейли, но и в сытные блюда. Чтобы приготовить салат с насыщенным вкусом, потребуется:

- Полтора стакана шпината;
- 2 крупные картофелины;
- 1 огурец;
- 1 авокадо;
- Натуральный йогурт или сметана;
- Соль и перец по вкусу;
- Кунжут и куркума (по желанию).

Отварите картофель в кожуре. Когда он будет готов, очистите его и нарежьте кубиками. Покрошите шпинат, огурец и авокадо. Смешайте все ингредиенты в глубокой пиале и заправьте готовую смесь солью, перцем, йогуртом и кунжутом.

Омлет с овощами и зеленью

Столь привычный омлет может приобрести новый насыщенный вкус, если в него добавить зелени. Необходимые ингредиенты:

- 3 яйца;
- 1 пучок рукколы;
- 2 столовые ложки молока;
- 50 грамм твердого сыра;
- Капля растительного масла;
- Соль и перец по вкусу.

Взбейте яйца с молоком, добавьте соль и перец. Вылейте получившуюся смесь на разогретую сковороду, накройте её крышкой и слегка убавьте огонь. Натрите сыр на тёрке, порежьте рукколу. Выложите эти ингредиенты поверх омлетного блинчика, сверните его пополам. Готово.

Рулетики из листьев салата и лосося

Для приготовления этой чудесной закуски понадобится:

- 200 грамм слабосоленого лосося (например, форели);
- Листья салата;
- Упаковка творожного сыра;
- 1 авокадо;
- 1 огурец;
- Кунжут;
- Соус терияки.

Смажьте листья салата творожным сыром. Нарежьте рыбу, авокадо и огурец полосками. Выложите их на салат. Заверните в рулетики. Полейте соусом терияки и посыпьте кунжутом.

Существуют тысячи рецептов, в которых используется зелень. Мы лишь показали, что её можно добавлять практически куда угодно.

Таким образом, побеги растений – источник большого количества витаминов, минералов, клетчатки и других полезных нутриентов. Употребляя их в пищу, можно укрепить свой иммунитет и наладить пищеварение. Кроме того, они помогают разнообразить рацион.

Надеемся, что советы по употреблению зелени вам помогут. Чтобы найти свой способ полюбить съедобную растительность, необходимо опробовать все представленные

лайфхаки и постоянно искать новые интересные рецепты. Какие советы вам понравились больше всего?