

- **Чорна редька** посідає перше місце за вмістом каротину, вітамінів групи В та вітаміну С. Містить різноманіття мінералів, таких як калій, кальцій, натрій, магній, сірка, фосфор, залізо, йод. Регулярне споживання чорної редьки забезпечує потужний оздоровлювальний ефект. Рафанол і синальбін позитивно впливають на діяльність головного мозку, забезпечують збільшення його когнітивних та інтелектуальних можливостей. Підсилює потенцію, запобігає подальшому розвитку випадків передчасного сім'явиверження та розвитку простатиту, тому чоловікам часто радять вживати цей коренеплід для вирішення проблем із зачаттям. У складі чорної редьки є потужні антиоксиданти глюкозинолати та індол-3-карбінол, які запобігають онкологічним захворюванням.

Червона капуста містить всі вітаміни групи В, РР, А, Е, С, Н, мікро- й макроелементи залізо, калій, кальцій, натрій і магній. Червоний колір овоч має через вміст антиоксидантів антоціанів. Ще одна властивість антоціанів полягає у захисті ДНК клітин при таких хронічних дегенераціях, як хвороби Альцгеймера та Паркінсона. Пігменти уповільнюють руйнівні процеси. Ці речовини також мають сильну протизапальну дію, що підтверджено результатами експериментів. В одному з досліджень хворі на артрит, які протягом двох місяців щодня включали до свого раціону страви з червонокочанної капусти, відзначили суттєве полегшення запалення та супутнього йому болю. Важлива перевага капусти — вітамін К, завдяки якому зростає кількість спеціального білка, який необхідний кісткам, щоб у них зберігався достатній рівень кальцію. Є потужною профілактикою остеопорозу.

Квасоля червона є джерелом високоякісного легкозасвоюваного білка, який дорівнює білку м'ясних продуктів, а за вмістом корисних речовин перевершує його. У складі червоної квасолі є вітаміни групи В (В1, В2, В5, В6), С, Н і РР, а також майже всі необхідні організму людини мінеральні речовини, серед яких калій, кальцій, магній, цинк, мідь і марганець, залізо, кобальт, нікель, алюміній, фосфор та натрій. Забезпечує чудову підтримку серцево-судинній системі, зміцнює імунну систему, є профілактичним засобом проти небажаних новоутворень. Завдяки багатому хімічному складу рекомендується в період загострення захворювань шлунково-кишкового тракту, вважається корисною при туберкульозі, серцевій недостатності, цукровому діабеті, патології нирок і печінки, хворобах сечового міхура. Крім того, рослина заспокійливо впливає на центральну нервову систему завдяки високому вмісту магнію, а останні дослідження довели її позитивний вплив на зубну емаль: вважається, що саме квасоля червона попереджає виникнення зубного каменю.

Насіння льону — найважливіший елемент протиракового харчування, який перевершує будь-які інші за кількістю лігнінів продукти. Клітковина з насіння корисна для кишечника, тому що допомагає вивести з організму токсини, холестерин і канцерогени. Насіння льону збагачене селеном, якого організму жителів великих міст часто не вистачає. Слиз насіння зменшує запальні процеси слизової оболонки шлунково-кишкового тракту. Насіння льону — цінне джерело ненасичених жирних кислот омега-3, вітамінів групи В, К, Е, С, РР, бетаїну, лютеїну, антиоксиданту зеаксантину.

Корінь селери містить аскорбінову кислоту, вітаміни групи В, холін, щавлеву кислоту, глікозиди, ефірні олії, калій, кальцій, натрій, фосфор та безліч інших корисних вітамінів та мікроелементів. Селера добре впливає на нервову систему, пригнічуючи дію так званого «гормону стресу» і є заспокійливим засобом. Корінь селери розвиває функцію мозку та покращує пам'ять. У корені міститься антиоксидант апіуман, який зменшує кількість випадків виразки шлунка, покращує слизову оболонку шлунка та регулює секрецію шлункового соку. Вирівнює глікемічний індекс у людей із цукровим діабетом та інсулінорезистентністю. Залужує організм, перешкоджаючи розвитку запальних процесів (окислювальних реакцій з утворенням великої кількості кислих солей та кислот).

Люцерна містить вітаміни у великій кількості, особливо групи В, хлорофіл, вітаміни С, Е, К, Н, В1, В2, В12, В3, D, бета-каротин, зеаксантин, віолаксантин, флавоксантин і куместрол. Є природним сечогінним і проносним засобом. Вона допомагає вивести з організму зайву рідину та покращує травлення. Саме затримка рідини в організмі виконує ключову функцію в розвитку таких хвороб, як ревматизм, подагра, артроз, цукровий діабет, целюліт і набряки.

Імбир містить вітаміни С, В1, В2; мінеральні речовини алюміній, калій, кальцій, залізо, марганець, хром, фосфор, германій, каприлову, ніотинову та лінолеву кислоти. Пекучий смак імбирному кореню надає фенолоподібна речовина гінгерол, що покращує травлення, стимулюючи секрецію травних ферментів, здійснює детоксикацію організму. Імбир згубний для яєць і личинок паразитів.

Гарбуз називають джерелом вітамінів, макро- і мікроелементів, адже і м'якоть гарбуза, і його насіння містять у собі цілий набір корисних для організму речовин. Насамперед у гарбузі міститься у 5 разів більше каротину, ніж у моркві, і в ній зовсім немає крохмалю та холестерину. Серед інших важливих речовин — кальцій, цинк, мідь, марганець, фосфор, йод, фтор, магній, калій, а з вітамінів — А, С, D, Е, К, практично всі вітаміни групи В і рідкісний вітамін Т. Цей плід унікальний тим, що містить білок у досить високій концентрації: 1 г на 100 г гарбуза, а це більше, ніж у перепелиних яйцях. Гарбуз перешкоджає відкладанню жиру в організмі, має проносну дію і прискорює обмін речовин. Позитивно впливає на функціонування кишечника, знижує ризик розвитку гіпертонії, атеросклерозу та інших захворювань серцево-судинної системи, стимулює діяльність нирок, біохімічні процеси в печінці, підвищує імунні функції людини. Гарбуз корисний при захворюваннях органів травлення (наприклад гастриту, коліту). Сприяє підтримці та зміцненню зору, виводить із організму холестерин, токсини, шлаки; зайву рідину, впливає на розчинення каменів у сечовому міхурі та нирках.

Шпинат — чудове джерело білків, цинку, фосфору, міді та клітковини, яке містить вітаміни А, С, D, Е, К, В2, В6, магній, фолат, марганець, залізо, кальцій, калій, селен, ніотинову кислоту, жирну кислоту омега-3, йод. Шпинат багатий на флавоноїди, які діють як природні антиоксиданти, захищаючи організм від вільних радикалів. У шпинаті міститься речовина апігенін, яка захищає від пошкодження ДНК клітин та обмежує окислювальний стрес за наявності таких антиоксидантів, як неоксантин і віолаксантин. Зеаксантин — важливий дієтичний каротиноїд, який всмоктується в сітківку ока, забезпечуючи функцію фільтрації

світла (інакше кажучи, фільтрує шкідливі світлові промені від потрапляння на рогівку). Шпинат багатий на вітамін К, який життєво необхідний для підтримки цілісності кісток. Він контролює активацію остеокластів (клітин, які сприяють руйнуванню кісткової структури протягом короткого періоду часу). Вітамін К також сприяє синтезу остеокальцину — білка, який необхідний для підтримки міцності й щільності кісток. Шпинат є гарною альтернативою молочним продуктам, адже забезпечує організм великою кількістю кальцію, що запобігає виникненню остеопорозу. Вітамін D сприяє здоров'ю нервової системи та правильному функціонуванню головного мозку.

Спаржу можна заслужено назвати вітамінним комплексом, тому що в ній містяться вітаміни А, В1, В2, В9, С, Е, К. Наприклад, вітаміни А, С та Е є основою для зміцнення імунної системи, сприяють захисту організму від інфекційних та інших захворювань, запобігають виникненню пухлин, зокрема злоякісних. Крім того, добре відомий той факт, що вітамін А дуже корисний для зору, а особливо у поєднанні з бета-каротином, який теж є у спаржі. Вітаміни групи В необхідні для нормалізації обміну речовин лише на рівні клітин. З їхньою допомогою відбувається регулювання вмісту цукру в крові, тому людям, які страждають на цукровий діабет, спаржа особливо корисна. Кумарини й сапоніни зустрічаються не так часто в інших продуктах, а ось у спаржі їхня кількість досить велика. При цьому і ті, й інші дуже важливі для організму. Сапоніни сприяють нормалізації гормонального фону. Також вони потрібні для профілактики атеросклерозу, шлунково-кишкових захворювань виразкового типу. Зі свого боку кумарини дуже позитивно впливають на роботу серця, очищують кров, покращують її властивості, нормалізують склад, а також перешкоджають утворенню тромбів.

Броколі відноситься до овочів, багатих на поживні речовини: сульфорафан, індол-3-карбінол, бета-каротин, тіамін, рибофлавін, ніацин, аскорбінову кислоту, лютеїн, ліпоєву кислоту, токоферол, селен, вітамін С, метіонін, холін. Броколі має безліч корисних властивостей: очищує судини, зменшує ризик серцевих нападів, знищує хелікобактер пілорі, яка є причиною багатьох хронічних захворювань ШКТ, регулює травлення, сприяє виробленню гормону тестостерону, регулює вміст цукру у крові, нормалізує стан легень при астмі та ГРВІ, нейтралізує хронічні запальні процеси, покращує зір, зупиняє розвиток остеопорозу, мінімізує ризик розвитку онкологічних захворювань, виводить велику кількість токсинів. Найбільш відомою та корисною властивістю броколі є здатність захищати від раку. Як зазначає Американське товариство раку, броколі відноситься до хрестоцвітих овочів, а всі овочі, що належать до цього сімейства, здатні захищати від розвитку раку шлунка та кишечника. Також воно особливо наголошує на важливості вмісту в броколі потужних антиоксидантів — сульфорафану та індол-3-карбінолу. Ці речовини мають детоксикувальні властивості та здатні знижувати вираженість оксидативного стресу, а також можуть впливати лише на рівні естрогенів, що знижує ризик розвитку раку грудей.

Лікопін — жиророзчинний пігмент групи каротиноїдів. Це потужний антиоксидант, його хімічна формула забезпечує нейтралізацію вільних радикалів, призводить до зменшення маркерів окисного стресу у людини, гальмує проліферацію (розростання) тканин, запобігає передчасному старінню організму. Лікопін позитивно впливає на серцево-судинну систему, нирки, органи зору. Особливо важливо відзначити, що на відміну від інших каротиноїдів,

вибірково впливає тільки на кришталик, не викликаючи побічних ефектів у сітківці ока. Помутніння кришталика призводить до розвитку катаракти, а лікопін — це один із факторів, що запобігають розвитку катаракти й зниженню зору.

Топінамбур містить прості цукри, клітковину, інулін, залізо, кремній, цинк, мідь, магній, калій, марганець, фосфор, кальцій, вітаміни А, Е, С, В1, В2, В9, РР. Завдяки впливу інуліну, простих цукрів і клітковини, топінамбур має здатність знижувати рівень інсулінорезистентності. Саме його рекомендують споживати на постійній основі ендокринологи людям, які страждають на цукровий діабет 1 і 2 типу.

Артишок — джерело клітковини, вітамінів С, К і В1, В2 та В9; магнію, калію та фосфору, антиоксидантів бінарену й кверцетину, аскорбінової кислоти й каротину, цинарину, хлорогенової кислоти. Знижує рівень «шкідливого» холестерину та сприяє нормалізації рівня цукру в крові. Захищає, відновлює та очищує печінку й жовчний міхур при інтоксикаціях. Позитивно впливає на роботу нирок і сечовидільної системи. Робить роботу органів шлунково-кишкового тракту більш ефективною та легкою, допомагає позбутися метеоризму, запорів, нудоти. Позитивно впливає на стан шкіри й волосся, уповільнює фотостаріння. Сприяє виведенню з організму сечовини, креатиніну, а також токсинів, зокрема нітросполук, алкалоїдів, солей важких металів.

Конюшина червона містить різноманітний і потужний набір біологічно активних компонентів: біоканіну А, формононетину, геністеїну та дейдзеїну, аскорбінової кислоти, клітковини, безазотистих екстрактивних речовин, солей кальцію та фосфору. смолистих сполук, кверцетину, дубильних речовин, вітамінів С та Е. Має позитивний вплив на більшість органів та систем організму і забезпечує протипухлинну, протизапальну, протимікробну, протиалергічну, жовчогінну, сечогінну дію.

Пектин — полісахарид, отриманий екстракцією яблучних залишків. Містить калій, магній, фосфор, залізо й органічні кислоти. Пребіотик. Підсилює кишкову мікрофлору і сприятливо позначається на стані й функціонуванні кишечника. Підходить для ефективної профілактики поширеного сьогодні раку товстої кишки. Яблучна клітковина знижує апетит і продовжує перетравлювання їжі в шлунку, збільшуючи її об'єм, тому відчуття ситості зберігається довше. Також яблучна клітковина здатна полегшити деякі симптоми харчової алергії, а також корисна для запобігання діабету. Завдяки розщепленню жирів яблучні волокна оздоровлюють кровоносні судини і є корисними для профілактики серцево-судинних захворювань.

Коріння лопуха має різноманітний склад поживних нутрієнтів, таких як вітаміни Е, К, В1, В2, В5, В6, В9, РР та холін, величезну кількість природних амінокислот, інуліну, протеїну та мінеральних речовин: селену, магнію, заліза, натрію, марганцю, міді, цинку, калію, кальцію та фосфору. Містить дубильні речовини стигмастерин, ситостерин, гіркоти, протеїн, а також жирні кислоти: стеаринову, пальмітинову. Має антисептичну, антимікробну й

дезинфікувальну дію, відмінно усуває свербіж шкіри і знімає прояви шкірних алергічних реакцій. Стигмастерин — внутрішній фактор (фактор Касла), який забезпечує організм доступною формою вітаміну B12 і дбає про збереження цілісності слизової кишечника. При недостатності вітаміну B12 найчастіше порушується всмоктування заліза, руйнується слизова оболонка кишечника і розвивається запальний процес, який частіше називають «синдромом дірявого кишечника».

Пажитник — джерело таких речовин, як рутин, вітаміни A, B1, B2, B5, B6, B9, C та PP, а також калій, кальцій, магній, цинк, селен, мідь і марганець, залізо, фосфор і натрій, холін, інозитол, тригонелін, лізин, L-триптофан, біотин, вітамін A, вітаміни групи, вітамін D, розчинна й нерозчинна клітковина, залізо. Сприяє відновленню природної здатності нервових закінчень пропускати нервові імпульси, стимулює роботу головного мозку. Допомагає знизити інсулінорезистентність і запобігає розвитку переддіабету, гестаційного діабету, а також діабету 2 типу. Контролює вироблення дофаміну та серотоніну, перешкоджає розвитку депресивних розладів. Має виражені антиоксидантні властивості. Допомагає боротися з дією вільних радикалів у мозку, кровообігу та інших тканинах тіла. Ліпотроп і жироспалювач.

Папаїн — ензим, рослинний протеолітичний фермент, який полегшує процес травлення та засвоєння білків. Папаїн прискорює розщеплення амінокислот, а також жирів і вуглеводів, розділяє білок до стану, що легко засвоюється, він швидко знімає запалення і активізує регенерацію будь-яких пошкоджень.

Насіння анісу містить фенілпропаноїди анетол, метилхавікол, анісову кислоту, ароматичні глікозиди, фурфурол, кавову та хлорогенову кислоти, мікро- та макроелементи K, Ca, Mg, Fe, Mn, Cu, Zn, Mo, Cr, Al, V, Se, Ni, Sr, Pb. Природний спазмолітик і сечогінний засіб, регулює моторику кишечника, усуває кольки та газоутворення, посилює лактацію у годувальниць. Адаптоген із антистресовими властивостями.

Насіння кмину відоме ефірними оліями, дубильними речовинами, містить флавоноїди, тіамін, рибофлавін, фолієву кислоту, макроелементи кальцій, натрій, фосфор, калій, магній. Склад плодів рослини насичений кумаринами, пігментами, антиоксидантами й мінеральними речовинами. Ефективне при атонічних запорах, метеоризмі та болях у кишечнику, для посилення функції підшлункової залози, підвищення тону та перистальтики кишечника, зниження в ньому процесів бродіння і гниття, при холециститі й панкреатиті. Кумарини стимулюють гонадотропну активність гіпофізу, зумовлюючи лактогенну дію, тобто підсилює лактацію у годувальниць.

Гірकोкаштан — природний венотонік, який містить глікозиди, тиглинову кислоту, тритерпеновий сапонін есцин, тіамін, філохінон, дубильні речовини, жирну олію, цукри, аскорбінову кислоту, глікозид ескулін, сапонін. Має сечогінну, кровоспинну і ранозагоювальну дію. Есцин — найцінніший компонент рослини, який має протизапальну й

протинабрякову дію, сприяє зниженню тиску, прискорює рух лімфи, тобто перешкоджає затримці рідини у організмі.

Гарцинія камбоджійська — джерело гідроксилімонної кислоти. Також містить антиоксиданти, ксантини та їхні похідні, винну, лимонну та фосфорну кислоти і два полі феноли — камбоджінол і камбоджін. Сприяє втраті ваги, тому що гідроксилімонна кислота задовольняє потребу організму в енергії та створює відчуття ситості, зменшуючи почуття голоду, знижує рівень ліпідів у крові, допомагає підтримувати здорову вагу й активний метаболізм.

М'ята перцева (листя) містить ментол і його ефіри, бета-пінен, лимонен, цинеол, дипентен, пулегон та інші терпеноїди, а також флавоноїди урсолову й олеанолову кислоти, каротин, гесперидин, бетаїн, стероли. Виділено також азулени, поліфеноли, антоціани та лейкоантоціани. Саме такий склад зробив рослину регулятором активності процесу травлення. Підсилює процес травлення, уповільнює роботу серця та розширює коронарні судини, насичуючи серцевий м'яз киснем. Має протизапальний, жовчогінний і сечогінний ефект. Сприяє швидкому очищенню кишечника, виведенню зайвого холестерину. Нормалізує артеріальний тиск. Діє як природний адаптоген.

Форсколін — біологічно активна сполука (за хімічною структурою це дитерпен), яка продукується рослинами виду *Coleus forskohlii*. Має всебічний вплив на органи й системи організму: знижує артеріальний тиск, сприяє розширенню кровоносних судин, підтримує здорову силу серцевих скорочень, покращує живлення тканин, сприяє розширенню бронхів і покращує функціональність дихальної системи, посилює вироблення гормонів щитоподібної залози, стимулює процеси утилізації зайвого жиру в тілі, посилює вироблення тестостерону, допомагаючи підвищити фізичну силу й витривалість, підтримує здоровий поділ клітин шкіри та інших тканин, позитивно впливає на роботу імунної системи.

Хром піколінат — мінеральна сполука, хелатна форма хрому, яка стимулює вироблення інсуліну і підвищує чутливість клітин щодо нього. Активує перебіг вуглеводного обміну, знижує потяг до солодкого та зменшує апетит. Впливає й на щитоподібну залозу. Нормалізуючи вироблення тиреоїдних гормонів, підвищує стійкість до стресу та покращує настрій. Стабілізує роботу вегетативної нервової системи: позбавляє нападів булімії, болю в шлунку та почуття тривоги. Хром має потужну антидепресивну дію.

Гуарова камедь — полісахарид маннози й галактози, отриманий з бобів рослини гуару. Пребіотик. Організм майже не засвоює гуарову камедь, проте вона сприяє зменшенню апетиту, суттєво знижує відсоток холестерину і насичених жирів у всьому організмі. Сприяє зниженню глікемічного індексу готового продукту. Управління з контролю за якістю харчових продуктів і медикаментів США (FDA) вважає його загальноновизнаним безпечним для споживання продуктом харчування.

Нарингенін — флавоноїд цитрусових, корисний натуральний продукт для лікування багатьох захворювань печінки, завдяки його антиоксидантній активності, протизапальним властивостям, антифіброгенним властивостям, фібролітичній дії, а також протипухлинним і протівірусним властивостям. Покращує клітинний метаболізм, зміцнює імунітет.