

# Fields of Greens

## зеленчуци който не яде...

**Българинът гасне от лоша храна**

23 август 2005 / News.dir.bg

### Българинът се храни все по-лошо и некачествено

През последните 10 години у нас бяха проведени 6 национални проучвания върху храненето на цялото население и на определени рискови групи. Анализът на изследванията сочи намаление в приема на сурови плодове, зеленчуци, риба, мляко. В същото време се отчита висока употреба на готварска сол, захар и сладкарски изделия. Проучванията в храненето показват свръхконсумация на мазнини и висок прием на наситени мастни киселини. Храната не е разнообразна, а средният дневен прием на много витамини и минерали е под нормата. За да се бори с пагубните тенденции, правителството дори прие национален план за действие „Храни и хранене“ – 2005-2010 г.

**Т**ревожно звучи, нали? Ето какво се казва и в самия текст на националния план за действие „Храни и хранене“:

*„Достатъчният и регулярен прием на зеленчуци и плодове намалява съществено риска от сърдечносъдови заболявания и някои видове ракови заболявания, които са причина за смъртността на почти 80% от населението в България. Консумацията на сурови зеленчуци и плодове е значително по-ниска от препоръчаните количества при всички възрастови групи от населението през голяма част от годината. Особено нисък е приемът на тези полезни за здравето храни през зимата и пролетта, когато поради относително високите цени те стават трудно достъпни за хората с ниски доходи.“*

Вече със сигурност сте се убедили, че проблем с храненето в България има, при това доста сериозен. Но дори и тези от нас, които внимават какво ядат и се стараят да се хранят здравословно, са наясно, че е много трудно да си набавим препоръчаните от специалистите пет порции (400-800 г) зеленчуци на ден. А всички знаем песничката „Зеленчуци, който не яде“, нали? Но не се притеснявайте, че няма да имате „розови страни“ и че всеки ще ви победи, защото Форевър Ливинг Продъктс както винаги предлага елегантно разрешение – хранителната добавка „Зелени поля“!

**Fields of Greens** е удобен за употреба източник на много от полезните съставки в зелените зеленчуци, които толкова често липсват при съв-

ременния начин на хранене. А названието „Зелени поля“ е много подходящо за тази изключително добре балансирана хранителна добавка, която съчетава кълнове от зелен ечемик, люцерна, събла от пшеница, лютивя пиперка и хромен пиколинат. **Fields of Greens** съдържа и други полезни съставки като бета-каротин, ензими, аминокиселини, витамини и хлорофил, както и повече фибри, отколкото трици. Достатъчен е само един поглед върху изобилието от хранителни елементи, специално подбрани, за да се преборят с недостига, породен от съвременния ни начин на живот, за да сме спокойни за здравето си.

### Люцерна

Люцерната е една от най-популярните зелени култури. Древните араби са я използвали за храна на конете си, тъй като според тях увеличава силата, скоростта и издръжливостта. Когато самите те опитали люцерната и установили, че влиянието ѝ върху човешкия организъм е подобно, те я нарекли „ал-фал-фа“, което означава „баща на всички храни“ (оттам идва и названието ѝ alfalfa на много езици). За първи път е култивирана в Персия, след това в Гърция и Китай, където е първа в списъка на билките в ранен китайски хербарий. В Америка е пренесена за първи път през 1854 г.

Люцерната притежава уникално качество, което я отличава от повечето други растения. Кореновата ѝ система достига голяма дълбочина (над 6 м) и поема минерали от неизтощена почва. Ето защо люцерната е една от най-богатите на



минерали храни за човека. Минералите в нея са напълно балансиран и в лесно усвоима форма. Тя също така е и отличен източник на витамини А, В6, Е и К, на аминокиселини, хлорофил и други ценни за клетъчното дишане, кръвта и имунната система съставки. Люцерната подобрява храносмилането, намалява нивото на холестерола, профилактира остеопорозата и е естествен растителен естроген.

### Ечемични стръкове

Ечемикът се употребява като храна от дълбока древност. Римските гладиатори ядели ечемик за сила и издръжливост. Преди да започнат да се използват житото и ръжта, той е бил основната житна култура в Европа. Известно е, че младите ечемични растения съдържат 18 аминокиселини, сред които 8 незаменими, както и богат коктейл от витамини и минерали – бетакаротин, фолиева киселина, витамини С, Е, пет от В-комплекса, включително В12, калий, калций, магнезий, желязо, натрий, мед, фосфор, цинк и манган. Смята се, че в ечемичните стръкове има:

- 30 пъти повече витамин В1 и 11 пъти повече калций от прясното краве мляко;
- три пъти повече витамин С, шест пъти повече каротин и почти пет пъти повече желязо от спанака;
- почти седем пъти повече витамин С от портокалите

Освен това антиоксидантът, известен като 2-О-ГИ (2-О-гlicosилисовитексин), се среща в естествено състояние в листата на зеления ечемик. Д-р Ричард Голд от Тихоокеанския колеж по източна медицина написа за зеления ечемик, че „колкото по-дълго време се взима този адаптоген, толкова по-силен е терапевтичният му ефект“.

### Пшенични стръкове

Богата, питателна храна, съдържаща също голямо разнообразие от витамини, минерали и

микроелементи. Пшеничните стръкове съдържат 20% протеини с балансиран коктейл от 20 аминокиселини и почти двойно количество бетакаротин от това в морковите. Те са един от най-добрите източници на хлорофил, познати на човека. Д-р Ан Видмор твърди, че 1/2 кг пресни пшенични стръкове се равнява по хранителна стойност на над 10 кг пресни зеленчуци.



### Пиперка лютива

Дълго време използвана в традиционната медицина, подобрява кръвообращението и помага при храносмилането. Има антикоагулантно действие, или, с други думи, помага за прочистване на кръвоносните съдове. Често влиза в състава на тонизиращи напитки и се използва като подправка.

### Хромен пиколинат

Хромът е един от основните минерали с важна роля за човешкото здраве. Изследванията показват, че той липсва в диетите на 90% от индустриалните нации. Захарта и физическото натоварване карат тялото да използва повече от ограничените количества хром, набавяни с храната. Този ценен минерал увеличава способността на тялото да усвоява инсулина, като по този начин контролира кръвната захар.

### Пчелен мед

Достоинствата на меда като източник на хранителна сила са добре известни. Той съдържа витамини, минерали и аминокиселини и се използва от дълго време като енергиен източник и като лечебно средство.