

За останні 24 години

- 15:13 Зеленийскій назвав Вікарчука улюбленим артистом, тому що так "ніхто не образиться" 🗨
- 15:07 На тлі навали контрабанди китайських підробок БЕБ не оголосило жадної підозри
- 15:04 В Одесі агент ГРУ вербував неповнолітніх для диверсій та терактів - СБУ оголосила підозру
- 14:59 Факт. Амортизатор: чому автомобіль може стати небезпечним задого до появи явних поломок
- 14:36 Стефанчук провів зустріч із представниками ЛЕГТК+ спільноти для обговорення Цивільного кодексу

[ЗАВАНТАЖИТИ ЩЕ](#)

Головна / Суспільство

Низькокалорійний суперфуд: чим корисний щавель

АЛЬОНА КАТАШИНЬСКА 11 червня 14:22



Щавель — одна з найпопулярніших весняних зелених рослин, яку цінують за свіжий кислуватий смак та велику кількість корисних речовин. Молоде листя щавлю додають у супи, салати, пироги та соуси, а саму рослину часто називають справжнім суперфудом для організму після зимового періоду. Щавель містить вітаміни А, С, К, групи В, а також магній, кальцій, натрій, калій та залізо. Крім цього, у зелені є клітковина, білки, вуглеводи та щавлева кислота, яка і надає листю характерного кислого смаку.

Щавель — корисні властивості

Молодий щавель є справжньою знахідкою для організму навесні. У 100 грамах соковитого листя міститься близько 55% добової норми вітаміну С. Саме тому щавель вважаєть чудовим профілактичним засобом від авітамінозу та весняної слабкості.

Вітамін С допомагає краще засвоювати залізо, що сприяє підвищенню рівня гемоглобіну у крові та допомагає боротися з анемією.

Щавель також позитивно впливає на роботу травної системи. Завдяки високому вмісту клітковини він підтримує нормальну роботу кишківника, стимулює перистальтику, допомагає виводити токсини та підтримує здорову кишкову мікрофлору. Крім того, клітковина надого дає відчуття ситості та допомагає контролювати апетит.

Корисний щавель і для імунітету. Вітамін С сприяє виробленню інтерферонів — білків, які допомагають організму боротися з вірусами та інфекціями. Вітамін К має імуномодуючі властивості, а вітаміни групи В беруть участь у формуванні імунних клітин.

Щавель допомагає підтримувати красу та молодість шкіри. Завдяки вітаміну С в організмі активніше виробляється колаген — білок, який відповідає за еластичність шкіри, міцність нігтів та кісток. Також колаген допомагає підтримувати здоров'я суглобів та м'язів.

Особливо важливим є вміст магнію у щавлі. У 100 грамах зелені міститься понад 100 міліграмів магнію, який необхідний для нормальної роботи нервової системи. При дефіциті магнію людина може відчувати втому, апатію, тривожність та проблеми зі сном.

Щавель також містить флавоноїди — природні антиоксиданти, які допомагають організму боротися з негативним впливом вільних радикалів. Дослідження свідчать, що люди, які регулярно споживають продукти з флавоноїдами, рідше стикаються з онкологічними захворюваннями.

Калорійність щавля

Щавель вважається низькокалорійним продуктом, тому його часто включають до раціону під час схуднення або правильного харчування.

У 100 грамах свіжого щавлю міститься приблизно:

- 20–22 калорії;
- близько 2 грамів білків;
- менше 1 грама жирів;
- приблизно 3 грамів вуглеводів.

Завдяки великій кількості клітковини щавель добре насичує організм, допомагає контролювати рівень цукру та холестерину у крові. Харчові волокна сприяють регулярному очищенню кишечника та допомагають підтримувати нормальну вагу.



Щавель добре насичує організм, допомагає контролювати рівень цукру. Фото: pexels.com

Використання щавелю у кулінарії

Щавель широко використовують у кухнях багатьох країн світу. Його кислуватий смак чудово поєднується з яйцями, картоплею, вершками, м'ясом, сиром та свіжими овочами.

Найчастіше щавель додають у:

- зелені борщі;
- супи;
- салати;
- омлети;
- пироги;
- соуси;
- смузі;
- овочеві запіканки.

Молоде листя можна їсти навіть сирим, додаючи у весняні салати. Водичас після термічної обробки щавель стає м'якшим та менш кислим.

Однак варто пам'ятати, що надмірне вживання щавлю може бути шкідливим через високий вміст щавлевої кислоти. Надлишок цієї речовини може сприяти утворенню каменів у нирках та вимиванню кальцію з організму.

Щавель не рекомендують людям із:

- гастритом;
- виразкою шлунка;
- частою печією;
- подагрою;
- захворюваннями нирок;
- підвищеним рівнем сечової кислоти.

Також щавель не радять у великій кількості дітям до 5 років.

Страви з щавелем

Зелений борщ зі щавлем

Найвідоміша страва зі щавлю — традиційний зелений борщ. До нього додають картоплю, яйця, зелень та сметану. Щавель надає борщу характерного свіжого кислуватого смаку.

Салат зі щавлем

Молодий щавель чудово поєднується з огірками, редискою, яйцями та зеленою цибулею. Для заправки можна використовувати оливкову олію або йогурт.

Пиріг зі щавлем

Щавель часто використовують як начинку для пирогів. Його поєднують із сиром, яйцями або навіть цукром для солодких варіантів випічки.

Крем-суп зі щавлем

Нижній крем-суп із щавлю готують із додаванням вершків, картоплі та зелені. Така страва особливо популярна навесні.

Фріттата зі щавлем від Руслана Сенічкіна

Український телеведучий Руслан Сенічкін пропонує готувати зі щавлем ароматну фріттату — італійську страву, схожу на омлет або запіканку.

Для приготування знадобляться:

- яйця;
- ковбаски;
- моцарела;
- сулугуні;
- зелена цибуля;
- щавель;
- вершки;
- спеції.

Спочатку на пательні обсмажують цибулю та ковбаски. Окремо збивають яйця з вершками, додають натертий сир і нарізаний щавель.

- Щавель дає фрітатті приємну кислинку, — запевнив Сенічкін.

Після цього яєчно-сирну суміш вливають на пательню, а потім доводять страву до готовності у духовці при температурі 180 градусів. Подавати фріттату краще гарячою — зі свіжими овочами та хрустким хлібом.



Фрітатта - легка та поживна страва. Фото: скрін з відео.

Новини по темі: [Здоров'я](#) [Продукти харчування](#) [продукти](#)

Підпишіться на нас в соц. мережах f ↗ 🐦 📺 📷

Статті по темі



10 червня суспільство Хот-доги з лобстером та квітки за ціною квартири: чим дивує найдорожчий ЧС з футболу



10 червня суспільство Мак для булочок чи звичайний бур'ян? Уся правда про макові поля, які підкорили соцмережі



9 червня суспільство На НМТ «завис» комп'ютер чи перехвилювався: що робити випускникам у форс-мажорних ситуаціях