

Cékla



A cékla az egyik legegészségesebb zöldség. Tele van antioxidánsokkal, ásványi anyagokkal, sok vasat, kalciumot, magnéziumot tartalmaz, bővelkedik vitaminokban. Hét érv, hogy meggyőzzünk. érdemes minél több céklát enni.

1.Segít a rák megelőzésében:

A cékla színe a piros pigmenteknek köszönhető, amelyek betacianin néven ismertek. Egyes kutatások szerint a betacianin védelmet nyújt bizonyos rák fajták, a máj-, a vastagbél és a bőrrák ellen.



2.Méregtelenítő és zsírégető hatása van:

A cékla erős májtisztító hatással bír, a máj pedig az egyik legfontosabb szerv a méregtelenítéshez. A cékla erősíti a bélrendszert is, a benne lévő betain pedig segíti a zsírok lebontását, ezért zsírégető hatása is van. Ha sárgarépával és uborkával fogyasszuk, még inkább segít a zsírt lebontani.

3.Vérnyomáscsökkentő hatása van:

A cékla nitrátban gazdag. Az emberi szervezetben a nitrát nitrogén-oxiddá alakul, amely segít kitágítani az ereket. 2-2,5 deci céklalé fogyasztása órákra rendbe teheti a vérnyomásodat.

4.Javítja az állóképességet:

A cékla magas nitrát tartalmának jótékony hatását edzés közben is érezheted, ugyanis a zöldség javítja a test oxigén felhasználását, edzés közben később érzed fáradtnak magad. A cékla a regenerálódást is segíti.

Készítette: Hudák Regina 8.a