

Cékla

A cékla elég elfeledett zöldség, a legtöbbben csak savanyúságként ismerik, és nem tulajdonítanak neki túl nagy jelentőséget. Azonban a cékla rendkívül egészséges, nagyon jó hatással van a szervezetünkre, és sokféleképpen elkészíthető. Mit érdemes tudni róla?

A céklában **nagy mennyiségben találhatóak értékes vitaminok és ásványi anyagok**, valamint antioxidánsok, főleg kálium, magnézium, vas, A-, C- és B6-vitamin. Nemcsak a gyökerét, de a zsenge leveleit is meg lehet enni, például salátába keverve. Lássuk, milyen jótékony hatásai lehetnek!

A cékla **nagyszerűen javítja a vérkeringést**, többek között az agyunkban is, ez, illetve a benne található vegyületek rendkívül hasznosnak bizonyultak a idegrendszer egészségének megőrzésében. A cékla rendszeres fogyasztásával csökkenthetjük a különböző típusú demenciák, így az **Alzheimer-kór** rizikóját, és a memóriánkat is élesen tarthatjuk. Vérkeringést javító hatása mellett olyan anyagokat (nitrátokat) is tartalmaz, amelyek a szervezetünkben átalakulva a **vérnyomást is csökkentik**.



Készítette: Makula Rómeó 8.a