

緑の野菜

緑色の野菜は、現代の食生活では一般的に最も不足している食べ物です。健康な体と免疫システムを整えるためには、食事に濃い緑色の葉野菜を取り入れることが不可欠です。

緑の野菜は、血液の補強および呼吸器系を増強するのに役立ちます。緑の野菜を取り入れて体をいたわることで、病気につながるような不健康な食べ物を、自然に締め出すことができます。

緑豊かな野菜は高アルカリ性の食品です。

私達の体のアルカリ性のミネラル成分は環境によって酸性に傾く体を中和しています。

緑色の野菜は、アルカリ性のミネラル成分を補充し、汚染物質を除去するのに役立っています。



緑は春（更新、リフレッシュ、そして活力のある時期）と関連しています。

漢方薬では、緑色は肝臓、感情の安定性、および創造性に関連します。

栄養学的には、緑の野菜には、カルシウム、マグネシウム、鉄、カリウム、リン、亜鉛、そしてビタミンA、C、E、そしてKが非常に高いです。

これらは繊維、葉酸、クロロフィル、そして他の多くの微量栄養素と植物化学物質（フィトケミカル）を含んでいます。

オーガニックを選択することをお勧めしますが、オーガニックではないとしても葉野菜をまったく食べないよりも、格段に健康にとっては好ましいです。

葉野菜(特に濃い緑)を食べることでの利点



グリーン野菜をバラエティ豊かに

緑の野菜は一年中、多種多様なものが出回っているので、楽しんで、そして頻繁に食べられるように工夫してみてください。お気に入りに飽きたら、冒険して、これまで試したことのない新しいグリーン野菜を試してみましょう。

一般的なオプションには、チンゲン菜、白菜、キャベツ、小松菜、クレソン、ブロッコリースプラウトなどがあります。

ルッコラ、エンダイブ、チコリ、レタス、グリーンリーフ、ワイルドグリーンは一般に生で食べられるので、トッピングなどを工夫してクリエイティブな方法で楽しむことができます。

ほうれん草、フダンソウ、ビートグリーンはシュウ酸が豊富でカルシウムの吸収を阻害するため、適度に摂取するのが最適です。

グリーン野菜の栄養効果を最大限得るには、旬のものを上手に取り入れることです。

緑の野菜の調理

蒸す、煮る、油でソテーする、水でソテーする、またはピクルスにするなどのさまざまな方法を試してみましょう。

沸騰したお湯でを軽くかけることで、野菜がふっくら柔らかくすることができます。

茹でる際は、水の中に栄養素が失われないように、1分未満沸騰させます。

安心な有機野菜の場合は、茹で汁を飲んだりブロス（だし汁）として使うこともできます。

蒸すことで繊維質がより強くなるので、腹持ちが良く感じられるでしょう。

これは、体重を減らしたい人の食べたい欲求を抑えるのに最適な方法です。

生のサラダもグリーン野菜を簡単に食べられる便利な方法です。生野菜は体を涼しくさせる効果、また生きた酵素を摂るための良いオプションです。