

## Συνταγή για αποτοξίνωση: Η σούπα του Ιπποκράτη και πολύτιμες πληροφορίες για την υγεία!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό:pontos-news.gr

Πρόκειται για μια σούπα δυναμίτη! Και μη θεωρείτε ότι θα φάτε απλώς ένα άνοστο φάρμακο. Πρόκειται στη κυριολεξία για ένα γκουρμέ πιάτο υπέροχης και απόλυτης γεύσης! Επιπλέον, ενισχύει τη καλή υγεία και είναι παντός καιρού. Τρώγεται δηλαδή χειμώνα καλοκαίρι και καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες του.

Τα υλικά που θα χρειαστείτε είναι απλά και πραγματοποιούν όσα υπόσχονται. Εμείς σας δίνουμε παρακάτω πολύτιμα διατροφικά στοιχεία, σχετικά με τα θεραπευτικά ευεργετήματα που προσφέρει η κάθε μια τροφή ξεχωριστά. Αξίζει να σημειωθεί ότι η σούπα καλό θα είναι να μαγειρευτεί με βιολογικά προϊόντα ώστε να προσφέρει ευεξία και υγεία στο μέγιστο βαθμό. Καλό θα είναι επίσης να τη βράσετε σε εμφιαλωμένο νερό και να βάλετε μια κουταλιά ελαιολάδου προς το τέλος του βρασμού. Προτιμήστε να μην τη βράσετε σε δυνατή φωτιά αλλά αντίθετα να τη σιγοβράσετε ώστε να αξιοποιήσετε όλα τα θρεπτικά συστατικά που σας προσφέρει η παρακάτω συνταγή.

**Υλικά:**

1 πατάτα με τη φλούδα

2 καρότα

2 κολοκυθάκια

2 κρεμμύδια

4 κλωνιά φρέσκο σέλινο

1/2 μάτσο μαϊντανό

5-6 φύλλα μαρουλιού ή παντζαρόφυλλα

### **Εκτέλεση:**

Επιλέξτε βιολογικά λαχανικά, τα οποία θα κόψετε σε κομμάτια και θα τα σιγοβράσετε για 1 ώρα σε εμφιαλωμένο νερό. Καταναλώνετε τη σούπα ή μόνο τον ζωμό των λαχανικών με 1 κουταλάκι ελαιόλαδο και λίγο λεμόνι. Αυτό ήταν όλο! Καλή σας όρεξη!

### **Ιδιότητες των υλικών της σούπας.**

**Πατάτα:** Γιατί με τη φλούδα;



Οι φυτικές ίνες βρίσκονται κυρίως στην φλούδα των φρούτων και λαχανικών και το ίδιο ισχύει και για την πατάτα. Επομένως, για να λάβουμε τις ευεργετικές ιδιότητες των φυτικών ινών στις πατάτες καλό είναι να τις καταναλώνουμε με την φλούδα. Προτού τις καταναλώσουμε όμως, θα πρέπει να τις καθαρίσουμε σχολαστικά και να αφαιρούμε τα αλλοιωμένα μέρη της εξωτερικής επιφάνειάς της. Μια πατάτα μετρίου μεγέθους των 100γρ περιέχει 1,6γρ φυτικών ινών το οποίο καλύπτει περίπου το 15% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας (25γρ).

Οι φυτικές ίνες βοηθούν στον έλεγχο του βάρους, καθώς προκαλούν πιο γρήγορα το αίσθημα του κορεσμού. Η μέτρια κατανάλωση πατάτας επομένως, μπορεί να αποτελέσει άριστη επιλογή για τα άτομα που θέλουν να χάσουν βάρος. Οι φυτικές ίνες επιδρούν θετικά στη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος, στη μείωση της χοληστερόλης και στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

### **Κολοκυθάκια ιδιότητες:**



Αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμίνης C και καλή πηγή βιταμίνης A. Πέρα από την υψηλή περιεκτικότητά τους σε γνωστά αντιοξειδωτικά συστατικά, περιέχουν και μια ποικιλία ασυνήθιστων αντιοξειδωτικών συστατικών, μεταξύ των οποίων τα καροτενοειδή, λουτεΐνη και ζεοξανθίνη. Αυτά τα συστατικά είναι γνωστά για τα οφέλη τους στην όραση και ιδιαίτερα στην προστασία που παρέχουν έναντι της σχετιζόμενης με την ηλικία εκφύλισης της ωχράς κηλίδας και του καταρράκτη. Μεταξύ άλλων τα πράσινα κολοκυθάκια φαίνεται να έχουν αντιφλεγμονώδεις και αντιμικροβιακές δράσεις. Ενισχύεται έτσι η αντικαρκινική προστασία που αυτά παρέχουν. Να μην αγνοήσουμε ότι συμβάλλουν στον καλύτερο έλεγχο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

### **Καρότα ιδιότητες:**



Φωτό:facte.ru

Το καρότο αποτελείται από θρεπτικά συστατικά, αντιοξειδωτικές βιταμίνες Α, Β και C, σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο, θείο, ιώδιο, μαγνήσιο, χαλκός, μαγγάνιο, λεκιθίνη. Προφυλάσσει τις αρτηρίες. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και καταπολεμά τις μολύνσεις. Σύμφωνα με έρευνες η συστηματική κατανάλωση ενός καρότου την ημέρα μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου στις γυναίκες. Η περιεκτικότητα σε β-καροτένιο ενός μεσαίου καρότου περιορίζει κατά το ήμισυ τις πιθανότητες εκδήλωσης καρκίνου του πνεύμονα ακόμη και σε πρώην συστηματικούς καπνιστές. Έρευνα έχει δείξει ότι μπορεί να σταματήσει την ανάπτυξη καρκινικών όγκων και ιδιαίτερα αυτών στους πνεύμονες και στο πάγκρεας που οφείλονται στο κάπνισμα. Το μαγείρεμα δεν αλλοιώνει τη δράση του β-καροτένιου. Θεωρείται μάλιστα, ότι το ελαφρύ βράσιμο βοηθά την ευκολότερη απορρόφησή του από τον οργανισμό. Γι αυτό καλό θα ήταν να βάλετε τελευταίο στη σούπα σας. Ακόμη καλύτερα θεωρούν οι ειδικοί να το βάλετε ολόκληρο και όχι κομματάκια γιατί οι ευργετικές του ιδιότητες, μένουν με αυτό το τρόπο ασφαλισμένες στο "σώμα" του. Όμως τα καλά στοιχεία του καρότου δε σταματούν! Ελαττώνει σημαντικά τις πιθανότητες εμφάνισης παθήσεων των ματιών όπως καταρράκτη και εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. Μειώνει τη χοληστερόλη του αίματος και συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Αποτελεί θαυμάσια δυναμωτική αγωγή για όσους αισθάνονται αδύναμοι και καταβεβλημένοι, υποφέρουν από στρες και αναρρώνουν από ασθένεια. Βοηθά τα παιδιά και τους εφήβους να χτίσουν ένα γερό οργανισμό με

υγιείς ιστούς και όμορφο δέρμα. Ρυθμίζει τη δραστηριότητα των εντέρων και προάγει την ομαλή τους λειτουργία καταπολεμώντας τη δυσκοιλιότητα και τη διάρροια. Οι διουρητικές ιδιότητες του καρότου ανακουφίζουν από την κατακράτηση υγρών και την κυστίτιδα. Βοηθάει στις περιπτώσεις αρθρίτιδας και ουρικής αρθρίτιδας. Τα αντιοξειδωτικά του, προλαμβάνουν τη φθορά που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες και προστατεύουν από τις εκφυλιστικές παθήσεις, ιδιαίτερα εκείνες που αφορούν την καρδιά και το κυκλοφορικό.

### **Κρεμμύδια ιδιότητες:**



Φωτό: [bisettosfreshproduce.com](http://bisettosfreshproduce.com)

Κατά της κίρρωσεως του ήπατος, αντιβακτηριδιακά, εμμηναγωγά, χωνευτικά, επιδρούν πολύ δυναμικά στο αναπνευστικό σύστημα ανακουφίζοντας και δυναμώνοντας το, πολύτιμο για το άσθμα, τη λαρυγγίτιδα, βρογχίτιδα, γρίπη.

Είναι φάρμακο κατά της αρτηριοσκλήρωσης και καθαριστικό των πνευμόνων καθώς και ευεργετικό στο αίμα και στις παθήσεις τού συκωτιού. Θεωρείται ότι επιδρά κατά της νευροπάθειας.

Σημαντική πληροφορία σημείωση: Η φλούδα του κρεμμυδιού περιέχει την κερσετίνη μια πολύ σημαντική ουσία για τη ρύθμιση του ζαχάρου και με άριστη δράση στην υγεία όλου του οργανισμού. Ειδικοί επιστήμονες μετά από έρευνες καθώς επίσης και βοτανολόγοι, συστήνουν να μαγειρεύουμε τα κρεμμύδια με τη φλούδα τους ώστε να πάρουμε υψηλές συγκεντρώσεις των πολύτιμων ουσιών, της μαγικής αυτής τροφής. (Μην ανησυχείτε ότι θα διαλυθούν μέσα στο φαγητό σας. Το έχουμε δοκιμάσει και είδαμε ότι αφαιρούνται εύκολα μετά το βράσιμο!) Τέτοιες ουσίες είναι: Άφθονες και πολύτιμες ίνες, φαινόλες και φλαβονοειδή, που έχουν μεγάλες αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Οι ουσίες αυτές μειώνουν τον κίνδυνο από ασθένειες της καρδιάς, διαβήτη τύπου 2, παχυσαρκίας, προβλήματα δυσπεψίας, καρκίνου του εντέρου κι άλλου τύπου. Γι' αυτό οι επιστήμονες προτρέπουν να μην αγνοούμε τα συγκεκριμένα στρώματα των κρεμμυδιών!

### **Σέληνο ιδιότητες:**



Φωτό: [glikiazoi.gr](http://glikiazoi.gr)

Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες όπως: φλαβονοειδή,τανίνες, πτητικά έλαια,αλκαλοειδή, στερόλες, σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο,μαγνήσιο,κάλιο και νάτριο,βιταμίνες A, B1, B2,C και K, σε φολικό οξύ ενώ περιέχει και μια ορμόνη ανάλογη με τις ιδιότητες της ινσουλίνης.

Φύλλα μαρουλιού ιδιότητες: Είναι πλούσιο σε βιταμίνες A, C, E γι' αυτό έχει και καρδιοπροστατευτική δράση, λειτουργώντας αντιοξειδωτικά. Περιέχει ζεαξανθίνη (καροτενοειδές), λουτεΐνη ουσίες με αντικαρκινική δράση. Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη B1 (θειαμίνη), ουσία σημαντική για την ομαλή



Πλούσιος σε βιταμίνες B12, K, A και C, καθώς και σε βήτα-καροτένιο. Καλή πηγή φυλλικού οξέως και σιδήρου. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε χλωροφύλλη και χάρη στην αντιβακτηριδιακή της δράση, αποτρέπει των πολλαπλασιασμό των βλαβερών βακτηριδίων για τον οργανισμό. Μέσω της χλωροφύλλης που περιέχει, ο μαϊντανός βοηθά στην καταπολέμηση της χρόνιας κακοσμίας του στόματος. Τα αιθέρια του έλαια (π.χ λιμονένιο, ευγενόλη) , είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά. Αξιοσημείωτη, η σημαντική αντικαρκινική του δράση. Μειώνει ή σταθεροποιεί τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης, (όταν τρώγεται καθημερινά) αποτρέποντας το ρίσκο εμφάνισης υπέρτασης. Εξαιρετικό διουρητικό. Συμβάλλει στην καλύτερη λειτουργία του νεφρού. Χάρη στη διουρητική δράση του, ο οργανισμός απαλλάσσεται από το περιττό νάτριο, αλλά και από κάθε επιβλαβή ουσία.

**Φύλλα παντζαριού ιδιότητες:**



Φωτό: [epoptes.files.wordpress.com](http://epoptes.files.wordpress.com)

Τα φύλλα του παντζαριού, είναι πολύ καλή πηγή ασβεστίου, σιδήρου, μαγγανίου, καλίου, ιωδίου, φωσφόρου, χαλκού, μαγνησίου, ψευδαργύρου και βιταμινών Α, C, Β1, Β2, Β3, Β5, Β6, Β9 (φυλλικό οξύ). Επίσης, περιέχουν φαινόλες με αντιοξειδωτικές και αντιγηραντικές ιδιότητες, καθώς και φυτικές ίνες που βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου. Μειώνουν την άνοια: Αυξάνουν τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο, γεγονός που συντελεί στην καταπολέμηση της άνοιας και άλλων γνωστικών παθήσεων. Αυξάνουν την αντοχή: Ο χυμός των παντζαριών δίνει στους αθλητές περισσότερη δύναμη και αντοχή. Ακόμη, αποτρέπουν τον κίνδυνο οστεοπόρωσης, διότι το μαγνήσιο που περιέχουν, με τη σειρά του, αξιοποιεί καλύτερα το ασβέστιο στον οργανισμό. «Ρίχνουν» τη χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια. Προστατεύουν την όραση καθώς προστατεύουν τα μάτια από την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και τον καταρράκτη.

Πηγή: [glikiazoi.gr](http://glikiazoi.gr)