



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



Сельдерей

„сладко похрустывает на зубах!“



#ВсемСанПросвет

"Греческая петрушка"

- 🌿 сельдерей (лат. *Arium*) – род травянистых растений
- 🌿 подсемейство Сельдерейные (*Apinoideae*), семейство Зонтичные (*Apiaceae*)
- 🌿 съедобны все части: листья, черешки, корнеплоды и семена
- 🌿 особый специфический аромат и вкус





#ВсемСанПросвет

Древнейшее растение

- сельдерей знали еще во II веке до н.э.
 - изображали на монетах Греции, Сицилии
 - в Древней Греции и Риме листьями сельдерея венчали триумфаторов
 - ценили лечебные свойства растения, готовили порошки, мази, настойки, отвары
- ↘
- использовали сельдерей для лечения болезней внутренних органов, кашля и грудной жабы

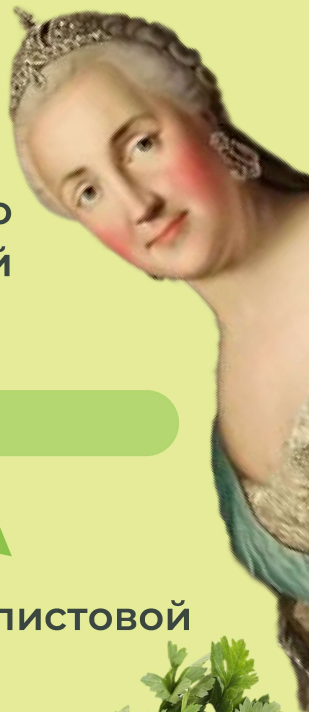




#ВсемСанПросвет

Сельдерей в России

- появился во времена царствования Екатерины Великой
- долгое время разводили только в декоративных целях
- лишь в XVII веке обнаружили, что корневища сельдерея ароматней и нежнее всех белых кореньев



Разновидность сельдерея



черешковый



корневой



листовой





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

витамин К



в 100 г – 29,3 мкг,
т.е. 24% от сут. нормы

участвует в свертывании
крови, способствует
формированию
и минерализации кости

полифенолы



обладают
антибактериальной,
противовоспалительной,
сосудорасширяющей
активностью

флавоноиды



снижают риск развития сердечно-сосудистых
заболеваний, сахарного диабета 2 типа и других
хронических заболеваний





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

терпеноиды



биологически активные вещества с антибактериальным, противовоспалительным действием

пектин



положительно влияют на систему пищеварения, кровообращения, тормозят всасывание радиоизотопов и тяжелых металлов

**пищевые
волокна**



А еще ...

низкокалорийный продукт

100 г сырого сельдерея
содержат 14 ккал





Как выбрать сельдерей?



черешковый

- в защитных пакетах с открытым верхом
- цвет светло-зеленый
- стебли хрустящие, упругие, не вялые



корневой

- без черешков и повреждений
- чистые, без гнили и плесени
- плотные, с не огрубевшей сердцевинкой,
- без боковых корней, влажности



листовой

- в горшочках с грунтом или в защитных пакетах
- листья без следов болезней, свежие и чистые





#ВсемСанПросвет

Оригинальные блюда

- яблочный салат с сельдереем, изюмом и орешками
- морковно-сельдерейный суп-пюре
- гратен из сельдерея
- говядина с сельдереем и яблоками
- морковно-сельдерейный суп-пюре
- зеленый чай с имбирем, сельдереем и лемонграссом





ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

Еще больше о здоровом питании



Сайт



Telegram



ВКонтакте

