

**Чем полезен шпинат и что из него приготовить**

Шпинат — это травянистое растение, полезный листовой овощ, который очень полезен как в свежем, так и в приготовленном виде.

Шпинат богат аскорбиновой кислотой, бета-каротином, фолиевой кислотой, витамином К, а также кальцием, железом, магнием и содержит в себе многие другие микроэлементы. В свежем овоще много антиоксидантов, которые препятствуют старению.

Продукт оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую и нервную системы и улучшает работу кишечника и поджелудочной железы. А ещё шпинат является крайне низкокалорийным продуктом — в 100 г содержится всего 23 ккал.

* Шпинат богат питательными веществами, независимо от того, едите ли вы его сырым или приготовленным. Хотя некоторые питательные вещества теряются в процессе приготовления, варёный шпинат намного компактнее и вы можете съесть его больше за раз, что облегчает получение большего количества питательных веществ в целом.
* Использование правильных методов приготовления может помочь вам ограничить потери питательных веществ. Питательные вещества теряются во время приготовления из-за попадания в воду, длительного времени приготовления или высокой температуры. Приготовление на пару и в микроволновой печи, как правило, являются одними из лучших методов термической обработки для сохранения питательных веществ, поскольку они не требуют погружения овощей в воду или очень длительного времени приготовления.
* Существует ещё шпинат замороженный. По содержанию питательных веществ он почти не отличается от свежего, а содержание каротина, витамина С и витаминов группы В в нём может быть даже выше.
* Свежий огородный шпинат лучше использовать сразу после покупки. Если такой возможности нет, положите его в холодильник (не более +5 градусов) — там он продержится пару-тройку суток.
* Блюда, в составе которых есть термически обработанный шпинат, храните в холодильнике не более двух суток.
* Шпинат желательно добавлять в самом конце приготовления блюда. Обычно на варку или тушение уходит не более 10 минут.
* Жёсткие свежие стебли содержат те же полезные вещества, что и листья, но в готовку не годятся. Но можно сделать из них сок или [смузи](https://vkusvill.ru/goods/smuzi-banan-grusha-shpinat-na-yablochnom-soke-250-ml-52648.html).
* Сок из шпината можно использовать как пищевой краситель. Добавьте его в сливки, мороженое, сливочное масло, сметану, тесто — и получите продукт, гораздо более интересный внешне и более полезный по составу.

Шпинат едят в свежем, отварном, консервированном виде и добавляют в салаты, соусы, супы, бутерброды, запеканки, коктейли и выпечку.

Шпинат может становиться главным ингредиентом в первых и вторых блюдах, салатах и напитках. Рецептов масса! Свежая зелень отлично сочетается по вкусу с овощами (помидорами, картофелем, огурцами), мясом и морепродуктами, сырами, орехами и грибами. Настоящий простор для кулинарных фантазий.

Шпинат часто добавляют в смузи с овощами и свежей зеленью. Напиток станет отличным началом дня или сытным перекусом на ланч. Приготовьте кисломолочный фруктово-овощной смузи!

Ингредиенты:

* 150-200 мл кефира или натурального питьевого йогурта,
* 100 г шпината,
* зеленое яблоко,
* стебель сельдерея,
* огурец,
* веточка мяты.

Как готовить?

1. Подготовьте [овощи](https://medaboutme.ru/zozh/pitanie/) и фрукты — помойте, порежьте кубиками.
2. Все обработайте блендером до однородного состояни

Крем-суп из шпината

Ингредиенты:

* 250 г шпината,
* 300 мл овощного бульона (можно заменить на куриный),
* 200 мл сливок,
* 1 шт. картофеля,
* луковица,
* 2 зубчика чеснока,
* растительное масло.