

Шпинат, что это такое и с чем его едят

Вбивая свой ежедневный рацион в хронометре, я обнаружил, что у меня недостаток фолиевой кислоты (В9), витамина К и витамина Е. Возник сразу же вопрос, откуда брать? Хронометр предложил список продуктов, содержащих эти элементы и везде фигурировал шпинат. Я никогда до этого не сталкивался с ним и полез изучать. **Что мы имеем?**

- Шпинат - лучший источник витамина К (0,483мг на 100гр при суточной норме в 0,12мг для взрослого мужчины)
- Богат витамином С (28,1 мг при норме 75-90мг в день)
- Входит в десятку растительных продуктов по содержанию витамина А (469мкг на 100г при суточной норме в 700мкг для женщин и 900мкг для мужчин)
- Очень богат витамином В9 (194мкг при суточной норме в 200мкг для взрослого человека и 400мкг для беременных)

Если говорить про возможный вред шпината, стоит упомянуть про имеющиеся в его составе оксалаты — соли и эфиры щавелевой кислоты.

Шпинат легко накапливает пестициды и токсины

Мытьё листьев растения перед употреблением снижает риски, хотя полностью и не устраняет опасности пестицидного отравления. Однако *тщательное промывание шпината помогает бороться ещё с одной пищевой опасностью - бактериальным заражением.*

Шпинат может спровоцировать и аллергическую реакцию. Его основным аллергическим белком считается профилин. Люди с гиперчувствительностью к шпинатному белку нередко имеют аллергию также на плесневые грибки и латекс из-за сходства эпитопов.

Спорным остается вопрос, о влиянии шпината на кожу. В одних источниках упоминается йод - как провокатор несовершенств, в других витамины К, С, А - как помощники при лечении акне.

Разница между свежим и приготовленным шпинатом

- Свежий шпинат обеспечивает 47% дневной нормы витамина С. Приготовленный - 16%
- Свежий шпинат обеспечивает 49% суточной нормы В9, а приготовленный только 38%

- Однако приготовленный шпинат содержит немного больше витаминов А, В6, К и рибофлавина.
- В случае с макроэлементами, содержание минералов очень похоже

Основные вещества (г/100 г):	Свежий шпинат ^[1]
Вода	91,4
Углеводы	3,63
Пищевые волокна	2,2
Белки	2,86
Жиры	0,39
Калории (кКал)	23
Минералы (мг/100 г):	
Калий	558
Кальций	99
Натрий	79
Магний	79
Фосфор	49
Железо	2,71
Марганец	0,897
Цинк	0,53

Медь	0,13
Витамины (мг/100 г):	
Витамин С	28,1
Витамин Е	2,03
Витамин РР	0,724
Витамин В6	0,195
Витамин В2	0,189
Витамин В1	0,078
Витамин А	0,469
Витамин К	0,483
Витамин В9	0,194

Автор **заметки**: volchyga

Revision #2

Created 8 October 2023 03:40:30 by Тимур

Updated 22 October 2023 07:16:16 by Тимур