



6+

Марина Лакомкина

# Спаржа

Кулинарные секреты и  
вкуснейшие рецепты

# **Марина Алексеевна Лакомкина**

# **Спаржа. Кулинарные секреты**

# **и вкуснейшие рецепты**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48078895](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48078895)*

*SelfPub; 2019*

## **Аннотация**

Съедобная спаржа всем хороша: низкокалорийная и содержит рекордное количество витаминов (B1, B2, B9, C, E, A, PP) и микроэлементов. Именно она и является героиней моей новой книги.

Среди европейских деликатесов, плохо знакомых на территории бывшего СССР, нужно отдельно отметить овощную спаржу. Незрелые побеги этого травянистого или полукустарникового растения представляют из себя сочные стебли толщиной около 1-2 сантиметров и издавна употребляются в пищу в качестве овощной культуры.

### Польза спаржи

Съедобная спаржа всем хороша: низкокалорийная и содержит рекордное количество витаминов (B1, B2, B9, C, E, A, PP) и микроэлементов:

- аспарагин – это вещество помогает при гипертонии, способствует выведению из организма аммиака, помогает работе сердца;
- бета-каротин – важен для зрения и цветущего вида кожных покровов;
- магний – играет значительную роль в нормальном функционировании нервной системы;
- кальций и фосфор – делают костный каркас человеческого тела прочным;
- железо – главное вещество в снабжении тканей кислородом;
- йод – особенно важен в рационе беременных женщин, так как его недостаток фатален для развития умственной деятельности ребенка;
- калий – обладает мягким мочегонным действием;
- никотиновая кислота – необходима для печени и профи-

лактики атеросклероза;

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.