Лето – это пора солнца, отпусков и конечно, свежих фруктов и овощей. Чтобы поглотить больше витаминов, необходимо делать [салатики из свежих овощей](http://salat-legko.ru/recipes-show_sub_category/id/3/). Причем, в летний период совсем не хочется возиться на кухне за приготовлением сложных блюд. Поэтому салаты должны быть простыми, быстрыми и питательными.  
Польза овощей в салатах, прежде всего, проявляется в высоком содержании в них клетчатки. Она также необходима организму, как белки, жиры и углеводы. Клетчатка усиливает перистальтику кишечника, также она способствует выведению из организма холестерина и нормализует жировой обмен.  
  
Только в свежих овощах содержится рутин. Он укрепляет стенки сосудов. Поэтому, польза свежих овощей еще и в том, что они являются прекрасной профилактикой атеросклероза. Также сырые овощи необходимы людям, которые болеют сердечно сосудистыми заболеваниями. А еще свежие овощи и фрукты – помощники в борьбе со стрессами.  
  
Польза овощей еще и в том, что они снабжают организма витаминами, микроэлементами и фитонутриентами. Фрукты и овощи яркой окраски и нового урожая – короли по содержанию этих элементов. Обратите внимание на морковь и шпинат для салата, помидоры и огурцы, также вишни и сливы.  
  
Фитонутриенты омолаживают организм, а также прекрасно укрепляют иммунную систему. То есть, польза сырых овощей не только в укрепление организма, но и в его омоложении.

**Полезные свойства наиболее распространенных для салата овощей:**  
  
• Помидоры – источники ликопина. Томаты отличные актиоксиданты. [Салат из помидоров](http://salat-legko.ru/110/Salat_iz_pomidorov_luka_i_kapusty/) полезен для профилактики рака простаты у мужчин, и рака яичника и матки у женщин. Для сердечников помидоры хороши тем, что богаты калием. Томатный сок способствует снижению внутричерепного и артериального давления.  
• Огурцы – это не просто вода, как принято думать. В них содержатся минеральные соли, сахар, витамины С,В1, PP и В2. Огурец способствует снижению кислотности желудочного сока. Кстати, огурцы являются одними из немногих овощей, которые полезны в незрелом виде. Маленькие огурчики ценятся еще более зрелых плодов.  
• Краснокочанная капуста является одной из популярных разновидностей белокочанной капусты. Антоцианы, которые придают капусте цвет, полезны для человека. Капуста повышает упругость капилляров, нормализует их проницаемость. Антоциан помогает бороться с раком.  
• Редиска содержит полезное горчичное масло. Она возбуждает аппетит и способствует опорожнению кишечника.  
• Шпинат. Современные диетологи считают этот продукт одним из самых полезных в мире. Он помогает сохранить зрение, положительно влияет на процесс обновления клеток;  
• В моркови содержится много каротина, который необходим взрослым и детям. Особенно много витаминов и полезных веществ в молодой моркови. Поэтому, каждый год нужно ловить момент.  
  
Добавить в рацион больше [салатов из фруктов](http://salat-legko.ru/recipes-show_sub_category/id/2/) и овощей – всегда полезно. Это отличная привычка, которая поможет улучшить самочувствие и всегда находиться в приподнятом настроении.