

Zöldségsaláta

Alapanyagok:

Hagyma: [Illóolajat](https://hu.wikipedia.org/wiki/Ill%C3%B3olaj), [B-vitamint](https://hu.wikipedia.org/wiki/Vitamin#B-vitamin), [C-vitaminból](https://hu.wikipedia.org/wiki/Vitamin#C-vitamin) emellett [pektint](https://hu.wikipedia.org/wiki/Pektin) és [guvertint](https://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=Guvertin&action=edit&redlink=1" \o "Guvertin (a lap nem létezik)) is tartalmaz. Jellegzetes csípős ízét és illatát egy [kéntartalmú](https://hu.wikipedia.org/wiki/K%C3%A9n%22%20%5Co%20%22K%C3%A9n) vegyület, az [allilszulfid](https://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=Allilszulfid&action=edit&redlink=1" \o "Allilszulfid (a lap nem létezik)) adja. Ennek a hatóanyagnak [baktériumölő](https://hu.wikipedia.org/wiki/Bakt%C3%A9riumok) hatása van, ezért meghűléses időben a fertőzések megelőzésére is használták. **Gyógyhatású szerként**, [bélféregűzésre](https://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=B%C3%A9lf%C3%A9rgess%C3%A9g&action=edit&redlink=1), [vizelethajtásra](https://hu.wikipedia.org/wiki/Vizelet), étvágygerjesztésre, illetve [vércukor](https://hu.wikipedia.org/wiki/V%C3%A9rcukor) csökkentésére is használják. Köhögés ellen is kiváló pl.:cukrozzuk meg, hagyjuk 3 napig és igyunk a kifacsart levéből.

Paprika: Szent-Györgyi Albert által felfedezett C vitamin vagy aszkorbinsav és az erek alapi részén az ún. óriás sejtek tartalmazzák a [kapszaicint](https://hu.wikipedia.org/wiki/Kapszaicin%22%20%5Co%20%22Kapszaicin), amitől ízét csípősnek érezzük. Az érett termés a [karotinoidok](https://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=Karotinoidok&action=edit&redlink=1) ([béta-karotin](https://hu.wikipedia.org/wiki/B%C3%A9ta-karotin), [kapszantin](https://hu.wikipedia.org/wiki/Kapszantin), [kapszorubin](https://hu.wikipedia.org/wiki/Kapszorubin), [lutein](https://hu.wikipedia.org/wiki/Lutein), [zeaxantin](https://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=Zeaxantin&action=edit&redlink=1), [kriptoxantin](https://hu.wikipedia.org/wiki/Kriptoxantin) stb.) színező hatása miatt sárga, piros vagy barnáslila (fekete) is lehet. A kapszantin és a kapszorubin a két fő anyag: utóbbi a pirosra érő fajtákban a sárga festékek mennyiségének tízszeresét is elérheti.

Paradicsom: Táplálkozási értéke abban rejlik, hogy harmonikus összetételben tartalmazza a különböző aroma anyagokat, amelyet más növények ízben nem tudnak megközelíteni. A vitaminok közül legjelentősebb a [C-vitamin](https://hu.wikipedia.org/wiki/Vitamin#C-vitamin) (20–30 mg), de még 11-12 féle vitamin található benne, közöttük az A, B1, B2, ezek mellett jelentős mennyiségben (1,6 mg) tartalmaz [karotint](https://hu.wikipedia.org/wiki/Karotin%22%20%5Co%20%22Karotin).Élelmezési célok mellett gyógyhatása is jelentős. A [tomatin](https://hu.wikipedia.org/wiki/Tomatin%22%20%5Co%20%22Tomatin) nevű alkaloidájából [gombás betegségek](https://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=Gomb%C3%A1s_betegs%C3%A9gek&action=edit&redlink=1), gyulladásos folyamatok elleni kenőcsöket készítenek. A benne található [likopin](https://hu.wikipedia.org/wiki/Likopin%22%20%5Co%20%22Likopin) egészségmegőrző hatású, csökkenti bizonyos daganatos betegségek kialakulásának esélyét (prosztata, gyomor, emlő), védelmet nyújt degeneratív idegrendszeri megbetegedésekkel szemben, jelenléte a bőrben véd a káros UV-sugaraktól. Kísérletileg bebizonyították, hogy a bogyó felszínhőmérsékletének 30-32 Celsius-fokra emelkedésével leáll a likopinképződés.

A népgyógyászatban ízületi gyulladás kiegészítő kezelésére szárított leveles hajtását alkalmazzák fürdővízbe téve.