Изобщо.-, човек е поразен от голямата беднота на аспержите ат към калории и протеини. Приготвени без мазнини, аспержите пред­ставляват идеална храна при режима срещу пълнотата. В замяна на то,- ю|'подпре вени със сосове, съдържащи яйца, масло, сметана или браш­но, те са напълно показани при възстановяващи режими» Тъй като те itbjWBT също малко въглехидрати, диабетиците могат да ги консумират юкойно. Като се подправят с краве масло, със сметана или яйце, '748ва се пълноценно: блюдо от първостепенно качество.

Несмилаемата целулоза действа като баластна храна и стиму- кра пери сталти ката на червата.

Освен тйзи вещества, аспержите съдържат и .други, макар и в 1ю8нач;.тслнк ~ози : ас пари ги н, кониферин, ванилин, метил-мер кап- Ь/ продукт, на който се дължи толкова особената миоизма на: ут>и- SST8 слел консумация на аспержи / и една есенция.

Но 9'де не се знае, на кое от тези вещества трябва да. се препише прочутия лиуретичен ефект на аспержите ; знве се, при все

ва, че това действие се осъщзствява без никакво възпаление, нито ■внение на бъбречния паренхим. Така че, аспержите могат да се из­рязват при всички случаи, дори и при остри нефрити.

На тях се дължи също и лечението на известни хронични екзе- ю, благодарение на пречистващото им действие.

Съще стBVB3T зеЛени и бели аспержи, според то вя, дали растат и светлина или на тъмно. Зелените аспержи са по-богати, на витамини р осо бе но на а спаригин, който придава вкуса на аспержите,

Аспаригинът е междинно вещество, важно в синтезата на. ра­стителните белтъцини. Французите, италиянците и испанците предпочи- ит зелените аспержи.

В заключение можем само да констатираме, че аспержите не- се земо луксозен зеленчук, но една храна, която чрез тяхната стиму- праща действие върху бъбреците и метаболизма и диетичните им свой­ства орещу пълнотата, ачорексията, диабета, както и. при дерматозт\*те Iбъбречните заболявания, заслужава цялото ни внимание.

Впрочем, много отдавна о"в, преди да ся помисли да се кул- :•<::рат като зеленчук, аспержите са се продавали и използвала във ■йцевтичната практика като медицинско растение, по-сп°циално за-

ps-ii: диу^етиччия им ефект, използван при бъбречни заболявания,

ГЛАВНИ АКТИВНИ ШЩЕСТВА НА IQQ гр.

Е^ини 2.£ гр. Ьзнини 0.2 " Ьглехитф.3.8 " кории 26

Натрий 4 мгр. Фосфол 46 мгп. Витамин РР I мт.

Калий 220 " Желязо I " Витамин С 28 "

Калций 22 " Витамин А 50 Витамин Е 2.5"

Магнезий 20 Витам. Bj 0.14

Вит. Bg о,6" В^там. В^ q^jq

Ь. 109