



КАПУСТНЫЕ ОВОЩИ



КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - ОВОЩИ.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Растет практически повсеместно за исключением крайних районов Севера и пустынь. Происходит от дикорастущих видов, произрастающих в средиземноморских районах Западной Европы и в Северной Африке.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Белокочанная капуста очень богата ценными веществами, полезными и редкими, содержит все необходимое для нормальной жизнедеятельности человека вещества: сахар, белки, жиры, клетчатку ферменты, минеральные соли, провитамин А, витамины С, Р, В1, В2, В3, В6, К, D, каротин. Салаты из свежей капусты, да и квашеная, сохраняют почти все свои питательные и лечебные свойства. Свежая и квашеная белокочанная капуста и капустный сок - это продукты, которые регулируют секреторную деятельность и моторику желудочно-кишечного тракта, обладают антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим, болеутоляющим, легким слабительным и мочегонным свойством. Белокочанная капуста улучшает функцию желез внутренней секреции, нормализуют обменные процессы в организме, способствуют выведению из организма холестерина, тонизируют нервную систему. Обнаруженный в капусте витамин U способен не только вылечить язву желудка и двенадцатиперстной кишки, но и предотвратить заболевание.

Сок квашеной капусты прежде всего полезен для будущих мам - он убирает симптомы токсикоза (надо пить рассол 3 раза в день).

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: У некоторых людей капуста вызывает вздутие живота, хотя это бывает не часто и причина иногда кроется просто в неправильном приготовлении блюда (например, недостаточно проварено). В таких случаях быстро и надежно помогает чашка тминного чая.

КУЛИНАРИЯ: Белокочанную капусту можно использовать для приготовления различных первых и вторых блюд (в том числе салатов), в качестве начинки для пирогов: русские щи, украинский борщ, голубцы, котлеты, тушеная капуста, капуста квашеная, соленая и многие другие блюда.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Китай является месторождением «кислой капусты». Именно здесь придумали данное блюдо. После вымачивания в вине, этой капустой кормили рабов, усердно трудившихся на Великой Китайской стене.

ТОМАТНЫЕ ОВОЩИ



ПОМИДОР

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Для России помидор открыла Екатерина Вторая, правда Сенату, скорее всего, попался недоспелый овощ, и он не оценил его по достоинству, назвав невкусным. Массовое распространение помидора в нашем сельском хозяйстве началось только в 19 веке. И сейчас найти огород, в котором не выращивается помидор, будет трудно.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Томатный сок (сок, выжатый из свежих помидоров), помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при запорах, которые являются частыми спутниками язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Томаты в свежем виде, как и подвергнутые тепловой обработке, являются ценным лечебным средством при всех формах атеросклероза.

Авитаминозы катастрофически сказываются на состоянии кожи, волос, ногтей, в внешнем виде. При авитаминозах, которые бывают чаще всего ранней весной, важна диета, обогащенная витаминами А, В1, В2, С, солями фосфата, железа и калия. Всё это имеется в свежих помидорах.

Помидоры - это неплохое средство, заживляющее царапины и нарывы. Стоит лишь приложить к поврежденному месту разрезанный пополам томат, свежий сок которого обладает хорошим бактерицидным и антисептическим действием.

Плоды томатов очень разнообразны по химическому составу, ведь они отличаются и цветом - бывают красными или желтыми. Содержат они сахар, минеральные соли, пектиновые вещества, алкалоиды, каротин, калий и большое количество витаминов - В, Р, клетчатку, яблочную, лимонную и аскорбиновую кислоту. Последняя, даже при

консервировании сохраняется в большом количестве, а общее содержание её почти такое же, как у мандаринов и лимонов.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Нельзя налегать на помидоры людям, страдающим от желчнокаменной болезни, иначе помидоры, являющиеся сильным желчегонным, могут погнать камни. Людям, страдающим гипертонической болезнью, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек, не рекомендуются маринованные,

консервированные и соленые помидоры. Вареные помидоры (в супах, например), как и консервированные, способствуют образованию в мочевом пузыре и почках камней.

КУЛИНАРИЯ: Помидор низкокалориен, и его смело можно включать в состав диетического питания. Благодаря богатому минеральному и витаминному составу, помидоры являются отличными помощниками в борьбе против лишнего веса. Похудению способствуют соли калия, снижающие способность удерживать воду тканями организма.

Помидор является компонентом очень многих блюд, кетчупа, соусов, салатов, супов. Их жарят, варят, солят, консервируют и даже сушат дольками. Для истинного гурмана его изысканный вкус - это просто находка, с ними можно проявить всю находчивость и изобретательность.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Долгое время помидор считался ядовитым. В 1774 году в Дании опубликовали «Полное руководство по садоводству», где было написано, что плоды помидора очень вредные, потому что способны вызвать утомление у тех, кто их кушает. В России помидоры довольно долго именовали «бешеными ягодами». Помидоры несовместимы с хлебом, мясом, рыбой и яйцами. Между приемом этих продуктов и помидорами нужно делать перерыв в несколько часов.



БАКЛАЖАН

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Баклажаны родом из Юго-Восточной Азии, Китая и Индии - их начали выращивать ещё тысячи лет назад. В Россию баклажаны попали из Турции или Персии, предположительно в 17 веке.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: В спелых плодах содержится клетчатка, пектины, органические кислоты, провитамин А, витамины С, Р и группы В, натуральные сахара, дубильные вещества, углеводы, белки и жиры, минералы: кальций, калий, фосфор, железо, натрий, магний, медь, марганец, цинк, кобальт, алюминий.

Баклажаны улучшают деятельность сердца и состояние сосудов, предупреждают развитие атеросклероза, помогают работе почек, очищают кишечник и желчевыводящие пути. Диетологи рекомендуют баклажаны людям, склонным к сердечно-сосудистым заболеваниям, так как они могут выводить из организма холестерин. В плодах фиолетового цвета много меди, железа, кобальта, марганца - эти минералы улучшают кроветворение и состав крови, оказывая благоприятное воздействие на работу селезёнки и костного мозга. Так что тем, кто хочет похудеть, баклажаны просто необходимы: их можно включать в любые диеты

Сок из баклажанов обладает антисептическими и антибактериальными свойствами, и помогает справляться с инфекциями. В народной медицине его использовали наружно, для заживления ран и язв.

Баклажаны способствуют понижению уровня сахара в крови, поэтому их рекомендуют больным диабетом.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: При некоторых заболеваниях баклажан всё же противопоказан: язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки, острых гастритах и желудочно-кишечных расстройствах. Клетчатка, содержащаяся в баклажанах, требует активной работы желудка и кишечника, и поэтому люди с указанными проблемами могут почувствовать себя хуже, а их заболевания обострятся.

КУЛИНАРИЯ: Большинство хозяек неправильно готовят баклажаны, сводя на нет всю их полезность. Жареные баклажаны, как и маринованные, не приносят никакой пользы и затрудняют пищеварение.

Баклажаны надо научиться выбирать: полезными и лечебными свойствами отличаются плоды продолговатой формы с иссиня-чёрной блестящей кожурой и небольшим количеством семян в мякоти. Перед приготовлением нарезанные баклажаны надо чуть посолить и оставить примерно на полчаса, затем слить выделившийся сок и промыть их - так уйдёт горечь. Нельзя есть перезревшие баклажаны - в них много соланина. Именно такие баклажаны вызывали у людей в средневековой Европе галлюцинации и буйство.

Если всё же хочется баклажан поджарить - опустите нарезанные ломтики в холодную воду на 10 минут - так они будут впитывать в себя меньше масла.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Немногим известно, что ежедневное употребление баклажанов помогает людям, желающим отказаться от курения, сделать это быстрее и легче. Дело в

том, что в баклажанах есть никотиновая кислота, которая помогает перенести дискомфорт, связанный с отказом от курения, но при этом не оказывает пагубного влияния на здоровье.



**ПЕРЕЦ
БОЛГАРСКИЙ**

ПРОИЗРАСТАНИЕ: На своей родине, в Америке, перец растет на кустах.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Болгарский перец - рекордсмен по содержанию витамина С, содержит также витамин Р, провитамин А (каротин), группу витаминов В, соли калия и натрия, фосфора, цинка, железа, йода, кальция и магния.

Минералы способствуют обогащению общего состава крови, что позволяет предупредить анемию и повысить иммунные защиты организма.

Богатый витаминный состав помогает укрепить сосуды, улучшить рост волос и их силу, улучшить состояние кожи и даже сохранить зрение.

Вещества, содержащиеся в болгарском перце, помогают снять депрессивные состояния и преодолеть упадок сил, он очень полезен для людей с диагнозом сахарного диабета.

Он также разжижает кровь, тем самым понижая артериальное давление.

Очень полезен болгарский перец для людей умственного труда и пожилых людей, т.к. он помогает улучшить память.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: В некоторых случаях лучше ограничить употребление перца: ишемическая болезнь сердца; язва и гастрит желудка с высоким уровнем кислотности; гипертония; заболевания печени и почек.

КУЛИНАРИЯ: В кулинарии болгарский перец используют в различных блюдах как один из ингредиентов. В качестве самостоятельного блюда его можно солить, мариновать, жарить, делать на его основе вкусные салаты.

При термической обработке из ягоды перца уходит до 70% полезных веществ.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Все полезные вещества перца сконцентрированы около плодоножки и во внутренней белой мякоти, а также в семенах. То есть в тех местах, которые мы обычно выбрасываем.

**ТЫКВЕННЫЕ
ОВОЩИ**



ОГУРЕЦ

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Родиной зеленого огурца принято считать Индию, где огурец - это тропическая лиана, растущая в лесах, длинные ветви-плети забираются высоко на деревья, а плоды свисают вниз. Сейчас огурцы высаживают и выращивают практически повсеместно.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Огурец - самый диетический из всех диетических продуктов, он почти на 95% состоит из «живой» воды и великолепно утоляет жажду. Остальные 5-6 процентов - кладезь витаминов и полезных минералов. Огурец содержит сахар, белок, витамины В1 и В2, витамин С, каротин, хлорофилл, фолиевая кислота, калий, фосфор, железо, натрий, магний, хлор, марганец, цинк, медь, хром и даже серебро.

Огурцы снимают отеки, снижают артериальное давление, имеют легкий слабительный эффект. Благодаря низкой калорийности и усиленной «очистительности», огурец — идеальный продукт для тех, кто желает избавиться от лишнего веса. Лечебными свойствами обладают семечки огурцов, которые выводят лишний холестерин из организма. Огуречный сок содержит много минеральных солей, а также кальций, фосфор и натрий. Он оказывает оздоравливающее и омолаживающее действие на организм и кожу, улучшает память, укрепляет сердечно-сосудистую систему, помогает сохранить здоровье зубов и десен, а также придает свежесть и поддерживает тонус кожи. Кроме того, сок огурца препятствует атеросклерозу, является отличным мочегонным средством.

Огуречный сок прекрасное средство от затяжного кашля, облегчает состояние больных при туберкулезе, успокаивает нервную систему, обладает противовоспалительным и обезболивающим действием.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Огурцы противопоказаны: при острых и хронических нефритах, обострении хронической почечной недостаточности, почечнокаменных заболеваниях; при нефрите со щелочной реакцией мочи. Необходимо ограничить употребление огурцов при обострении язвенной болезни, гастритах, энтероколитах, колитах.

Соленые огурцы не советуют употреблять: при тучности, ожирении, остром и хроническом нефрите, пиелонефрите, при обострении гастрита, гепатите, холецистите, дискинезии желчных ходов.

КУЛИНАРИЯ: Принято употреблять в пищу свежие плоды огурцов, использовать их для приготовления салатов. Кроме того, огурцы солят и маринуют.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Огурцы чем меньше, зеленее и незрелее, тем лучше и вкуснее. В античные времена греки их называли «агурос», что означает «неспелый, незрелый». Отсюда и пошло их название - огурец.



ТЫКВА

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Специалисты утверждают, что родиной тыквы является Америка. Сегодня тыкву выращивают на всех континентах, в самых непохожих климатических условиях. Единственный минус тыквы - абсолютная неморозостойкость, то есть достаточно температуре опуститься на один градус ниже нуля, и растение погибнет. **ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** В тыквенной мякоти содержится огромное количество ценного для детей витамина D, который ускоряет жизнедеятельность и рост малышей.

Так как, в тыкве содержится много соли, меди, железа и фосфора, которые благотворно воздействуют на процессы кроветворения, потребление ее рекомендуется в профилактических целях.

Тыква очень полезна при болезнях печени и почек. Она является отличным регулятором пищеварительного процесса, и за счет огромного содержания пектина может способствовать выведению холестерина из крови. Из органических типов кислот в этом продукты содержится много яблочной кислоты.

В тыкве огромное количество сахарных веществ, таких как, глюкоза, фруктоза, сахароза, причем две трети полноценного содержания сахарных соединений составляет глюкоза. Тыква содержит в достаточном количестве кальций, калий, фосфор, железо, медь, фтор и цинк. В тыквенном мякише очень много каротина, витаминов С, группы В и других полезных для организма веществ, которые положительно влияют на функцию кишечника с послабляющим эффектом, в то же время это очень хорошее мочегонное средство.

Сок тыквы содержит сахарозу, полезные пектиновые вещества, соли калия, кальция, магния, железо, медь и кобальт. Есть в нем витамины С, В1, В2, В6, Е, бета-каротин.

Тыквенный сок очищает организм и пищеварительную систему. Полезен при заболеваниях мочевого пузыря, почек, кожи, при запорах.

Сок тыквы всегда в народе считали эликсиром молодости. Тыквенный сок или отвар тыквы с медом, принятый на ночь, успокаивает центральную нервную систему, действует как снотворное средство.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Противопоказаний для приема тыквенного сока практически нет, только индивидуальная непереносимость.

КУЛИНАРИЯ: Из мякоти тыквы делают пюре - гарнир для мясных блюд. Для этого нужно мякоть тыквы нарезать кубиками и отварить под крышкой на медленном огне с небольшим количеством воды до ее полного выкипания. Протереть в пюре с добавлением щепотки сахара и соли. Пюре также можно добавлять в кашу (манную, пшеничную, рисовую), картофельное пюре. Можно также для придания особого вкуса добавлять в пюре поджаренный лук, мелко рубленые сельдерей, петрушку, чеснок, перец, кетчуп.

Из семян тыквы изготавливают масло, которое можно использовать в лечебно-профилактических целях и для заправки блюд (салатов и каш).

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: При морской болезни и рвоте у беременных пьют сок или отвар тыквы с лимоном.



КАБАЧОК

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Кабачок был завезён в Европу из Америки в 16 веке.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: В кабачке содержится витамин С, участвующий в выработке коллагена, оказывающего благотворное воздействие на кожу. Витамин А полезен для зубов и волос, хорошо влияет на зрение. Так же в нем присутствуют важные для организма микроэлементы, калий, кальций, железо, магний - необходимые сердцу, мозгу, мышцам, и печени.

Пищевые волокна кабачков хорошо адсорбируют токсичные вещества, избыток холестерина и воды, выводят их из организма. При ожирении потребление кабачков вызывает иллюзию быстрого насыщения, тем самым снижая потребление другой более высококалорийной пищи. Необычайно полезны кабачки в пожилом возрасте. Они активизируют пищеварительные процессы, улучшают моторную и секреторную функции желудка и кишечника, благоприятно влияют на кроветворение, препятствуют развитию атеросклероза. Их рекомендуют включать в рацион питания при заболеваниях почек, печени, при гипертонии.

Кабачки - мочегонное средство при явных и скрытых отеках. При этом оказывает действие мякоть, семена и цветки. Блюда из кабачков обладают также противоаллергическими, противоанемическими свойствами, желчегонным эффектом, способностью побуждать перистальтику кишечника и опорожнение желчного пузыря. Кабачковая икра показана при мочекаменной болезни.

Кабачок отлично усваивается и служит прекрасным диетическим продуктом. И что интересно, он идеально подходит для самых разных диет.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Не рекомендуется увлекаться кабачками разве что при заболеваниях почек, которые связаны с нарушением вывода калия.

КУЛИНАРИЯ: Очень полезен салат из молодых кабачков. В диетическом питании используют оладьи, суфле, омлет, икру, суп из кабачков, а также кабачки тушеные и фаршированные. Кабачки также солят и маринуют.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Кабачок - редкий овощ, который не теряет свои свойства при длительном хранении. Даже перед Новым годом сможете подкрепить свой организм витаминами С, В1, В3. А это всегда лучше, чем витамины в таблетках.



ПАТИССОН

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Родина патиссонов - Южная Америка, в настоящее время патиссон выращивается по всему свету, в диком виде растение неизвестно. В зависимости от сорта растения форма и окраска плода могут значительно отличаться, например форма может быть колокольчатая или тарелочная; а окраска — белая, желтая, зеленая, иногда с пятнами и полосками.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: В молодом возрасте патиссоны наиболее вкусны и питательны. Патиссоны являются ценным источником минеральных солей: калия, кальция, фосфора, также содержат натрий, железо, медь, кобальт, молибден, титан, алюминий, литий, цинк и другие микроэлементы. Имеются и витамины В1, В2, в желтых плодах присутствует каротин и аскорбиновая кислота. Кстати витамина Е в них содержится больше, чем в кабачках и тыкве.

Благодаря низкой калорийности и высокому содержанию клетчатки патиссоны широко используются в диетическом питании. Они нормализуют обмен веществ, предотвращают заболевания сердечно-сосудистой системы, почек и печени. Патиссоны используются для профилактики и лечения атеросклероза, гипертонии и малокровия.

Кроме того, оранжевые патиссоны способствуют выведению из организма холестерина, а также содержат лютеина в 3-5 раз больше, чем другие сорта. Попав в кровь, лютеин начинает действовать как антиоксидант, предотвращающий образование тромбов, укрепляющий иммунитет. Еще одним полезным свойством лютеина является благотворное воздействие на зрение, что очень важно для людей пожилого возраста.

В семенах патиссона содержится до 50% пищевого масла, которое является высокопитательным белковым и витаминным продуктом отличного качества.

Легкая усвояемость и питательная ценность делают эти плоды незаменимыми при нарушении функции печени и почек. Они способствуют усвоению белковой пищи, лучшему отделению желчи и восстановлению гликогена в печени.

Сок патиссонов выводит из организма излишек солей, улучшает работу кишечника и успокаивает нервную систему.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Патиссоны противопоказаны при кишечных расстройствах.

КУЛИНАРИЯ: Патиссоны используют таким же образом, как кабачки. Необычная форма этих плодов идеально подходит для фарширования, а если срезать «крышку» и совсем немного - основание (для устойчивости), вынуть мякоть, положить внутрь какую-либо начинку (овощи, рис, обжаренный мясной фарш) и запечь, получится не хуже, чем в горшочке, а блюдо, поданное в патиссоне, украсит любой стол. Кроме плодов, в пищу могут употребляться побеги, цветы и молодые листья патиссонов.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Патиссоны лучше всего усваиваются при потреблении с белковыми продуктами, а в частности с мясом. Патиссон - настоящий боец с накапливающимися в организме человека жирами и шлаками. Поэтому, если вы следите за своим весом, то патиссон просто обязан быть на вашем столе.

ПРЯНЫЕ ОВОЩИ



УКРОП

ПРОИЗРАСТАНИЕ: В диком виде укроп произрастает в Малой Азии, Северной Африке, Иране, Гималаях. Как культивируемое и сорное растение — повсеместно на всех континентах.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Благодаря наличию эфирного масла и разнообразному набору витаминов и минеральных веществ потребление укропа усиливает отделение секрета пищеварительными железами, моторику пищеварительного тракта, повышает аппетит, способствует нормализации обмена веществ в организме. Поэтому желательно использовать зелень укропа в диетическом питании при ожирении, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, гастритах, метеоризме.

Различные экстракты из зелени и семян укропа широко используют для приготовления парфюмерно-косметических средств (кремы, одеколоны, зубную пасту). В косметике рекомендуют применять настой листьев укропа в виде примочек на воспаленные и покрасневшие от усталости глаза.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Употребление укропа в пищу, а также лечение его препаратами противопоказано людям с пониженным давлением. Чрезмерное употребление укропа может вызвать обморок, временное ухудшение зрения и общий упадок сил.

КУЛИНАРИЯ: Укроп обладает сильным пряным освежающим вкусом и запахом. Используется в свежем, сушеном или соленом виде. Сушеный укроп употребляется в различных смесях пряностей и для приготовления блюд.

Молодые листья укропа используют как вкусовую ароматическую приправу к горячим и холодным блюдам, солят и сушат впрок; зелень и плоды — для отдушки кондитерских изделий, чая, маринадов, солений, квашеной капусты. Растение содержит фитонциды и при засолке овощей не только придает им специфический вкус, но и предохраняет от плесени и порчи.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Многим известна «укропная вода», которую дают детям при скоплении газов в кишечнике. Но не все знают, что с укропом эта вода не имеет ничего общего, так как готовят её растворением эфирного масла фенхеля в воде. Дело в том, что в народе фенхель называют аптечным укропом, за его схожесть с огородным растением и высокие лекарственные свойства.



ПЕТРУШКА

ПРОИЗРАСТАНИЕ: В диком виде растет на побережье Средиземного моря. В домашних условиях петрушку выращивают повсеместно.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: В народной медицине петрушку кудрявую используют при болезнях сердца, при нарушении мочеотделения, при сахарном диабете, для лечения ран. Петрушка усиливает секрецию пищеварительных желез, применяется как мочегонное, дезинфицирующее, противовоспалительное средство при болезнях почек, печени, желчевыводящих путей. Сок петрушки поддерживает нормальное функционирование надпочечников и щитовидной железы, укрепляет сосуды и капилляры, обладает сахароснижающим действием, полезен при укусах комаров, пчел и змей. Петрушка кудрявая устраняет неприятный запах изо рта, бактерицидно действует на полость рта, поэтому рекомендуется при воспалительных процессах в деснах и слизистой.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Не рекомендуется употреблять в пищу при нефрите (ввиду раздражающего действия препаратов петрушки на паренхиму почек) и беременным женщинам.

КУЛИНАРИЯ: Используют петрушку в свежем, сушеном и реже соленом виде, листья — как составную часть салатов, а листья и корнеплоды — как добавку к гарнирам и супам, особенно — к рыбным блюдам. Свежемороженая зелень полностью сохраняет питательные и целебные свойства в течение нескольких месяцев (при правильном хранении — до года). Корнеплоды листовой петрушки съедобны, но тонкие и грубые, поэтому используются редко.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Крепкий отвар петрушки, смешанный с соком лимона, употребляют для отбеливания веснушек, смазывая лицо утром и вечером. Отваром петрушки моют лицо от загара.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Родина - Средиземноморье, где его употребляют как деликатес. Артишок представляет собой крупное растение, напоминающее чертополох, может достигать в высоту 2 м. Обертки соцветий и утолщенные цветоносы идут в пищу как овощ; эти же части растения, наряду с листьями и корнями, используются и для лекарственных целей.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Препараты артишока хорошо помогают при тошноте, ощущении тяжести, метеоризме и болях, вызываемых плохой функцией печени. Пациенты с камнями в желчном пузыре считают, что им лучше всего помогают препараты артишока: колики становятся реже. Кроме того, артишок снижает содержание жира и холестерина в крови.



АРТИШОК

Сок артишока, выжатый ДО цветения растения, хорошо укрепляет редеющие волосы. Из листьев артишока получают экстракт, который стимулирует секрецию желчи, способствует нормализации обмена веществ в организме, выведению из организма токсинов. Его использование улучшает пищеварение, особенно при приеме значительного количества углеводов и жирной пищи, нормализует биохимические процессы в клетках печени, улучшает холестеринный обмен, что предупреждает склеротические поражения сосудов, способствует увеличению почечной фильтрации, регулирует функцию щитовидной железы. Артишок также рекомендуется использовать в пищу при атеросклерозе, ревматизме, почечной и сердечной недостаточности, хроническом нефрите, экземе, псориазе.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: неизвестны.

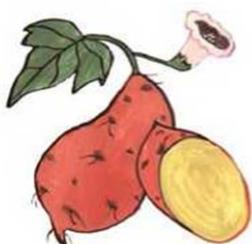
КУЛИНАРИЯ: Свежий артишок напоминает по вкусу грецкий орех, он и в салате хорош, и отварной под яичным или грибным соусом. Артишок запекают в духовке; фаршируют панировочными сухарями с чесноком и оливковым маслом; тушат в соусе из воды, оливкового масла и вина; варят в воде с вином, оливковым маслом, лимонным соком, и специями и т.д. Из них делают красивые «корзинки», которые украсят ваш праздничный стол и удивят своим вкусом гостей!

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Артишоки содержат химическое вещество «цимарин» (cynarin), которое у большинства людей нарушает вкусовые ощущения, увеличивая чувствительность сосочков языка к сладкому. Поэтому, с артишоками пейте холодную воду, которая приобретет приятный сладковатый привкус.

Едят артишок руками. Сердцевину артишока ешьте при помощи ножа и вилки, сдабривая его чесночной маслом или острым соусом.

В средиземноморских странах супруги или влюбленные по традиции едят артишок вдвоем, отламывая поочередно по лепестку: считается, что совместное употребление этого овоща роднит и поднимает настроение.

КЛУБНЕПЛОДНЫЕ ОВОЩИ



БАТАТ

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Родиной батата считаются Перу и Колумбия. Сейчас около 83% мирового урожая производит Китай. В России выращивается в Башкортостане. Батат - травянистая лиана с длинными (1-5 м) ползучими стеблями-плетями. Высота куста 15-18 см. Боковые корни батата сильно утолщаются и образуют клубни с белой, жёлтой, оранжевой, розовой, кремовой, красной или фиолетовой съедобной мякотью. Один клубень весит от 200 гр до 3 и более кг.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Состав клубней может изменяться в зависимости от сорта и условий выращивания. Жёлтые и оранжевые разновидности батата особенно богаты бета-каротином (провитамин витамина А), и по этому показателю сравнимы, а порой и превосходят морковь.

Сорта с фиолетовой мякотью содержат антоцианы, которые хорошо сохраняются даже при термообработке и на ярком свете, а потому всё чаще рекомендуются как основа здорового питания с антиоксидантными свойствами, уменьшающего риски возникновения рака, язвы, сердечно-сосудистых заболеваний, возрастных заболеваний глаз. По содержанию углеводов, кальция и железа батат заметно превосходит картофель, а его калорийность в 1,5 раза выше.

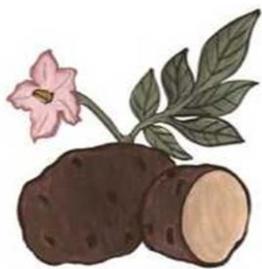
ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: К употреблению в пищу батата стоит относиться с осторожностью людям, которым по медицинским показателям прописано употребление продуктов со сниженным содержанием калия.

Людям, принимающим антикоагулянты нельзя употреблять в пищу сладкий картофель также из-за большого содержания калия в плодах.

КУЛИНАРИЯ: Клубни батата широко используют в пищу. По вкусу, в зависимости от сорта, приготовленный батат напоминает сладковатый подмороженный картофель, отсюда его второе название - «сладкий картофель». Сырой батат напоминает морковь и по цвету и по вкусу. Жаренный батат по вкусу похож на жареную тыкву. Употребляются бататы в пищу сырыми, отварными и печёными, добавляются в каши. Существуют рецепты изготовления из батата суфле, чипсов, повидла, пастилы и других блюд. Из клубней также получают крахмал, муку, сахар и патоку. Молодые листья и стебли батата после отваривания или

вымачивания, удаляющего горький млечный сок, используют для салатов. Семена цветущих сортов используются как суррогат кофе.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Если взять, к примеру, те же элитные сорта этого растения - то вкус даже можно сравнить больше с какими-то свежими фруктами, нежели с овощем. Батат любим диетологами, и они рекомендуют употреблять его сладкоежкам, так как он отвечает их постоянной потребности в сладком, и в то же время позволяет держать себя в норме.



КАРТОФЕЛЬ

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Родина картофеля - Южная Америка, где до сих пор можно встретить дикорастущий картофель. Клубень картофеля - это видоизмененный, укороченный подземный стебель.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: В белках картофеля содержатся практически все аминокислоты, встречающиеся в растениях, в том числе и незаменимые.

Клетчатка картофеля не раздражает слизистую желудка и кишечника, вареный картофель можно есть даже в период обострения гастрита и язвы. Картофельный крахмал снижает содержание холестерина в печени и сыворотке крови, то есть обладает антисклеротическими свойствами. Картофель содержит много калия, который помогает выводить лишнюю воду из организма (что важно для больных почками и любителей выпить).

Молодой картофель богат аскорбиновой кислотой, содержит фолиевую кислоту, соли кальция, магния, фосфора, витамины группы В, РР.

Основной энергетический материал картофеля - углеводы, которые представлены главным образом крахмалом. Именно поэтому тем, кто склонен к полноте, картофель в рационе следует ограничить. Потребление картофеля благотворно сказывается при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ (подагра, почечные заболевания). Картофельный отвар, а также сильно разваренный и размятый до пюреобразного состояния картофель - прекрасное восстановительное средство при выходе из голодания. Картофельный отвар полезен и тем, кто страдает артритом.

В народной медицине картофелем лечат: кожу при ожогах, экземе и др., прикладывая кашицу тертого сырого картофеля. При лечении варикозных и трофических язв, грибковых поражений, фурункулов, карбункулов, рожистых воспалений и красной волчанки картофельные аппликации снимают зуд, успокаивают боль, охлаждают, способствуют рассасыванию и заживлению. Такие аппликации помогают избавиться от мозолей и рассасывают твердые «шишки» от укусов. Лечение катаров верхних дыхательных путей, ангины часто проводят, дыша над сваренным горячим картофелем его паром. При ларингитах и фарингитах соком сырого картофеля прополаскивают рот. Ценным лекарственным сырьем являются цветки картофеля для лечения опухолей. Настой из цветков картофеля понижает кровяное давление и повышает активность дыхания.

Вареный картофель является прекрасным косметическим средством при сухой коже или обожженной солнцем. Для этой цели готовят питательные маски из отваренного в «мундире» картофеля, растирая его со свежими сливками или сметаной. Теплую кашку наносят на лицо.

Соком картофеля издавна лечили язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. А калий, которым богат картофель, просто необходим больным с заболеваниями сердца и почек. Используется в лечебных целях и картофельный крахмал. Он применяется как обволакивающее, противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях. Даже при тяжелых формах отравления можно есть отварной картофель.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Зеленый картофель опасен для здоровья. Под действием света в клубнях начинает накапливаться ядовитое вещество - соланин. Если человек ест очень много картофеля, содержащего соланин, то сначала у него становится серой кожа, а затем наступает смерть.

КУЛИНАРИЯ: Возможности картофеля безграничны: он может быть гарниром почти к любому блюду, причем в каждой кухне мира уже не одно столетие существуют свои классические сочетания. Из картофеля можно делать клецки, суфле и запеканки, печь в мундире, жарить и просто варить.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: В середине 17 века картофель был привезён в Европу и считался декоративным растением. Некий английский адмирал привёз растение домой, вырастил и угостил своих гостей поджаренными на масле листьями и стеблями. Можно догадаться, что им не понравилось. В 18 веке при дворе русского императора картофель использовался для приготовления десерта. Его варили и сверху засыпали сахаром.



**ТОПИНАМБУР
(ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША,
ИЕРУСАЛИМСКИЙ
АРТИШОК,
СОЛНЕЧНЫЙ
КОРЕНЬ)**

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Родина топинамбура - Чили. Топинамбур - многолетнее травянистое растение высотой около полутора метров (иногда до 4х) с прямым опушённым стеблем, похожим на подсолнечник. На одном месте может расти до 30 лет. Клубни весят от 20 до 100 гр, цвета разные (в зависимости от сорта) — белые, желтые, розовые, фиолетовые, красные; мякоть нежная, сочная, с приятным сладковатым вкусом.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Ученые, изучавшие состав топинамбура, были удивлены разнообразием витаминов и минералов, входящих в его состав.

Топинамбур содержит незаменимые аминокислоты: аргинин, валин, лизин, леицин и др. В топинамбуре высокое содержание клетчатки. Особенно ценится в топинамбуре то, что его корнеплоды богаты природным аналогом инсулина - инулином. Именно поэтому топинамбур рекомендуют, в первую очередь, больным сахарным диабетом.

Топинамбур хорошо помогает при подагре, мочекаменной болезни, анемии, отложении солей, ожирении. Отвар топинамбура понижает уровень сахара в крови, снижает давление, повышает гемоглобин, благотворно влияет на поджелудочную железу. Топинамбур способен выводить из организма соли тяжелых металлов, токсины, радионуклиды и избыток холестерина.

Для лечения туберкулеза можно пить сок этого растения, разведённого с водой. Рекомендуется употребление овоща при цистите, лейкозе, ожирении, анемии, пиелонефрите и сахарном диабете.

Наши предки использовали топинамбур в качестве косметического средства против морщин. Листья топинамбура в древности использовали для лечения остеохондроза, артрита, при отложении солей.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: У топинамбура есть особое свойство - он усиливает газообразование в кишечнике, что сразу же делает его продуктом, который нежелательно употреблять людям, страдающим метеоризмом.

КУЛИНАРИЯ: Особой сложностью рецепты из топинамбура не отличаются. В большинстве из них достаточно просто употреблять топинамбур в пищу почти так же, как картофель: вареным, печеным, жареным и т.п.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Название этого растения произошло от одного из племен

индейцев Чили - топинамбо. Казахи называют топинамбур «китайской картошкой», так как к ним он попал через Китай.

КОРНЕПЛОДНЫЕ ОВОЩИ



МОРКОВЬ

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Выращивается повсеместно. Широко распространена, в том числе в средиземноморских странах, Африке, Австралии, Новой Зеландии и Америке, где успешно культивируется до 60 её видов.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Морковь содержит витамины группы В, РР, С, Е, К, в ней присутствует каротин - вещество, которое в организме человека превращается в витамин А.

Морковь содержит бета-каротин, который улучшает работу легких. Также целительные свойства моркови связаны с укреплением сетчатки глаза. Людям, страдающим близорукостью, конъюнктивитами, блефаритами, ночной слепотой и быстрой утомляемостью употребление этого продукта в пищу весьма желательно.

Полезно погрызть сырую морковь, так как это укрепляет десны. Так как витамин А способствует росту, то морковь особенно полезна детям. Морковь, блюда из моркови и особенно морковный сок используются в лечебном питании при гипо- и авитаминозе А, заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, малокровии, полиартрите, нарушениях минерального обмена. Пюре из сырой либо отварной моркови показано при колите.

Вареная морковь помогает лечить злокачественные опухоли, дисбактериоз кишечника, нефриты. Обладает этот овощ и противомикробными свойствами. Достаточно пожевать морковку - и количество микробов во рту резко уменьшится.

Для лечения насморка можно закапывать в нос сок моркови.

Отварная морковь довольно часто включается в рационы больных сахарным диабетом. Чтобы организм быстрее усвоил провитамин А моркови, ее целесообразнее употреблять со сметаной или растительным маслом.

Употребление свежего сока из моркови полезно при сухой коже, различных дерматитах и др. заболеваниях кожи.

Клиническими испытаниями подтвержден положительный эффект от употребления морковного сока при различных онкологических состояниях. Отмечено его положительное воздействие на здоровые клетки и угнетающее действие на различные (в том числе, злокачественные) новообразования. При употреблении морковного сока с целью лечения и профилактики опухолей и различных язв, необходимо чтобы сок был свежавыжатый, а во время его употребления, в качестве лечения, в пищу не поступали сахара, крахмалы и др. "легкие" углеводы.

Морковный сок усиливает защитные функции организма и укрепляет нервную систему.

Благодаря этим качествам, сок моркови часто используют в лечебном питании.

Употребление морковного сока рекомендуется женщинам во время беременности и кормящим матерям. Систематическое его употребление значительно улучшает биологические свойства молока, т.к. насыщает грудное молоко многими активными микроэлементами, способствующими укреплению иммунитета ребенка.

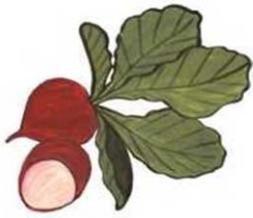
В качестве профилактического средства, сок снимает утомление, улучшает аппетит, цвет лица и зрение, ослабляет токсическое действие антибиотиков на организм, укрепляет волосы и ногти, повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Хороший лечебный эффект дает вареная в молоке тертая морковь в соотношении 1:1 при охриплости голоса, мучительном кашле, хроническом бронхите и воспалении легких.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: При употреблении морковного сока нужно соблюдать умеренность, так как в больших количествах он может вызвать сонливость, вялость, головную боль, рвоту, некоторые другие нежелательные реакции.

КУЛИНАРИЯ: Морковь употребляют в пищу как в сыром виде, так и запеченной, вареной, жареной, приготовленной на пару. Из моркови делают не только самостоятельные блюда, но и используют ее в качестве добавок в супы, салаты, жаркое, торты, пироги и т.д.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: С 1991 года в странах Евро Союза морковь считается фруктом. Теперь в европейских странах - это уже не овощ и, тем более, не корнеплод. Португальцы с честью этим пользуются и продолжают экспортировать варенье из моркови. Ведь законодательство ЕЭС разрешает делать варенье только из фруктов.



РЕДИС

ПРОИЗРАСТАНИЕ:

Родиной редиса считается Средняя Азия.

Сегодня редис

выращивают по всему миру.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Редис содержит калий, натрий, кальций, фосфор, магний, железо, витамины группы В, РР, С, тиамин, рибофлавин и никотиновую кислоту. Горчичные масла придают редису своеобразный привкус. Салаты из редиса обладают умеренным желчегонным, противоотечными свойствами, возбуждают аппетит, способствуют лучшей перистальтике и опорожнению кишечника. Сок, полученный из редиса, улучшает пищеварение и обмен веществ. Особенно полезен он тем, кто страдает подагрой, ожирением, сахарным диабетом.

Употребление редиски улучшает цвет лица и бодрит, улучшает работу сердца и укрепляет стенки сосудов. Благодаря обилию клетчатки редиска снижает уровень вредного холестерина в крови, выводит из организма токсины.

Есть в редиске и особые вещества фитонциды - своего рода натуральные антибиотики. А потому любители остренького имеют очень неплохие шансы избежать простуд и воспалительных заболеваний. Ботва редиски содержит не меньше витаминов и микроэлементов, чем корнеплод. В редиске содержатся вещества, которые стабилизируют уровень сахара в крови.

В народной медицине хорошее средство при запорах - настой ботвы редиса. В косметологии из редиски можно приготовить и питательную маску для лица.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Чрезмерно увлекаться редиской при заболеваниях желудка или кишечника все же не стоит - это может вызвать обострение болезни. Так что лучше ограничиться и кушать редис не чаще 1 го раза в неделю.

КУЛИНАРИЯ: Наиболее часто употребляют в пищу редис в сыром виде - как салат с растительным маслом или сметаной. «Вершки» у редиски (ботва) тоже съедобны - из них готовят зеленые щи, их режут и добавляют в салаты и окрошки, а можно просто потушить ботву, как капусту.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Редис может быть разных видов и иметь разный окрас: черный, белый, красный, коричневый, лиловый, серый, розовый. Нарядным редисом хорошо украшать закуску, красиво уложив его на блюде.



РЕДЬКА

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Считают, что родиной редьки является Египет, где из ее семян делали растительное масло, очень распространенное в те времена. Цвет кожицы - от обыденного черного и серого до белого, розового, зеленого, фиолетового. Черная и зеленая редька более нежны, зеленая даже сладковата.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Редька, благодаря своему составу, очень полезна зимой и в начале весны, в целях пополнения недостатка витаминов и минеральных солей в организме. Редька обладает мощными противомикробными свойствами.

В народной медицине тертую редьку используют для лечения радикулита. Еще греческие врачи редькой лечили заболевания глаз и органов пищеварения, а известный римский историк Плиний и греческий ученый Гален рекомендовали ее как средство против кровохаркания, болезни почек и для возбуждения аппетита. В середине века редьку с медом считали лучшим лекарством от многих заболеваний.

Редька увеличивает образование желчи, стимулирует функцию пищеварительных желез, улучшает перистальтику кишечника, обладает антисклеротическим свойством. Эти свойства позволяют использовать редьку для повышения аппетита, при атонии кишечника, запорах, холецистите и желчнокаменной болезни.

В наши дни соком редьки с добавлением меда успешно избавляются от кашля, катара верхних дыхательных путей, лечат бронхит и коклюш. При ревматизме и подагре смесью сока редьки, поваренной соли и водки облегчают суставные боли, накладывая компрессы. Это прекрасное средство при отеках, мочекаменной болезни, атеросклерозе, малокровии. Сок редьки обладает антисептическим действием. Список достоинств этого поистине золотого овоща может быть продолжен. А обеспечивают его лечебные свойства такие вещества, как витамин С, эфирное масло с содержанием серы, рафанол и рафанин, бутилгорчичное масло и многие другие.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Употреблять редьку в чистом виде, без других компонентов, особенно не рекомендуется: она очень резкая и едкая на вкус, что приводит к чрезмерным реакциям в нашем организме, может отрицательно сказаться на деятельности сердца и пищеварительной системы. Редька хорошо сочетается с морковью и яблоками.

КУЛИНАРИЯ: В пищу употребляют как корнеплоды, так и молодую листву редьки, добавляя ее в различные салаты и супы. Корнеплоды редьки употребляют в сыром, варенном и жаренном виде, добавляют в салаты, закуски, окрошку, борщ, супы, различные мясные и овощные блюда.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: В нашу страну она была привезена из Азии и быстро стала популярной. Редька использовалась в основном в приготовлении тюри и помогала

пережить голодные времена.



РЕПА

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Репа выращивается повсеместно. Гладкий желтый корнеплод, в диаметре может достигать от 8 до 20 см и весить до 10кг.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: В репе содержатся редкие микроэлементы и металлы: медь, железо, марганец, цинк, йод и многие другие. Фосфора в репе содержится больше, чем в редисе и редьке, а серы, необходимой для очистки крови и растворения камней в почках и мочевом пузыре, не встретить ни в одном другом привычном овоще. Содержащийся в большом количестве магний помогает организму накапливать и усваивать кальций. В репе даже содержится антибиотик, задерживающий развитие некоторых грибов, в том числе и опасных для человеческого организма.

Репа активизирует деятельность печени и выделение желчи, что препятствует образованию желчных камней. Репа содержит лизоцим - вещество с очень сильной антимикробной активностью. Интересно отметить, что репа является природным антибиотиком, способна уничтожить или предотвратить признаки различных заболеваний, особенно кожи и слизистых оболочек.

Репа - продукт низкокалорийный, богатый витаминами. Репа насыщает, но не даёт завестись лишнему весу. Минеральные соли и эфирные масла, содержащиеся в репе, могут служить универсальным комплексом, регулирующим состояние здоровья. Этот корнеплод обладает ранозаживляющим, мочегонным, противовоспалительным, антисептическим и обезболивающим действиями.

Для больных диабетом репа прекрасное общеукрепляющее средство, врачи особенно рекомендуют ее зимой. Однако стоит контролировать количество съеденного, поскольку этот корнеплод содержит очень много сахара.

Сок репы пьют при кашле, болях в горле (от простой простуды до восстановления полностью «севшего» голоса). Он облегчает симптомы астмы, улучшает сон и успокаивает сердцебиение. Варёную репу перетирают в кашу и прикладывают к больным местам при подагре. И даже зубную боль снимали отваром репы.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Противопоказано употреблять репу в сыром виде людям страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки или острым гастритом.

КУЛИНАРИЯ: Правильно приготовленная репа очень вкусная, она ещё и невероятно полезна. Репу можно запекать, отваривать, фаршировать, из неё готовят запеканки и рагу, она подходит для приготовления салатов. Она может долго храниться в прохладном месте, не утрачивая своих целебных качеств; легко усваивается организмом и рекомендована для детского питания. В России издавна известно выражение "проще пареной репы", свидетельствующее о многолетнем и частом её употреблении.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Греки, египтяне и персы кормили репой рабов, считая этот овощ грубой, но сытной пищей, римляне считали репу едой простолудинов, но с началом нашей эры овощ вышел из разряда «рабских» - в раннее средневековье запеченную в углях репу считали деликатесом и часто подавали к мясу в качестве гарнира.

Когда-то репу сеяли, выплёвывая семена изо рта. Из-за того, что семена очень мелкие их тяжело разбрасывать руками. Хотя и выплёвывать эту мелочь дело не простое, в народе ценили и почитали хороших «плевалыщиков». В те времена ходила пословица: «Это вам не репу сеять!».

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Родина свеклы - Средиземноморье. Ныне свеклу выращивают во всем мире.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: С давних времен ее используют при цинге и для профилактики авитаминозов. Полезно использовать в пищу и ботву свеклы, в которой много аскорбиновой кислоты и каротина.

Очень полезна свекла при малокровии. По содержанию йода свекла отличается от других овощей, поэтому она полезна для профилактики и лечения атеросклероза. Благоприятно действует вареная свекла при гипертонической болезни из-за высокого содержания магния, который способствует снижению кровяного давления. Клетчатка и органические кислоты свеклы усиливают перистальтику кишечника. Для смягчения воспалительных явлений свежую кашу корнеплодов по мере высыхания, прикладывают к язвам и опухолям.

За год полагается съедать 6 кг красной свеклы в свежем виде, вареной — 16 кг, а раковые больные нуждаются после облучения в 1/2 кг свеклы ежедневно или в одном стакане сока из нее.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Нельзя пить свекольный сок в больших количествах — могут появиться боли в почках (при наличии камней в них, свекольный сок может сдвинуть их с места).

КУЛИНАРИЯ: Как ни странно, человек сначала оценил вкус свекольных листьев и уж



СВЕКЛА

затем распробовал корнеплоды свеклы. Осенью в ботве, листьях свеклы полезных веществ больше, чем в корнеплоде. Их можно использовать в сыром виде в салатах, свекольниках, зеленом борще. Листья замачивают в винном уксусе, они становятся приятнее на вкус. Сам корнеплод употребляется как в сыром виде, так и после термической обработки для приготовления различных блюд.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Очень любили этот овощ древние римляне, которые с удовольствием ели листья свеклы, вымоченные в вине и заправленные перцем. По указу императора Тиберия поработанные германские племена выплачивали Риму дань свеклой.



ХРЕН

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Растение, легко распространяющееся и встречающееся сейчас во многих странах в диком виде. Выведено много сортов культурного хрена; любители выращивают его на садово-огородных участках. Следует учитывать, однако, склонность хрена к быстрому разрастанию, поэтому его размещают обычно по краю участка.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Для лечебных целей используют

корни хрена,

заготавливаемые осенью. Чтобы сохранить от высыхания, их хранят в погребах, в ящиках с влажным песком. Корни растения входят в Фармакопеи многих зарубежных стран, в частности Франции, Швейцарии, Бразилии и некоторых других.

Витамина С в хрене содержится в пять раз больше, чем в апельсинах и лимонах. По содержанию аскорбиновой кислоты хрен не уступает плодам черной смородины, и лишь в спелом красном перце его больше. Содержащиеся в хрене летучие вещества - фитонциды, способные убивать болезнетворные микробы, наделяют хрен бактерицидными свойствами.

Хрен улучшает деятельность кишечника, обладает желчегонным, отхаркивающим, противогрибковым свойствами. Его назначают при простудных заболеваниях, различных воспалительных процессах, болезнях желудочно-кишечного тракта, заболеваниях печени, подагре, ревматизме, мочевого пузыря, кожных болезнях.

В народной медицине радикулит издавна лечили хреном. Хрен очень полезно добавлять в пищу для предупреждения острых респираторных заболеваний. При переохлаждении в целях профилактики простуды рекомендуется делать припарки из хрена к стопам и голеням. В качестве лекарства от кашля народные целители рекомендуют употреблять хрен с медом.

Если у вас флюс или воспаление десны, то возьмите 1 ч. л. свеженатертого хрена, залейте 1 стаканом воды и оставьте настаиваться в течение 4 часов. Затем процедить настой и полоскать им рот через каждые 30 минут. Флюс быстро пройдет.

Сок корня закапывают в уши при воспалении и гнойных выделениях, а для лечения гнойных ран используют кашицу в виде компресса - как местное раздражающее и отвлекающее средство.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Аллиловое горчичное масло обуславливает острый запах и вкус хрена, обладает резко выраженным местным действием, вызывает гиперемии кожи и жгучую боль, при длительном действии может вызвать ожоги и гангрену. Пары его вызывают сильный кашель и слезотечение. Принятое внутрь в больших дозах может вызвать явления тяжелого гастроэнтерита.

КУЛИНАРИЯ: Хрен употребляют как приправу к мясным и рыбным блюдам, колбасам. Листья используют для маринования и соления овощей. Традиционная русская пряность - тертый хрен. Он улучшает вкус блюд и возбуждает аппетит.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: В США ученые поставили хрен в разряд стратегически важных продуктов для медицины, обороны и космической промышленности.

Исследования японских ученых, показали, что содержащиеся в корневищах хрена вещества активно препятствуют возникновению кариеса. Хрен содержит вещества, препятствующие размножению бактерий, вызывающих кариес. В настоящее время ученые Японии работают над созданием новой зубной пасты на основе корневища хрена. Загвоздка только одна: ученые пока не знают, как нейтрализовать нетипичный для зубной пасты «аромат» хрена.



ЛУК РЕПЧАТЫЙ

ПРОИЗРАСТАНИЕ: В культуре известен свыше 5 тысяч лет. Лук, вероятно, родом из юго-западной Азии, но в настоящее время выращивается во всем мире. Выведено множество сортов, различающихся на вкус, количеством луковиц, а также скороспелостью. В Крыму популярен лук с фиолетовой кожурой, так называемый «ялтинский лук».

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Лук репчатый стимулирует секрецию желез, способствует пищеварению, обладает мочегонным действием, заживляет раны, является прекрасным профилактическим средством от гриппа, насморка, воспаления горла, помогает при кашле. Лук репчатый является хорошим витаминным средством, особенно рекомендуемым в зимне-весенний период, но используемым круглый год. Значительное количество минеральных солей в луке при его использовании в пищу способствует нормализации водно-солевого обмена в организме, а своеобразный запах и острый вкус возбуждают аппетит.

Лук также является популярным косметическим средством во многих странах мира. Соком лука рекомендуют смазывать волосистую часть головы при себорее, гнездовой плешивости, для укрепления корней волос. При этом волосы становятся шелковистыми, мягкими и блестящими, а кожа не шелушится, не образуется перхоть. От сока лука репчатого бледнеют веснушки; приём лука репчатого внутрь, а также луковые маски (из смеси кашицы лука с мёдом) предупреждают появление морщин, кожа лица становится

свежее.

Мелко нарезанные луковицы принимают по ложке несколько раз в день; отжатый сок из свежих луковиц добавляют в молоко; кашу из лука смешивают с медом и дают эту смесь детям при простуде; готовят луковый сироп, который с успехом применяют при простудных заболеваниях, особенно при кашле (даже при коклюше).

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Некоторые особенно чувствительные к луку люди не переносят его в большом количестве.

КУЛИНАРИЯ: В настоящее время лук репчатый является одной из важнейших овощных культур. Луковицы и листья используются как приправа в консервной промышленности, к салатам, винегретам, грибам, овощным и мясным блюдам, а также как пряновитаминная закуска и вкусовая добавка к супам, соусам, подливкам, фаршам. Чаще всего лук употребляется в сыром виде или поджаренным на сале или растительном масле до золотистого цвета. Сырой лук отлично дополняет колбасные и мясные изделия, творог, сыры, хлеб с салом.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Согласно книге рекордов Гиннеса самый большой лук когда-либо выращенный весил 6 килограмм, он был выращен в Англии.

Если вы жуёте жвачку, пока чистите лук, то вы не будете плакать.



ЧЕСНОК противовирусное действие.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Родиной чеснока является Юго-Восточная Азия, где растение возделывали со времён неолита. В диком виде встречается почти повсеместно. На Руси чеснок появился где-то в 9 веке из Византии. И быстро распространился: «С чесноком все вкусно — не жуй, не глотай, только брови подымай!»

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Чеснок - антибиотик широкого спектра действия, чеснок растворяет вязкие вещества, очищает, открывает, высушивает жидкости в желудке и в суставах, разжижает кровь.

Биологически активные вещества растения оказывают противоглистное, противовоспалительное, противопаразитарное, противогрибковое, противомаларийное и

противовирусное действие. В медицине применяют настойку и спиртовую вытяжку. Они повышают иммунитет и сопротивляемость человеческого организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Растение предотвращает отравление некачественными продуктами. Применяется при колитах, при атонии кишечника. Залечивает раны. Считается природным антибиотиком. Прекрасное противовирусное, противораковое и иммуностимулирующее средство. Нормализует артериальное давление и холестерин. Используется для профилактики атеросклероза.

Головки содержат большое количество белков, жиров и углеводов. Аскорбиновой кислоты, кальция, цинка, калия, магния, селена и железа. Характерный запах объясняется наличием в нем эфирных масел.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: С осторожностью следует употреблять чеснок при анемии, заболеваниях почек и при жёлчекаменной болезни. Кроме этого он токсичен для собак и кошек.

КУЛИНАРИЯ: В пищу используют листья, стрелки, головки и стебли. Как острую приправу и как отдельный ингредиент. Он неперенный атрибут средиземноморской кухни. Широко его используют на Среднем востоке, в Северной Африке, а также в

Южной и Восточной Азии. Различные части растения сушат, тушат, жарят, консервируют, маринуют, квасят. Изготовление многих соусов, солений и мясных блюд невозможно без этого продукта.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Настоящая столица чесночного царства - городок Сен-Клер в Гаскони. Каждый четверг, с июля по январь, в Сен-Клере с утра открывается ярмарка, где товар один - чеснок. Столько видов чеснока не встретишь больше нигде. Японцы не переносят чеснок в кулинарии, но используют в медицинских целях.

БОБОВЫЕ ОВОЩИ



БОБ

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Родина — Средиземноморье. В диком виде в природе боб обыкновенный не обнаружен. Эту культуру выращивают практически во всех странах, в том числе и повсеместно в России.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Белок бобов легко усваивается организмом человека. Многие аминокислоты, содержащиеся в белке бобов, не синтезируются в организме человека, однако являются абсолютно необходимыми для белкового метаболизма.

В лечебных целях используются цветки, семена и створки бобов. Семена обладают мочегонным, вяжущим и противовоспалительным действием. Настой и отвар створок бобов полезен при сахарном диабете. Муку из бобов либо протёртые и варёные бобы едят при кашле, заболеваниях печени, почек и кишечно-желудочного тракта. Сваренные в молоке, а затем растёртые бобы прикладывают к нарывам и фурункулам для ускорения их созревания.

Отваром или настоем цветков умывают или протирают кожу лица для снятия раздражения или зуда.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Не следует употреблять в пищу бобы при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождаемых запорами и метеоризмом. Также необходимо отказаться от них людям, страдающим подагрой и гепатитом.

КУЛИНАРИЯ: Бобы популярны в кухнях самых разных народов мира. Особенно широкое применение имеет эта культура у болгар, датчан, бельгийцев, англичан и голландцев. Садовые бобы распространены в кулинарии некоторых азиатских стран и в арабской кухне. В Китае, Мексике и Таиланде популярна закуска из зажаренных бобов - приготовлены они так, что их твёрдая оболочка «вскрывается».

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Со времён Средневековья до наших дней во многих европейских странах, 6 января отмечается праздник (Эпифания, Богоявление или Праздник трёх царей-волхвов). В этот день обязательным атрибутом является боб. Его кладут в тесто, из которого выпекают праздничный пирог. Тот, которому достался кусок с бобом, становится на время праздника «бобовым королём».



ГОРОХ

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Дикий горох произрастает в районах Средиземного моря, Индии, Тибета, оттуда он и распространился в страны Европы.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Белки, входящие в состав горошин, по содержанию ряда незаменимых аминокислот (цистин, лизин, метионин и др.), сходны с белками мяса. Кроме того, в горохе много крахмала и жира, клетчатки, ферментов, витаминов А, С, В1, В2, РР), а также соли калия, кальция, фосфора и железа. Достаточно много в горохе фолиевой кислоты.

Ценность гороха в высоком содержании полезных веществ, это наиболее совершенный продукт питания. Горох помогает контролировать диабет, потому что углеводы состоят из глюкозы и фруктозы, которые попадают (без инсулиновой помощи) прямо в кровь. Горох незаменим для поддержания сердца здоровым, так как в нем имеется очень мало жиров (в некоторых сортах его вообще нет), нет холестерина и натрия, но есть волокна, снижающие содержание холестерина в крови.

Полезно съедать по 3-4 шт. свежего или размоченного в воде сухого гороха при изжоге. Гороховая мука также улучшает питание клеток головного мозга, нормализует обмен веществ, лечит атеросклероз, устраняет связанные с ним головные боли, помогает при сахарном диабете.

Припарки из гороховой муки используют как размягчающее средство при фурункулах и карбункулах.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Горох у людей, не привыкших к нему, вызывает вздутие и урчание кишечника. Поэтому приучаться к гороху нужно с самого детства. Существуют «нейтрализаторы» бобовых - это укроп, фенхель, предупреждающие «музыку» в желудке. Очень вредно пить холодную воду после употребления в пищу гороха.

КУЛИНАРИЯ: С горохом можно готовить супы и кисели, винегреты, салаты, закуски; он используется как гарнир, начинка для пирогов, основа для запеканок и оладий, но вкуснее всего получается гороховое пюре и каши. Горох в 2 раза питательнее, чем картофель, и до того, как в нашей стране появились картофельные поля, он не раз

спасал людей от голода в неурожайные годы. Ржаную и пшеничную муку крестьяне смешивали с гороховой, и пекли необыкновенно вкусный, сытный хлеб. Очень хорошо добавлять стручки молодого гороха в салаты - летом, когда он только начинает расти: их надо резать вместе с другой зеленью.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: В северорусских селах на момент созревания гороха устраивались праздничные чествования гороха под названием "Горохов День", и совпадал с праздником святого Спаса. В такой день в поле срывали горох, и друг друга угощали с всевозможными поздравлениями.

Перед варкой лучше всего предварительно замочить горох, и заливать его не горячей, а холодной водой; варить под крышкой, на малом огне. Нельзя доливать в кастрюлю холодную воду - только кипятком, иначе блюдо будет невкусным. Солить горох лучше незадолго до готовности, а разминать горячим, как только сварится - тогда не будет комков.

ЗЕРНОВЫЕ ОВОЩИ



КУКУРУЗА (МАИС)

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Кукуруза (или маис) - самое древнее культурное растение, существующее в мире. При раскопках в Мексике была найдена пыльца кукурузы, возраст которой 55 тысяч лет.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Кукуруза «припасла» в своих зёрнышках целый кладёз полезных элементов - витамины группы В, К, РР, D, С, а также крахмал, фосфор, магний, калий, медь, никель.

Кукуруза содержит 26 элементов таблицы Менделеева и не теряет своих полезных свойств даже при консервировании. Она богата жирными полиненасыщенными кислотами, что способствует профилактике онкологических заболеваний, снижает уровень агрессивного холестерина, улучшает работу печени и кишечника.

Полезно употреблять и кукурузные отруби, где в изобилии находятся те питательные вещества, которые обладают антиоксидантными свойствами.

Ученые пришли к выводу, что регулярное потребление кукурузы может уменьшить риск инсульта, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, так как организм получает достаточное количество пищевых волокон, клетчатки, калия, магния, фосфора, витамина Е и других полезных веществ, содержащихся в кукурузе и тем самым активизируются все метаболические процессы. А это приводит к улучшению здоровья человека и иммунной системы в целом.

Диетологи утверждают, что употребляя кукурузу, пожилые люди будут способствовать сохранению и улучшению своего зрения, но если правильно ею питаться.

Кукурузное масло в сыром, нерафинированном виде рекомендуется как вспомогательное диетическое средство для профилактики и лечения общего и регионального атеросклероза, ожирения, облитерирующих заболеваний артерий при сахарном диабете и т.п. Его рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза. На фоне приема масла снижается уровень холестерина в крови, улучшаются общее самочувствие, настроение и сон.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Модифицированная кукуруза оказывает негативное влияние на наземные и водные организмы. Изначально, генно-модифицированная кукуруза была выведена для защиты от вредителей. Но, в ходе выращивания, учёные зафиксировали, что пыльца кукурузы имеет в своём составе очень вредный яд. Этот яд убивает абсолютно всех насекомых, будь то вредители, либо ни в чём не повинные существа.

И хоть учёные и утверждают, что для человека этот яд не составляет никакой угрозы, в некоторых странах использование модифицированной кукурузы было запрещено законом. Поэтому употребление этой продукции так и остаётся спорным вопросом, и целиком и полностью зависит от самих потребителей.

КУЛИНАРИЯ: Початки отваривают и употребляют с солью и маслом. К вареным зёрнам добавляют зеленую фасоль, сладкий перец, томатную пасту, жареный лук и тушат.

Из кукурузного зерна получается: крупа, мука, крахмал, спирт, комбикорма; из зародышей — кукурузное масло. Родина кукурузы - Мексика - обогатила мировую кулинарию такими продуктами, как кукурузные лепешки и чипсы. Последние снискали славу отличной закуски для вечеринок и давно перестали считаться чисто мексиканским блюдом.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: В настоящее время в Мексике насчитываются тысячи сортов кукурузы, среди которых - не только знакомая нам белая и желтая, но и синяя, красная и даже черная.

Источники, используемые при подготовке материала

- <http://www.original-flowers.ru>
- <http://www.calorizator.ru>
- <http://www.inmoment.ru>
- <http://www.inflora.ru/>
- <http://sadoved.com>