

**Консультация для родителей**

# "Полезные свойства лука"



## **«Полезные свойства репчатого и зеленого лука»**

Лук "окультурен" человеком около 4000 лет назад. Считается, что репчатый лук люди начали выращивать в Средней Азии. Исцеляющие свойства репчатого лука были известны людям еще в древности. В луке содержатся витамины А, В и С, эфирные масла, а также кальций, железо, магний, фтор, серу (именно из-за нее у лука такой резкий запах) и фитонциды.

Сок репчатого лука является сильным природным антибиотиком, оберегающим человека от простудных и инфекционных заболеваний. Лук активизирует обмен веществ, способствует очищению крови и стимулирует пищеварительные процессы. Его используют при гипертонии, общей слабости, для увеличения потенции, как противоглистное средство, а также при гастрите, геморрое и диабете. Сок лука применяется при ревматизме, бессоннице, невралгии.

Кашица из свежего лука используется для лечения гриппа, дерматита, при выпадении волос, выведении мозолей и бородавок, а также против укусов комаров.

Используют репчатый лук и в косметике: маски из него хорошо очищают кожу и делают ее мягче.

В перьях зеленого лука содержится больше витаминов, чем в самой луковице. Зеленый лук - прекрасное средство для восполнения запаса витаминов, особенно в период весеннего авитаминоза. Так 100 граммов зеленого лука содержат дневную норму витамина С для взрослого человека. В состав ростков зеленого лука входят также каротин и витамины группы В. Луковое перо кроме того содержит хлорофилл, что полезно для процесса кроветворения.

Еще одним важным полезным свойством лука является его положительное действие на функцию нашей сердечно - сосудистой системы. Зеленый лук рекомендуется всем тем, кто страдает от малокровия и слабости сердечной мышцы, кому необходимо укрепить стенки сосудов и нормализовать кровяное давление.

Свежая зелень лука прекрасно возбуждает аппетит, придавая привлекательность любому блюду.

Лук используется в кулинарии, и ценится как средство ото всех болезней. Ещё одно его неоспоримое достоинство, что это первый овощ, который появляется уже весной. В магазинах он доступен в течение всего года, что позволяет украшать им стол и поправлять своё здоровье. Чаще всего его употребляют в свежем виде и добавляют в самые разные блюда. Можно также и делать заготовки на зиму.

Полезные свойства репчатого лука не исчезают при тепловой обработке. Жаренный, вареный или печеный он сохраняет все свои витамины, а так же вкус и аромат. Из него приготавливают настои и снадобья. Множество рецептов народной медицины не обходятся без него. Например: красные сорта лука помогают отчистить организм от холестерина. И его рекомендуют больным с онкологическими заболеваниями.

Считается, что употребление зеленого лука или репчатого лука в больших количествах может иметь раздражающий эффект на слизистые оболочки, в частности – на слизистую желудка. Вместе с тем, использование зеленого лука в небольших дозах весьма полезно для пищеварения и нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Зеленый лук способствует уничтожению вредных бактерий и инфекции, способствует пищеварению, стимулирует выделение желудочного сока и возбуждает аппетит. Однако, извлечь пользу зеленого лука для желудка могут лишь только все те, кто не страдает от серьезных заболеваний желудочно-кишечного тракта, таких как язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, повышенная чувствительность, и так далее. Поэтому таким

пациентам лучше категорически воздержаться от любого использования этого продукта.

Таким образом, о пользе зеленого и репчатого лука известно достаточно много, но всегда следует помнить, что применять этот натуральный продукт следует с большой долей осторожности, поскольку у него имеются ярко выраженные раздражающие эффекты. Перед началом любого типа лечения с использованием зеленого лука. Обязательно проконсультируйтесь со специалистом.



Папка передвижка

# "Все о луке"



## «Все о луке»

Принято считать, что лук - это обычный овощ. На самом деле есть целое "луковое семейство", где можно встретить множество "родственников": это и



лук-батун, и лук-слизун, и лук-порей, и шнитт-лук, и лук душистый. В период респираторных заболеваний это многочисленное луковое семейство нам очень пригодится!

Хотя и существует множество всевозможных видов этого

уникального "лекаря", но используем мы в основном малую их часть: репчатый - в суп, да зеленый - в салат. Но даже если так, уже хорошо - ведь этот доблестный овощ содержит огромное количество **полезных веществ**. Например, сахаров в нем больше, чем в яблоках и грушах. Даже в жгучем луке содержится **до 14% сахаров**.

Вообще, лук очень богат на разные полезные составляющие. Так, до недавнего времени самым ценным в нем считались **фитонциды**, благодаря которым он и сам не болеет, и нам не дает. Поэтому лук советовали есть исключительно в сыром виде, чтобы все драгоценные фитонциды сберечь. С другой стороны, давно обнаружилось, что лук богат **железом**: и репка, и особенно зеленое перо. Получить этот важный элемент можно как из сырого, так и из жареного, печеного и тушеного лука, особенно если использовать его как гарнир к печенке. Печень с луком - это просто "супер железная" еда.

*А сегодня на первое место среди луковых сокровищ выходит **кверцетин** - мощный противораковый элемент. Если с дефицитом железа мы еще как-то умеем справляться, то рак остается бичом человечества. Поэтому ученые возлагают большие надежды на профилактику.*

**Еще лук богат калием, благотворно влияющим на сердечно - сосудистую систему человека. Помимо вышесказанного, лук содержит множество других минералов и витаминов. В частности и в луковицах, и в листьях много аскорбиновой кислоты, есть витамины группы В и РР, а также каротин, эфирное масло и 2 процента белка.** В общем, у вас есть много причин ежедневно употреблять этот чудо-овощ. Кстати, ученые считают оптимальным употребление каждым человеком 7-10 кг лука ежегодно. Правда, существует у этого овоща такая особенность - он источает после употребления неприятный запах. Но от этой беды есть надежное средство: пожевать в конце еды поджаренные ядра грецких орехов или корочку подгоревшего хлеба.

### **Лук широко применяется в медицине**

*Ранее он вообще считался божественным растением. Древние медики утверждали, что лук вследствие своей горечи укрепляет желудок, возбуждает аппетит. А смесь лукового сока с медом помогает от ангины. Пить такой раствор надо по 1 ч. л. 3-4 раза в день. А можно употреблять просто свежесжатый сок - он тоже очень эффективен при ангине.*

Кстати, этот уникальный овощ помогает не только справиться с некоторыми недугами, но и прекрасно очищает воду. Если в нее бросить кусочки лука, вода избавится от неприятного запаха.

**Но, несмотря на множество полезных свойств лука, людям, страдающим заболеваниями почек, печени и сердца,**



его

**следует использовать осторожно. Правильно делают те, кто употребляет лук-порей.** Этот вид тоже рекомендуется при многих болезнях. Витаминов и каротина в нем больше, чем в репчатом луке. Порей обладает замечательным свойством - при хранении количество витамина С в нем значительно увеличивается (с 35 до 85 мг). Во всех остальных овощах и фруктах содержание этого витамина, наоборот, снижается, так что порей, в самом деле, уникален. Его можно есть сырым, но чаще его пассируют в оливковом или сливочном масле. При этом не теряет своего красивого цвета - точнее, сочетания цветов: белого, желтого, темно-зеленого.

А вот в зеленых листьях лука - батуна содержится в 2 раза больше витамина С, чем в привычном зеленом луке, выращенном из репки. Длинные, сочные и нежные листья лука-слизуна по вкусу превосходят все остальные виды зеленого лука. К тому же, в них очень много витамина С и железа.

**Конечно, этим списком не исчерпывается луковое многообразие. А если вы употребляете разные его виды, особенно в холодное время года, вам будут не страшны никакие болезни.**

### **Чем хорош лук? О пользе лукового семейства**

*К луку люди относятся как к серьезному и уважаемому продукту, ведь используют его не только как приправу к еде, но и в качестве народного средства от многих болезней. С древнейших времен лук да чеснок на Руси (и у многих других народов) считался наилучшим средством от «прилипчивых болезней и моровых поветрий» (от болезней, передающихся «по ветру»).*

**Лук необходим весной, когда организму не хватает витаминов и особенно нужна поддержка. Чтобы получать достаточное количество полезных веществ, оздоравливающих организм, необходимо использовать разные сорта лука, потому что каждый ценен по своему.**

Лук относится к роду пряно-ароматических травянистых растений. 228 видов лука являются овощными культурами, которые употребляют в пищу.

Самый известный и всеми любимый – это **лук репчатый**, который бывает белым, желтым, желто-коричневым, розовым, красным и фиолетовым (самый сладкий из всех сортов репчатого лука). Название «репчатый» происходит от внешнего сходства подземной части растения с репой. Существуют и другие народные названия репчатого лука – арбажейка, бульбянка, цыбуля, сибуля.



**Лук издает свой неповторимый горьковатый аромат благодаря наличию в нем эфирных масел. Богат лук и фитонцидами (целебными**

летучими веществами), которые убивают большое количество микробов, в том числе стрептококки, дизентерийную, дифтерийную и туберкулезную палочки. Хорошо пожевать лучок, чтобы уничтожить неблагоприятную микрофлору в полости рта. Фитонциды лука за несколько минут погубят вредные бактерии и в дальнейшем не позволят им размножаться.

При авитаминозе лук очень полезен, он способен удовлетворить потребность человеческого организма в витамине С, к тому же этот витамин способствует повышению иммунитета. Зеленые листья лука богаты каротином. Каротин защищает слизистые дыхательных путей от воспаления и заботится о благополучии нашей кожи. Для лечения и профилактики простуды и гриппа хорошо нюхать нарезанные дольки репчатого лука несколько раз в день.



У лука-порей отсутствует резкий запах и вкус, что, однако, совсем не влияет на его целебные свойства. Лук богат кальцием, фосфором, железом, натрием и магнием, это делает лук-порей очень питательным и полезным продуктом. Этот лук обладает способностью очищать кровь, поэтому полезно применять его для профилактики атеросклероза.



Лук-шалот, еще один полезный лучок из большого семейства, имеет и другие названия – сорокозубка, кущёвка, шарлотка, многодольный. Состоит он из нескольких мелких луковиц, соединенных в одну. Шалот сочнее, мягче и ароматнее лука репчатого. Для него характерен своеобразный специфический, душистый аромат. Лук-шалот используется в медицине как противовоспалительное средство. Ученые обнаружили в

шалоте большое содержание флавонолов, которые препятствуют возникновению рака, его полезно употреблять в пищу для профилактики этого тяжелого заболевания.



Лук-батун, или дудчатый, песчаный, зимний, китайский лук, татарка, непахучий чеснок имеет своеобразные дудчатые листья. Лук-батун обладает всеми свойствами репчатого лука. А витамина С в нем даже больше, чем в луке репчатом. Батун славится хорошими дезинфицирующими свойствами.

Лук можно есть сырым, вареным, тушеным, жареным, маринованным. Этот овощ всегда доступен, его даже можно выращивать дома на окошке, такой он неприхотливый. Не будем забывать о рекомендациях наших бабушек,

которые советовали употреблять лучок каждый день для аппетита и на здоровье.

*«Кто ест лук, того Бог избавит от мук»!*

говорили наши предки.