

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Профилактика простудных заболеваний в осеннее-зимний период»

О пользе лука



Лук – не только один из самых уважаемых овощей на нашем столе, но и проверенное средство от недугов. Помните пословицу “Лук от семи недуг”? Сложно себе представить более доступное и эффективное средство для оздоровления всего организма. Главное – использовать каждый сорт по назначению.

Любой лук можно употреблять в сыром виде. Он некалориен, в нем много жидкости, углеводов, витаминов и минералов. Но если вы страдаете болезнями почек, желудочно-кишечного тракта – помните, что сырой лук раздражает слизистую и стимулирует работу желез и органов выведения.

Лук? ЛУК!!!

- В состав лука входят серосодержащие соединения. Они помогают противостоять различным токсичным веществам, нежелательному воздействию свободных радикалов. Недавние исследования показали, что женщины, употребляющие репчатый лук и лук-порей, в большей степени защищены от заболеваний тазобедренных суставов, связанных с поражением его хряща.
- Польза лука как антибактериального средства. Лук богат биологически активными веществами – фитонцидами. Достаточно пожевать стрелку зеленого лука, чтобы обезопасить себя от вредных бактерий в полости рта, а заодно и разбудить немного аппетит. Ведь лук также способствует усвоению питательных веществ организмом и улучшает пищеварение. В самых верхних слоях шкурки лука содержится много клетчатки. Известно, что употребление клетчатки снижает осложнений в результате сердечно – сосудистых болезней, желудочно-кишечных недугов, ожирения.
- Польза лука при авитаминозе и для укрепления иммунитета. Лук эффективно убивает болезнетворные микроорганизмы: вирусы, бактерии и даже некоторые грибки. Он источник необходимых организму веществ, например, витамина С, В1, каротина, которые укрепляют иммунитет и защищают дыхательные пути от воспалений. В луке содержится фосфор,

натрий, кобальт, медь, калий и кальций. Все это необходимо для нормальной работы сердца, сосудов головного мозга, нервной системы.

- Польза лука для предупреждения ОРВИ.

Всем известна, наверно, “луковая ингаляция” (тертый лук, завернутый в марлю или просто нарезанный дольками). Прекрасна такая ингаляция при насморке, головных болях, для предупреждения ОРВИ.

Для профилактики простудных заболеваний и более быстрого выздоровления поставьте в комнате тарелку с нарезанным луком – это дезинфицирует воздух в помещении. Почему от лука плачут? Дело не просто в запахе и эфирном масле. Лук содержит химическое раздражающее вещество, стимулирующее слезные железы – пропантиал-S-оксид. Он не только заставляет нас плакать, но и обладает выраженными противомикробными свойствами.

- Польза лука для красоты. Лук поможет сохранить не только здоровье, но и красоту. Попробуйте протирать пигментные пятна и веснушки свежей луковицей – уже через 2 недели они станут менее заметными. А использование лука в пищу способствует улучшению клеточного дыхания кожи и уменьшению повреждающего действия свободных радикалов.
- Польза красного лука. Он поможет с болезнями сердца. Он способствует выведению из организма “плохого” холестерина вызывающего сердечные приступы и инсульты. При этом сохраняет в организме “хороший” холестерин, который, напротив, защищает наше сердце.
- Полезные вещества в луке очень устойчивы и сохраняются даже при низкой температуре. Можно заморозить свежий лук – он не портится до полугода. При нагревании лук лечебные свойства лука теряются, но в таком виде его лучше употреблять людям с проблемами пищеварения.
- Польза лука для профилактики онкологии. Употребление 80 граммов лука в неделю снижает риск появления рака на 16%. Если съесть 4 средних луковицы в неделю, то это показатель снижается на 60%.
- Польза лука в нарушениях сна. Вы знаете о том, что лук действует, как снотворное? Поэтому ешьте лук, заедайте все веточкой укропа или петрушки, чтобы избавиться от неприятного запаха и наслаждайтесь здоровым сном.

Виды лука.

Самый известный и любимый лук – это желтый репчатый лук. Белый лук имеет немного сладковатый вкус. Французы делают из него знаменитый луковый суп.

Красный лук набирает все большую популярность, его рекомендуют диетологи т.к. он менее резкий и идеально подходит для салатов. Однако, в горячих блюдах он приобретает неаппетитный вид.

Лук – порей обладает более мягким вкусом и нерезким запахом, в отличие от репчатого. В нем невысоко содержание эфирных масел, поэтому плакать с ним вам не придется. Очень полезен для профилактики атеросклероза и гипертонии.

Польза зеленого лука. Зеленый лук – это стрелки практически любого лука, они являются проростками, поэтому очень богаты витаминами и минеральными веществами. Их больше, чем в репчатом луке. В нем много каротина, что полезно для кожи, а кальций и фосфор укрепляет зубы. Цинк, содержащийся в зеленом луке, очень благоприятен для волос и помогает людям, имеющим проблемы в репродуктивной деятельности.

Лук – батун или китайский лук – стебли этого лука обладают приятным острым вкусом. Отлично дополняют вкус любого салата, мясных и рыбных блюд. Богат витамином С, обладает мощным дезинфицирующим действием.

Лук – шалот – очень сочный и душистый, прекрасен для салатов, супов. Обладает противовоспалительным действием, препятствует развитию раковых заболеваний.

Вред лука. Да, как это ни странно, но можно отметить и вредные свойства лука.

- Неприятный запах. Никто не будет отрицать этого. Как я писала уже выше, избавиться от этого можно, пожевав петрушку, укроп, грецкий орех или корочку, немного подгоревшего, поджаренного хлеба.
- Лук вызывает раздражение в желудке, повышает кислотность желудочного сока. Противопоказания: язва желудка, болезни почек и печени, гастрит, повышенная чувствительность к луку.
- Очень осторожным надо быть при приеме лука людям с заболеваниями сердца. Может спровоцировать подъем артериального давления и приступ астмы.