

Питайтесь правильно – живите здорово!

Мы живем в Волгоградской области, богатой не только своим историческим наследием, но своими урожаями фруктов и овощей, которые так всем необходимы. Поэтому надо пользоваться всеми дарами природы нашего края не только для поддержания здорового образа жизни, но и для профилактики различных заболеваний.

Многие овощи и фрукты, произрастающие в Волгоградской области, обладают целебными свойствами, поскольку содержат в большом количестве витамины и биологически активные вещества, которые так необходимы для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Ежедневное употребление овощей и фруктов укрепляюще действует на нервную систему, повышает иммунитет и прекрасно помогает справиться со многими недугами, в особенности с сердечно - сосудистыми заболеваниями.

По мнению специалистов, сердечно - сосудистые заболевания – это важнейшая проблема в области здоровья, с которой постоянно приходится бороться медикам всего мира. Количество людей, умирающих от болезней сердца и заболеваний сосудов, огромно. А между тем правильное питание помогает контролировать заболевания сердечно - сосудистой системы и ускорять выздоровление больных.

Абрикос.

Абрикос – «армянское яблоко», так называли этот сочный плод древние римляне, полагая, что родиной этого дерева является Армения.



Латинское его название сохранилось и по сей день – *Armeniaca vulgaris*. Но на самом деле происходит абрикос из Китая, именно там он растет до сих пор как дичок.

Человек знаком с этим фруктом не одно тысячелетие. И, такое тесное знакомство predetermined не только высокими вкусовыми качествами абрикосов, и тем, что абрикосы быстро утоляют чувство голода, но и тем, что употребление абрикосов обогащает человеческий организм микроэлементами и витаминами, и даже способствует исцелению от некоторых заболеваний, делая организм человека сильнее, а самого человека — бодрым и работоспособным.

В абрикосах много каротина (провитамин А) и калия. Каротин укрепляет иммунную систему, а калий – сердечную мышцу. Кроме того, в плодах абрикоса содержатся витамины РР, В1, В5, С, железо и медь.

Чтобы покрыть дневную норму потребности организма в витамине А, достаточно съесть 100 г абрикосов. Их биологически активный комплекс укрепляет сердечную мышцу, улучшает состав крови, и, следовательно, способствует нормализации работы сердца и сосудистой системы. Абрикосы существенно повышают иммунитет и тормозят процессы старения в организме, а значит, продлевают молодость. Статистика утверждает, что люди, которые ежедневно употребляют абрикосы и блюда, приготовленные из них, живут на 10 лет дольше, чем остальные.

Абрикосы можно есть в сыром виде, добавлять во фруктовые и овощные салаты, в мясные блюда, делать из них сладкие соусы, десерты или варенье. Они хорошо сочетаются с горохом, фасолью, картофелем, сыром и другими продуктами. Однако в свежем виде они полезнее, потому что после кулинарной тепловой обработки эти фрукты теряют много витаминов.

Нельзя употреблять абрикосы с расколотой косточкой: в ней содержится много гликозида – ядовитого вещества.

Ценными свойствами обладает курага – сушеные абрикосы.



В ней сохраняются все витамины и минеральные вещества. Предпочтение следует отдавать кураге, не обработанной серой, которая выглядит более сухой и сморщенной. Перед

употреблением курагу нужно замочить на несколько минут в теплой воде, чтобы она быстрее и лучше усвоилась организмом. Полезно употреблять курагу тем, кто страдает анемией, имеет проблемы со зрением, болеет сердечными заболеваниями, а также, для укрепления организма. Курага прекрасно справляется с задачей очищения сосудов от закупорки, укрепляет волосы и омолаживают кожу. А, благодаря высокому содержанию магния курагу рекомендуется употреблять гипертоникам для нормализации давления.

Брокколи.

Если учесть, что капуста – королева овощей, то этот вид капусты можно назвать самым главным среди «королевской знати». Знакомьтесь, ***капуста-император – брокколи.***

Почему пальму первенства среди остальных видов капусты и овощей в целом, нужно отдать именно брокколи? Ответ прост – потому что питательная ценность этого продукта самая высокая, при этом полезные свойства брокколи одни из самых обширных и эффективнейших.



Согласно новейшим данным, эта разновидность капусты была получена путём гибридизации на северо-востоке Средиземноморья в VI-V вв. до нашей эры. На протяжении столетий спаржевая капуста была относительно мало известна за пределами Италии.

Итальянское слово «brossoli» - означает цветущий стебель капусты (уменьшительное «отросток», «сухая веточка»). Первоисточником является латинское слово «bracchium» («ветка»). Наиболее раннее упоминание о брокколи найдено во французском трактате «Historia Generalis Plantarum» (1587).

В России познакомились с этой капустой в начале XX века.

В брокколи много магния, который нужен для нормальной работы мышечной и сердечно - сосудистой систем. Недостаточность магния может

привести к развитию аритмий, депрессии, повышенной хрупкости костей. В этом овоще также много витамина С и каротина (провитамин А), который важен для слизистых оболочек и кожи. Есть в брокколи калий, железо, которое необходимо для процесса кроветворения, и другие элементы.

Употребление брокколи улучшает обмен веществ в организме, снимает высокое давление, благоприятно действует на нервную систему, способствует выводу из организма лишней воды, помогает при отеках, повышает иммунитет, укрепляет слизистые оболочки, обладает противовоспалительным действием.

Следует отметить, что брокколи очень полезна при сердечно - сосудистых заболеваниях, потому что помогает нормализовать работу сердца и улучшить кровообращение.

Горох

Многие из нас считают, что горох самая что ни на есть русская еда, с которой не особенно-то знакомы другие народности. Доля истины в этом есть. Действительно, в России горох известен с незапамятных времен. Не случайно же, подчеркивая давность того или иного события, говорят: «Это когда было, еще при царе Горохе!».



И все же горох пришел к нам из заморских стран. Принято считать, что родоначальник всех культурных сортов гороха произрастал в районе Средиземного моря, а также в Индии, Тибете и некоторых других южных странах. В Древнем Китае горох даже считали символом плодородия и богатства. Позднее он распространился в страны Европы. В Древней Греции и Древнем Риме горох являлся продуктом первой необходимости для бедного люда.

Помимо обычного гороха, как известно, существует еще сладкий зеленый горошек, который вывели позднее. Его появление относится к XVI

века. Первыми в Европе зеленый горошек стали разводить голландцы, за ними — англичане, французы и немцы, а потом — и русские.

Горох относится к бобовым культурам. В зеленом горошке много:

- цинка, который важен для процесса кроветворения;
- витамина В1, необходимого для мышечной ткани и нервной системы;
- магния и нуклеиновых кислот, усиливающих процесс регенерации клеток.

Содержание белка в горошке гораздо выше, чем в картофеле или колбасе. Следует отметить, что белок растительного происхождения лучше усваивается организмом, чем животный. Большое количество клетчатки в горошке также очень полезно, поскольку это вещество способствует снижению уровня холестерина в крови, выводу токсинов из организма, помогает при нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта.

Помимо этого, в зеленом горошке есть витамины А, В1, В2, РР и железо. Богатый комплекс биологически активных веществ делает зеленый горошек идеальным продуктом для диетического питания. Этот овощ поможет укрепить нервную систему и сердечно - сосудистую систему, повысить умственные способности, снизить уровень жиров в крови, очистить организм от токсинов, улучшить зрение и состояние кожи.

Зеленый горошек добавляют в салаты, используют в качестве гарнира и для украшения блюд. Не менее полезными свойствами обладает сушеный горох, из которого варят каши и супы.

Капуста кале - листовая (зеленная).



Капуста кале – растение семейства Капустные. Есть еще и другие названия, например, «грюнколь» или «браунколь». Этот овощ не имеет так называемого кочана и внешне он больше похож на листья салата. Резные листья этой капусты могут быть зеленого, красного и фиолетового цвета. Многие ученые считают, что кале является близким родственницей дикой капусты. До сих пор не понятно, где именно впервые появилось это растение.

Этот овощ содержит большое количество витаминов и минеральных веществ. В ней много кальция - укрепляет мышечную ткань, витамина С, Н - «витамин красоты» и каротина - провитамин А. Есть витамин Е, все витамины группы В (кроме В12) и йод, который снижает уровень холестерина в крови. Количество калорий, белков и углеводов невысокое, что очень актуально для диетического питания, зато очень много жидкости, которая также полезна для организма.

Биологические компоненты зеленой капусты выводят из организма токсины, улучшают состояние слизистой оболочки желудка и работу желудочно-кишечного тракта, снижают уровень холестерина и жиров в крови, повышают иммунитет, укрепляют нервную систему и тормозят процессы старения.

Зеленую капусту используют в приготовлении различных блюд: отваров, супов, борщей и щей, салатов, закусок. Блюда из этого овоща можно употреблять ежедневно, и не только тем, кто вынужден придерживаться диеты, но и здоровым людям, поскольку они являются замечательной профилактикой многих заболеваний.

Картофель.

Около 14 тысяч лет назад древние индейские племена Южной Америки ввели картофель в культуру, они не только употребляли его в пищу, но поклонялись этому удивительному овощу много лет. А вот, прежде чем польза картофеля стала известна кулинарам, и он попал на французский стол, француженки украшали им волосы (конец XVIII века) и делали букеты.



Долго не знали, чем полезен картофель в Германии, среди экзотических растений дворцовых клумб, цветы картофеля считались небывалой роскошью, никому даже в голову не приходило выкапывать корнеплоды и употреблять в пищу. Во многих странах мира картофель долго не приживался из-за употребления не клубней, а зеленых ягод, которые содержали семена. Именно поэтому крестьяне называли его «чертовым яблоком» и отказывались употреблять в пищу, во многих европейских странах известны даже «картофельные бунты». Но в Европе картофель, все же получил окончательное признание, когда стал мощным оружием в борьбе с эпидемией цинги.

Такой неожиданный лечебный эффект картофеля объясняется тем, что в состав картофеля входит витамин С, дефицит которого и способствовал прекращению эпидемии цинги на всем континенте.

Сегодня картофель – овощ номер два, практически во всех странах мира и пользу картофеля уже давно никому не нужно доказывать.

В картофеле содержатся: крахмал, белок, кальций, калий, магний, соли фосфора, натрий, молибден, йод и хром, очень много различных витаминов: С, РР, В9. Молибден и хром регулируют уровень сахара в крови, калий способствует выводу из организма излишков воды, витамин РР важен для нормальной работы нервной системы, В9 необходим для процесса кроветворения. Йод является лучшей профилактикой атеросклероза.

Биокомплекс картофеля способствует снятию отеков, улучшает пищеварение, работу нервной системы и сердечно - сосудистой системы, повышает работоспособность и укрепляет иммунитет. Однако при избыточном весе и сахарном диабете этот овощ следует употреблять в ограниченном количестве из-за присутствия в нем углеводов сложного строения, которые очень быстро расщепляются в кишечнике. Кроме того,

картофель считается калорийным продуктом: в 100 г овоща содержится примерно 80 ккал.

Картофель используется для приготовления многих блюд, в том числе и диетических. Все полезные вещества сосредоточены в основном в верхних слоях клубня, поэтому лучше отваривать картофель в мундире.

Нельзя употреблять в пищу незрелый или зеленый картофель, поскольку он содержит растительный яд соланин.

Лук репчатый.

Не секрет, что выращивание репчатого лука давно используют не только для кулинарии, но и в лечебных целях.



Известно, что люди ели лук еще тогда когда не знали про письменность. 3200 лет назад до нашей эры. На это указывает Египетский папирус. Репчатый лук рисовали внутри египетских пирамид. В те времена репчатый лук даровали богам, он часто использовался для различных магических ритуалов. Египтяне считали, что репчатый лук это символ жизни и постоянного поиска. Так были обнаружены маленькие луковички в гробнице фараона Рамзеса IV. Также про репчатый лук упоминается в шумерском тексте Индии, Месопотамии. Когда-то в Месопотамии даже был закон о том, чтобы каждый месяц самым нищим людям выдавали лук и хлеб. Раньше верили, что с помощью лука если его кушать в большом количестве, то можно нормализовать состав крови. В те времена он очень был популярен в кругу атлетов. Выращивание репчатого лука было не менее популярно и в Риме. Римляне считали, что с помощью лука можно улучшить зрение, получить здоровый сон, вылечить зубы и диарею. Поэтому всегда перед боем римские гладиаторы делали обтирание из сока репчатого лука. Еще его часто использовали от головной боли, от выпадения волос и против укусов змеи.

В Новый Свет лук ввел Колумб. Он также узнал, что репчатый лук это также и натуральный краситель. *На Руси выращивание репчатого лука начали практиковать с двенадцатого века.*

Лук и сейчас остается самым популярным продуктом во всём мире.

В луке очень много серосодержащих веществ, особенно аллицина. Эти созданные самой природой вещества, попадая в организм человека, надежно защищают его от бактерий. В овоще есть также эфирные масла, белки, биофлавоноиды, витамин В9, С, железо, цинк.

Биологический комплекс лука:

- улучшает процесс кроветворения;
- снижает уровень холестерина и жиров в крови;
- понижает давление;
- укрепляет сердечно - сосудистую систему и нервную систему;
- благотворно влияет на состояние слизистой оболочки желудка и кишечника.

В целом этот овощ существенно повышает иммунитет человека, поскольку является замечательным антибактериальным средством природного происхождения.

Лук-порей.

Еще 50 лет назад в России он был практически неизвестен. А сейчас уступает популярностью лишь чесноку и репчатому луку.



Известен лук порей со времен Древнего Египта и не менее Древней Греции – в общем, Древнего Средиземноморья, куда попал из Закавказья. В горных районах Кавказа и Греции и сегодня употребляют дикорастущие сорта порея. В Риме лук порей считался изыском и шел в салаты и как приправа к мясным блюдам. Очень популярен в современной Франции – даже имя, точнее фамилия знаменитого сыщика Эркюля Пуаро – героя Агаты Кристи – означает лук – порей (Пуаро). Да и знаменитый Чиполлино написанный Джанни Родари – лук порей. И Алиса в стране чудес получает рецепт с луком пореем: «Зеленый лук-порей! Да, нашинкуй его, мой друг! И маслом полейте!».

В 640 г. на территории нынешнего Уэльса между валлийцами и англо-саксами произошла знаменательная битва, в которой Валлийцы, по предложению их будущего легендарного Святого - Давида, прикрепили к своим шляпам стебли лука-порей, чтобы отличать своих от неприятеля. Валлийцы победили, а в честь победы суп из лука-порей с тех пор стал их национальным блюдом, а сам лук порей – одним из символов Уэльса.

Лук порей присутствует на гербе известного канадского города Калгари.

Этот овощ, как и репчатый лук, богат аллицином. В нем есть цинк, марганец, селен и некоторые другие биологически активные вещества. Благодаря такому сочетанию полезных веществ лук-порей оказывает на организм человека широкое терапевтическое действие. Он понижает уровень жиров и холестерина в крови, служит профилактическим средством против образования тромбов, улучшает состояние кровеносных сосудов, способствует выработке гормонов и регенерации стенок сосудов, активизирует обменные процессы, повышает иммунитет и половую потенцию, благотворно влияет на состояние кожи, волос и ногтей, очищает желудок и кишечник от грибков и бактерий.

Лук-порей рекомендуют для лечения и профилактики варикозного расширения вен, при атеросклерозе, а также при кишечных расстройствах.

Морковь.

История появления моркови довольно необычна – первый раз человек попробовал ее, как это ни странно, благодаря лошади, которая жевала неизвестное растение фиолетового цвета. Древний человек, увидев это, заинтересовался и решил отведать этот корнеплод сам. Оценив по

достоинству вкус моркови, он по форме листьев накопал еще и поделился находкой с соплеменниками. Вот так люди и узнали о моркови.



Большинство из нас привыкло считать, что в природе существует лишь морковь оранжевого оттенка. ***На самом деле от природы морковь изначально была фиолетовой.*** Фиолетовая морковь – это не результат работы генной инженерии и не бред сумасшедшего. Согласно результатам многочисленных археологических исследований фиолетовую морковь человечество начало выращивать за 2000 лет до нашей эры. По обнаруженным наскальным рисункам и раскопкам археологами были сделаны выводы о том, что первоначально морковь обладала исключительно фиолетовым цветом.

История моркови на русской земле началась в 16 веке. В древней Руси врачи, или лекари, нередко своим пациентам прописывали свежую морковь, или морковь с медом. Тогда же древними русичами был придуман способ сохранения всех полезных свойств моркови в течение продолжительного времени (с осени вплоть до весны) – ее помещали в мед, который в силу своего химического состава сохранял целебные свойства моркови. В Древней Руси также научились готовить морковный напиток, обладающий лекарственной силой. С его помощью успешно лечили заболевания печени и сердца, а также носоглотки.

В моркови много бета-каротина – провитамина А, калия, есть витамины С, В1, В2, В6, В9, РР, селен, кальций, йод и натрий. Биокomплекс моркови активизирует обмен веществ, нормализует работу сердечно - сосудистой системы, снижает уровень холестерина в крови - что актуально при атеросклерозе, улучшает зрение и состояние кожи, волос и ногтей, укрепляет иммунитет и слизистые оболочки, повышает потенцию у мужчин, тормозит процессы старения.

Морковь используют для приготовления различных блюд: салатов, закусок, супов, щей и борщей, мясных блюд. Чтобы полезные вещества (особенно каротин), содержащиеся в моркови, лучше усвоились организмом, ее лучше отваривать в воде с добавлением растительного масла. Салаты и закуски из сырой моркови также следует заправлять растительным маслом, сметаной или сливками.

Персик.

Долгое время считалось, что родиной персика является Иран (Персия). Данная гипотеза основывалась на том, что большинство европейских стран получили персики из Ирана, где это растение с давних времён было широко распространено. Однако, на основании изучения обширных материалов видных ботаников, было установлено, что персик никогда не был распространён в диком виде в Иране и, что его родиной является Китай. В Иран персик попал из «поднебесной» через современную территорию наших среднеазиатских республик, а отсюда он распространился на запад и проник в Закавказье.



В плодах персика много каротина, есть витамины С и РР, магний, цинк, селен, калий, натрий, сахара и органические кислоты. Биокomплекс фрукта улучшает работу сердечно - сосудистой системы и нервной системы, выводит из организма излишки воды, укрепляет соединительные ткани, благотворно влияет на пищеварение, повышает иммунитет. Этот плод используют в диетотерапии при депрессии, повышенной утомляемости, малокровии, атеросклерозе и ослабленной сердечной мышце.

Нельзя употреблять плоды с треснувшей косточкой, поскольку в ней содержится ядовитая для организма синильная кислота.

Петрушка.

Петрушка – древнее растение. Ее история насчитывает несколько сотен веков. Считается, что родиной растения является Греция, однако самые первые упоминания о петрушке есть в древнеегипетских текстах. Миф о происхождении петрушки гласит: она выросла на месте, окропленном кровью верховного бога Гора, потерявшего глаз в поединке с богом Сетом. Согласно греческой версии происхождения петрушки, она также выросла на орошенной кровью земле, только это была кровь сына одного из греческих правителей-полубогов Архемора.

По Европе петрушку распространили древние римляне, которые везде, где жили, использовали ее листья в качестве пряности и для лечения различных заболеваний. В России ароматное растение начали выращивать еще в XI веке, только называли ее немного иначе: «петросилия», «петросилева трава» или «невестица».



Зелень и корень петрушки содержат много аскорбиновой кислоты, калия и кальция. Есть в них также витамины B1, B2 и PP, натрий и некоторые другие вещества. Петрушка укрепляет сердечную мышцу, действует как сосудорасширяющее средство, что особенно полезно при гипертонии и атеросклерозе, поддерживает солевой состав крови, благотворно влияет на нервную систему, улучшает состояние кожи и зрение.

Петрушку в основном используют в качестве приправы для придания запаха и вкуса различным блюдам.

Сельдерей.

Родиной сельдерея считаются средиземноморские страны. С незапамятных времён он выращивался в Греции, Египте, Риме в качестве декоративного растения и служил украшением в виде венков на голове победителей спортивных соревнований, а его зелень использовали для украшения жилищ и храмов в дни праздников. Употребляться в пищу, как овощ, сельдерей стал только в 17-18 веках, сначала немцами, затем французами.

В России сельдерей стали выращивать в 17 веке. Его применяли в домашней кулинарии в качестве ароматической приправы-добавки к мясным и овощным блюдам, при мариновании и солении овощей, а также как лекарственное средство.



В сельдерее много эфирных масел, есть все витамины группы В, витамины С и РР, калий и кальций. Биологические компоненты сельдерея улучшают работу нервной системы и головного мозга, оказывают антигрибковое и антибактериальное действия на организм, укрепляют сердечную мышцу, нормализуют кровообращение, выводят излишки воды из организма (что актуально при отеках), благотворно влияют на состояние кожи, волос и ногтей, стимулируют работу желудочно-кишечного тракта. Сельдерей является отличным средством против образования камней в почках, мочевом и желчном пузырях.

Корнеклубни сельдерея употребляют в сыром виде, добавляют их в супы, борщи, овощные отвары и рагу, различные овощные и даже фруктовые салаты (например, из яблок). Листовой сельдерей также добавляют в различные блюда, кроме молочных. Черешки обычно бланшируют.

Свекла.

За 2000 лет до нашей эры свекла была известна в Древней Персии, где считалась символом ссор и сплетен. Тем не менее, это ничуть не мешало персам использовать свеклу в пищу как листовой овощ и даже как лекарственное растение. Именно персы первыми научились разводить свеклу как корнеплодный овощ, а за ними — турки и древние римляне. Кстати, и турки, и римляне тоже считали свеклу символом ссор. Но это тоже ничуть не помешало и тем и другим включить свеклу в число любимейших кушаний.

Большой популярностью свекла пользовалась и на Руси, куда она попала из Византии в X в. Свеклу, нарезанную кружочками, с приправой из имбиря подавали для возбуждения аппетита перед обедом, а зелень свеклы добавляли в окрошку. Позднее ею стали приправлять супы и готовить из нее борщ.



В этом овоще содержится много витамина B9, который называют витамином счастья, потому что он стимулирует выработку гормонов и медиаторов нервной системы (в частности, допамина, норадреналина), необходимых для нормальной работы мозга. Кроме того, этот витамин повышает регенерацию соединительной ткани, улучшает процесс кроветворения, обеспечивает организм энергией.

В свекле есть:

- калий (способствует выведению лишней воды из организма),
- клетчатка (снижает уровень жиров в крови, улучшает работу кишечника),
- кремний (укрепляет стенки сосудов, выводит из организма и даже из головного мозга токсины)

- йод (снижает уровень холестерина в крови и необходим для работы щитовидной железы).

При употреблении свеклы повышается жизненный тонус, тормозятся процессы старения.

Из сырой и вареной свеклы делают салаты, закуски, добавляют ее в супы и борщи. Тушить и варить свеклу нужно не более 15 минут. Высокими целебными свойствами обладает свекольный сок.

Слива.

История донесла до нас немало любопытных сведений, свидетельствующих о том, что сливы с давних пор относились к числу изысканных фруктов. Их подавали на королевских пирах, в домах высокопоставленных вельмож и знаменитых военачальников. В летописи страниц об истории распространения слив есть немало известных имен и забавных случаев...

Когда Александр Македонский вернулся из своих завоевательных походов на Востоке, то в числе трофеев он привез не только золото и драгоценности. По его приказу воины захватили на родину полководца несколько сливовых деревьев. Спустя несколько столетий Помпей, тоже возвращаясь из похода по восточным странам, привез с собой несколько деревьев слив в Рим. Постепенно сливы распространились по всей Италии, узнали о них и в других европейских странах.



Появление культурной сливы у славянских племен, по-видимому, относится к временам Киевской Руси. При царе Алексее Михайловиче в середине XVII века несколько деревьев сливы были привезены из Западной

Европы и посажены в царском саду в Измайлове под Москвой. Они хорошо прижились, а сеянцы сливы были посажены и в других аристократических садах. Так слива стала распространяться по Руси.

Слива содержит все витамины группы В, в ней есть также цинк, медь, йод и балластные вещества, фруктоза (фруктовый сахар). В кожице плода много ненасыщенных жирных кислот. Биокomплекс сливы укрепляет сердечно - сосудистую систему и нервную систему, улучшает работу мозга, нормализует углеводный обмен, очищает организм от токсинов, повышает иммунитет.

Сливу используют в диетическом питании при лечении различных неврозов (депрессии), ожирения (помогает избавиться от лишнего веса), желудочно-кишечных заболеваний, атеросклероза, заболеваний вен и сосудов.

Смородина.

Надо сказать, что данную ягоду считают русской культурой, так именно в России ее любят и едят больше всего, хотя это не совсем так.



Привезли смородину в Европу из Азии еще в Средневековье, но это была только красная ягода, на черную ягоду не обращали внимания, ее считали дикорастущей и несъедобной.

Впервые выращивать смородину стали в Германии и Франции, но ее не считали фруктом для употребления в пищу, а применяли исключительно в качестве лекарственного средства. Из ягод делали настойки, компрессы и даже накладывали на лицо для омолаживающего эффекта (сок ягод может применяться как кислотный пилинг для лица). Только несколько десятилетий спустя красную смородину стали есть.

Первые упоминания о смородине в России относятся еще к 8-10 векам, но тогда ее ели исключительно монахи отрешенных монастырей. Однажды, кто-то из монахов попробовал кисло-сладкий плод, растущий в диком лесу, и понял, что она может разнообразить очень скудный рацион монахов монастыря. Но так как монахи старались практически не выходить за свою территорию, они стали выращивать культуру самостоятельно прямо во дворе своей обители.

В смородине содержится много витамина С (особенно в черной) и свободной органической яблочной кислоты, есть витамины РР, В5, биофлавоноиды (они укрепляют стенки сосудов), каротин, калий, марганец, магний, железо и кальций. В ягодах содержатся также сильные фитонциды, которые убивают вирусы и бактерии. Из этой ягоды делают сок, варенье, добавляют ее в салаты и десерты.

Черная смородина:

- благотворно влияет на процесс кроветворения;
- улучшает работу сердечно-сосудистой системы;
- укрепляет иммунитет;
- нормализует обмен веществ;
- помогает при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в том числе при язве желудка и гастрите;
- стимулирует отделение желчи, разгружает печень.

Тыква.

Сегодня трудно поверить, что 600 лет назад тыква совсем не росла на территории России и ближнего зарубежья. Настоящей родиной овоща считается Южная Америка, а еще точнее Мексика и Перу.



Употреблять тыкву в пищу стали еще американские племена ацтеков, они ценили культуру за то, что она растет даже в диких условиях, за большое количество жидкости в составе и за приятный вкус. А чуть позже они даже стали делать посуду из тыквы, так как она имела и имеет плотную кожуру, которая хорошо держит форму и почти не ломается.

В России данный плод стал известен только в 15-16 веках, тогда новая сельскохозяйственная культура «приехала» с Запада. Она очень быстро стала популярной, тыква не требует каких-то специальных условий, растет она повсеместно, а также всегда дает богатый урожай.

В тыкве содержится много воды, балластных веществ, которые стабилизируют пищеварение, есть различные витамины (в том числе каротин), медь, железо, магний, калий. Биологически активные вещества тыквы находятся в том физиологическом равновесии, которое улучшает их усвояемость. В тыквенных семенах очень много ненасыщенных жирных кислот, которые улучшают работу желез, регулируют уровень холестерина в крови. В них также много белка и нуклеиновых кислот, которые необходимы для нормального роста и регенерации клеток. Есть биологически активные фосфаты и все микроэлементы, кроме селена и марганца.

Биологические компоненты тыквы выводят из организма излишки воды (что актуально при отеках) и токсины, снижают уровень содержания жиров в крови, укрепляют иммунную и нервную системы, улучшают пищеварение и процесс кроветворения, в целом благотворно влияют на состояние сердечно - сосудистой системы.

Из тыквенных семян делают тыквенное масло, которое отличается высокими целебными свойствами и используется в производстве многих лечебных препаратов.

Укроп.

Когда-то в глубокой древности греки и римляне дарили букеты из укропа любимым девушкам. И как-то не верится, что запах укропа мог «соревноваться» с ароматом роз. Античные поэты воспевали укроп в своих стихах...



Теперь этого никто не делает, ибо укроп уже давно превратился из экзотического в самое обыкновенное растение, хорошо известное каждому городскому и сельскому жителю. Однако, думается, оттого, что укропа выращивают больше, отношение к нему стало ничуть не хуже, а скорее даже наоборот. Теперь каждый человек имеет возможность оценить по достоинству все прелести этой пряности.

В России укроп стали выращивать в XVI веке. Теперь он распространен как культурное огородное растение повсеместно.

В зелени укропа много витамина С, калия и кальция, есть витамины В1, В2, В9, РР, каротин, натрий и другие биологически активные вещества.

Из семян укропа получают препарат, обладающий спазмолитическим действием. Их также используют в заготовках, поскольку семена обладают антибактериальным действием.

Биологический комплекс зелени укропа укрепляет мышечную ткань, выводит излишки воды из организма (избавляет от отеков), стимулирует кроветворение, в целом благотворно влияет на состояние нервной и сердечно - сосудистой систем.

Фасоль (бобы).

О фасоли как о продукте питания знали в Китае еще за 3000 лет до нашей эры. Об этом упоминается в найденных рукописях того времени.



В Древнем Риме ее применяли, в основном, в качестве косметического средства. Фасолеву муку использовали для приготовления прекрасной пудры, которая разглаживала морщины и освежала кожу лица.

На территории России фасоль появилась в XVIII веке. Привозили ее из Франции и Турции, а называли фасоль – турецкими (французскими) бобами.

Фасоль, как и соя, содержит много растительного белка, клетчатки, нуклеиновых кислот. В ней есть марганец, молибден, железо, кальций, калий, витамин С и некоторые витамины группы В.

Биологический комплекс фасоли улучшает обмен веществ и кровообращение, эффективно понижает уровень холестерина в крови, что важно при атеросклерозе, укрепляет стенки сосудов и мышечную ткань, нормализует работу сердечно - сосудистой системы и пищеварение, повышает иммунитет, тормозит процессы старения.

Шиповник.

Удивительно, что о целебных свойствах шиповника было известно не только врачам, но и обычным людям. «Шиповник стоит семи докторов», – говорят в народе.



Знать-то о свойствах шиповника знали, но не все и не везде могли их самостоятельно использовать. Известно, например, что еще в XVI веке, во времена царя Ивана Грозного, за урожаем ягод своборины (так называли в то время шиповник), снаряжали целые экспедиции в оренбургские степи и платили за лекарство высокую цену, расплачиваясь бархатом, парчой, соболями. Привезенный шиповник хранили для военных походов. Такое положение сохранялось на Руси долго. Известно, что спустя даже три века, то есть в XVII столетии, плоды шиповника по-прежнему считались очень дорогим лекарством, выдавал это лекарство сам царь – и только своим

приближенным. Крестьяне и обитатели монастырей несли трудовую повинность, собирая и отдавая в казну цветы и плоды.

Ягоды шиповника богаты витамином С, в них также есть витамины Е, В1, провитамин А, рутин (из группы биофлавоноидов), кальций, железо и другие полезные вещества. Рутин усиливает действие аскорбиновой кислоты и улучшает усвояемость кальция, он также укрепляет капилляры и уменьшает проницаемость сосудистых стенок.

Плоды шиповника используют при лечении многих заболеваний. Из них готовят настои и отвары, которые нормализуют работу щитовидной железы, гипофиза и надпочечников, укрепляют сосуды и вены, улучшают состояние нервной и сердечно - сосудистой систем, повышают потенцию и либидо.

Настой плодов шиповника помогает при судорогах и стрессах, кровоточивости десен и пародонтозе, ослабленном внимании и повышенной утомляемости. Кроме того, это замечательное профилактическое средство против инфекционных заболеваний.

Яблоки.

Отношение человечества к яблоне особое, недаром яблоки фигурируют во множестве легенд, мифов и сказок. Знаменитая троянская война началась с яблока, брошенного богиней раздора Эридой. Яблони росли в знаменитых висячих садах Семирамиды в Вавилоне. Яблоко, наконец, оказалось тем запретным плодом, вкусив который Адам и Ева были изгнаны из рая.



Исследователи установили, что яблони произрастали уже в третьем тысячелетии до нашей эры. Уже тогда они вызывали восхищение красотой

своих плодов и благоуханием в период цветения. Считается, что родиной яблони является предгорье Алатау Казахстана.

На Руси первые сведения о яблоках появились в десятом веке. Арабский писатель Ибн-Фадлан, побывавший в это время в верховьях Волги, весьма удивлялся полноте русских женщин, а причину находил в том, что «... у них есть зеленые кислые яблоки, девицы их едят». Яблоки разводились в знаменитом саду Ярослава Мудрого.

В наши дни каждое второе в мире плодородное дерево — яблоня. Всего же выведено свыше десяти тысяч её сортов. В плодах этого дерева много витамина С, железа, воды и пищевых волокон (особенно пектина, который снижает уровень холестерина и жиров в крови). Есть органические кислоты (винная, яблочная, лимонная), которые нормализуют флору кишечника и улучшают работу желудочно-кишечного тракта. Среди минеральных веществ, содержащихся в яблоках, — калий, магний, фосфор и кальций. В сочетании с дубильными веществами они препятствуют отложению солей и образованию камней в мочевом пузыре.

Биологически активные вещества яблока помогают при гипертонии, укрепляют сосуды и вены, выводят из организма излишки воды (что актуально при отеках), нормализуют уровень сахара в крови, способствуют кроветворению, очищают кишечник от токсинов, повышают иммунитет и улучшают работу сердечно-сосудистой системы. Биологический комплекс яблок является своего рода катализатором, пробуждающим защитные функции организма.

Яблоки являются идеальным продуктом для диетического питания. Из них делают сок, добавляют в салаты, десерты, к мясным блюдам, варят варенье, джемы. Но так же, как и многие другие фрукты и овощи, яблоки более полезны свежие. Их можно употреблять в натуральном виде или натерев на терке. В кожуре яблок находится очень много полезных веществ, поэтому есть эти фрукты лучше неочищенными, удалив лишь семенную коробочку.

Чеснок

О целебных свойствах чеснока было известно еще в Древнем Египте, где его использовали для приготовления различных лекарственных препаратов. Первое документальное описание чеснока, как целебного растения датировано 1550 годом.



Это был папирус египетского происхождения «Кодекс Эберса», в котором чесноку отводится важное место при профилактике и лечении различных заболеваний у женщин. Древние целители достаточно эффективно использовали измельченные зубчики чеснока для снижения сильной возбудимости нервной системы своих пациентов.

История чеснока на территории Древней Руси начинается в IX веке, а завезен он был как раз из Византии.

Несмотря на свой специфический и резкий запах, чеснок обладает великолепными целебными свойствами, именно поэтому его и называют лекарством от ста недугов.

В чесноке содержится много аллицина – вещества, обладающего антибактериальным и антигрибковым действиями. Аллицин также снижает уровень жиров и холестерина в крови, разжижает кровь и улучшает кровообращение. Богатый набор биологически активных веществ в чесноке обуславливает широкий спектр его терапевтического действия на организм человека. Чеснок с успехом можно использовать для профилактики и лечения атеросклероза, инфекционных, венозных и онкологических заболеваний, судорог. Он помогает укрепить сердечно-сосудистую и нервную системы, улучшает работу мозга. Чеснок очищает желудочно-кишечный тракт от бактерий, грибков и прочих паразитов, которые являются причиной многих заболеваний.

Однако слишком большие дозы чеснока могут вызвать обратную реакцию и вместо расширения привести к спазму сосудов сердца и головного мозга, поэтому употреблять его следует в разумных количествах.

Чеснок активно используют в народной медицине: из него делают сок для наружного применения при лечении облысения и перхоти; ингаляции из чесночной кашицы используются при простудных заболеваниях

Фрукты и овощи в рационе нашего питания – это залог хорошего самочувствия, бодрости, энергичности, внешней красоты и оптимизма.

Благодаря употреблению овощей и фруктов человек поддерживает свое здоровье в хорошем состоянии, дольше остается молодым, привлекательным и жизнерадостным.

Питайтесь правильно – живите здорово!

Н.О. Неможкалова – врач-методист
ГКУЗ «ВОЦМП», Волгоград

по материалам сайтов:

<http://www.e-reading.club/bookreader.php>

<http://www.ekulinar.ru>

<http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru>