

Великие тайны скромного овоща: репчатый лук

Лук – один из древнейших овощей, выращиваемых человеком. Известно, что этот овощ защищает от болезней, делает блюда вкусней и ароматнее, содержит в себе большой запас полезных веществ. Лук богат микроэлементами (медь, железо, марганец, цинк, йод, хром, фтор, бор, кобальт), макроэлементами (кальций, магний, калий, натрий, сера, фосфор, хлор), витаминами: В1, В2, В5, В6, В9, С, РР, Е, Н, белками, минеральными солями, азотистыми веществами, сахарами (глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза), полисахаридами, а также эфирными маслами, что придает ему резкий особый запах.



Что же хорошего в таком обычном, недорогом и доступном всем и каждому овоще? Лук репчатый широко используется в косметологии и диетологии, как средство для омоложения и восстановления кожи, для укрепления волос, а также для похудения. Незаменим он и в кулинарии. И луковицы, и листья плода широко используются в консервации в качестве ароматной и бактерицидной специи и универсальной добавки к салатам, грибным, овощным, мясным и рыбным блюдам.

Обогащая вкус творога, сыров, домашних колбас и котлет, придает пище специфический остро-сладкий вкус и пикантный аромат, насыщает организм ценными биоактивными соединениями – антиоксидантами, витаминами, макро- и микроэлементами.

Репчатый лук выделяет особые летучие вещества – фитонциды, благодаря чему обладает бактерицидными и антисептическими свойствами. Свежий лук усиливает аппетит и улучшает усвоение пищи, способствуя повышенному выделению пищеварительных соков. Применение его в сыром виде в период распространения вирусных инфекций способствует укреплению иммунитета, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Его применяют при гипертонии, атеросклерозе, общей слабости и простудных заболеваниях, в борьбе с цингой и как противоглистное средство. Это помогает при болезнях печени и желчных протоков. При сахарном диабете полезен и сырой, и вареный лук. Свежий сок лука, смешанный с медом - хорошее средство при атеросклерозе, лечении

бронхита, кашля. Лук, жаренный на сливочном масле или отваренный в молоке, смягчает кашель и способствует отхаркиванию мокроты. Сок лука также рекомендуется при неврастении, бессоннице и ревматизме. Кашицу из свежего лука используют для лечения дерматитов, против укусов комаров, выпадения волос.

Диетологи советуют особое внимание уделять включению свежего и зеленого овоща в зимне-весенний рацион, так как организм в холодное время года, как правило, испытывает нехватку витаминов и других ценных соединений, отвечающих за состояние иммунной системы.

Лечебным воздействием обладают все части растения – луковицы, листья и шелуха. Даже вдыхание луковых испарений – прекрасное средство при домашнем лечении болезней дыхательной системы, носоглотки и простуды.

Если вы хотите иметь здоровую сердечно-сосудистую систему, обязательно включайте в ежедневный рацион лук. Медиками доказано, что лук нейтрализует вредное влияние холестерина на сосуды человека. При этом овощ понижает уровень «плохого холестерина», а вот «хорошего», наоборот, повышает.

Польза лука для организма не ограничивается внутренним применением. Еще древние красавицы лечили облысение и перхоть с помощью масок на основе кашицы и сока корнеплода. Маски с луком позволяют активизировать рост волос, а также существенно улучшать их состояние и внешний вид.

Маски для лица на основе пчелиного меда и лука – проверенное средство омоложения, освежения и питания кожи, разглаживания морщин, устранения прыщей и чрезмерной жирности кожи.

Однако не всем репчатый лук идет на пользу. Необходимо помнить, что лук следует с осторожностью использовать людям с заболеваниями желудка, язвенной болезнью и гастритом с повышенной кислотностью, тем, кто страдает от заболеваний печени, а также при повышенной нервной возбудимости. Самое безвредное противопоказание лука - это неприятный запах после съеденного овоща. Но избавиться от него можно съев грецкий орех, лист петрушки, корочку хлеба, или разжевать жареное кофейное зернышко.

Как и любой продукт, лук не применяют ни в каком виде при индивидуальной непереносимости.

Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста
отделение информационного обеспечения и ЗОЖ
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

С.В. Тарасенко