

# Что такое дайкон?

Дайкон – это корнеплод, с виду напоминающий редиску, но, как правило, он имеет более крупный размер.

Само слово «дайкон» переводится с японского языка как «большой корень». Плоды дайкона могут быть очень крупными, например, некоторые могут достигать полуметра в длину и при этом весить более 5 килограмм. По форме и окрасу плоды могут также отличаться, так как эти параметры зависят от сорта.

## Чем отличается дайкон от редьки?

В составе дайкона горчичные эфирные масла содержатся в минимальном количестве, поэтому этот продукт значительно нежнее и вкуснее, чем та редька, к которой мы привыкли. Мякоть у овоща хрустящая и освежающая, в верхней части вкус сладковатый, а около корня – более острый. Виды, имеющие мелкие корнеплоды, как правило, обладают более мягким и сладким вкусом.

## В чем польза дайкона?

В белых корнеплодах множество элементов: кальций, калий, фосфор, натрий, йод, медь, железо, селен. Дайкон богат витаминами группы А, Е, Р, В1, В2, В5, В6, В9. Именно богатым витаминно-минеральным составом и обусловлены полезные свойства дайкона.

- **Укрепляет иммунитет.** Высокое содержание витаминов помогает повысить сопротивляемость к воздействию патогенов, а фитонциды угнетают жизнедеятельность микробов. Дайкон является профилактическим средством от простудных заболеваний. Сок свежего овоща улучшает проходимость дыхательных путей и отхождение мокроты, что значительно ускоряет выздоровление при кашле, бронхите, приступах астмы.
- **Выводит шлаки.** Соли кальция и калия способствуют очищению организма от токсинов и излишков воды, поэтому дайкон считается натуральным средством, оказывающим слабительное и мочегонное действие.
- **Нормализует работу нервной системы.** Благодаря седативному действию этот овощ повышает стрессоустойчивость и нормализует сон. В качестве успокоительного рекомендуется выпивать на ночь свежесжатый сок дайкона.
- **Улучшает функцию пищеварения.** Повышенное содержание клетчатки благоприятно влияет на работу кишечника, предотвращает запоры, нормализует обменные процессы. Эти свойства в комплексе помогают контролировать вес.
- **Снижает вероятность развития гипертензии.** Калий и натрий, входящие в состав дайкона, улучшают кровообращение, предотвращают образование тромбов, снижают содержание вредного холестерина в организме.

- **Повышает тонус мышечной массы, укрепляет кости.** Кальций замедляет возрастные изменения, а витамин С усиливает выработку коллагена. Их повышенное содержание в дайконе помогает предотвратить остеопороз, артрит, снижает воспаление в мышцах и уменьшает боль при получении травм.

#### **Кому не рекомендуется употреблять в пищу дайкон?**

Безобидный для большинства здоровых людей дайкон может вызвать серьезные проблемы у людей, страдающих язвенной болезнью желудка. Обострение хронических заболеваний почек и печени, гастрит, подагра – также являются противопоказанием для употребления корнеплода.

#### **Где используется дайкон?**

Дайкон применяется в кулинарии и косметологии. Причем его можно использовать как в свежем, так и в приготовленном виде. При этом большинство полезных компонентов в нем сохраняется, вне зависимости от термической обработки.

В кулинарии корнеплод чаще всего используют для приготовления салатов, сочетая с другими овощами, фруктами или мясом. При этом любой выбранный рецепт можно дополнять с учетом своего вкуса и личных предпочтений. Заправлять салаты рекомендуется оливковым маслом, что усилит полезные свойства продукта.

Для проведения косметологических процедур можно использовать измельченную кашицу из корнеплода или сок. В зависимости от типа кожи необходимо дополнять средство другими компонентами. Дайкон уменьшает морщины, повышает тургор и отбеливает кожу. Благодаря этим качествам его широко используют в составе масок для лица.

Дайкон – это полезный овощ, который можно вырастить на своем участке. Но при употреблении продукта нужно соблюдать меру, чтобы не нанести вреда здоровью.

Фельдшер-валеолог отделения  
информационного обеспечения и ЗОЖ

Анна Гулакова