

Рацион

Народная молва неспроста подчёркивает целебную силу растения. Не найти на земном шаре человека, который бы не знал о репчатом луке. Лук считается едва ли не самым старым огородным и лекарственным растением.

Немного истории

Лук употребляли в пищу ещё в древности, об этом свидетельствуют найденные изображения этого растения, относящиеся к 3200–2700 годам до нашей эры. Он был популярен в Древних Греции и Риме, странах Ближнего Востока. Его следы находили в саркофагах и на телах древнеегипетских мумий. Говорится о луке в Ветхом завете и Коране, а на Руси эта культура известна с X века. Простой народ ел лук с хлебом, солью и квасом. Делали тюрю. Ещё лук использовали в качестве оберега от злых духов, болезней и неудач в бою. Сейчас лук культивируют в 175 странах мира, крупнейшими поставщиками являются Китай, Индия и Египет.

Виды

В мире насчитывается более тысячи видов, самые популярные из которых: лук репчатый, лук порей, лук-слизун, лук-батун, шнитт-лук, лук-шалот, зелёный лук.

Особой популярностью пользуется лук репчатый. Это самый распространённый вид лука, который выращивают во всём мире и чаще всего используют в кулинарии.

Репчатый лук бывает красного, белого и жёлтого цвета. Последний чаще всего используется хозяйками, так как более доступен по цене.

Состав

В головке репчатого лука содержится почти вся таблица Менделеева. Овощ содержит эфирные масла, витамины B1, B2, B6, PP, E, большое количество витамина C. Он богат гликозидами, протеином, каротином, флавоноидами, кальцием, хлором, серой, калием, натрием, магнием, фосфором, железом. Калорийность в 100 грамах – 41 кКал: белки – 1,4 грамма, жиры – 0,2 грамма, углеводы – 8,2 грамма.

Лук – от семи недуг

Польза

Полезные свойства лука обусловлены его богатым химическим составом. В оздоровительных целях его используют как общеукрепляющее, противогриппозное, болеутоляющее, противовоспалительное, антисклеротическое, антидиабетическое, противотуберкулёзное, противоопухолевое, противомикробное, противопаразитное, противочинготное средство.

Репчатый лук как пищевой компонент оказывает чёткий лечебный эффект при многих заболеваниях. Фитонциды лука губительно влияют на бактерии – возбудители дифтерии, дизентерии, туберкулёза, стрептококки, а также дрожжевые грибки, что было установлено ещё в первой половине прошлого века. Современные исследования показывают новые грани использования лечебных свойств овоща.

Так, перспективным считается разработка и применение препаратов лука для улучшения функционирования сердечной мышцы, гладкой мускулатуры, секреторных желёз системы пищеварения. Систематическое употребление лука в пищу способно снижать риск возникновения некоторых онкологических заболеваний – рака молочной железы, рака кишечника. Улучшается работа мозга. Предполагается, что серные соединения, попадая с кровью в головной мозг, стимулируют работоспособность нейронов.

При похудении

Имея такую низкую калорийность, этот овощ просто не может не использоваться для похудения. Диеты на его основе придуманы французскими диетологами и сейчас успешно практикуются во многих странах мира. Как же лук может способствовать этому процессу? Вот некоторые его свойства, которые

отвечают за это: понижение холестерина в крови, стимулирование работы ЖКТ; мочегонное, повышение выработки инсулина. Для диеты предлагается использовать отварной овощ, а это позволит избавиться его от запаха. Длится она неделю, и все это время нужно в обязательном порядке три раза в день кушать луковый суп. В промежутках приемлемо использование разрешённых продуктов.

В косметологии

Благодаря входящим в его состав веществам лук репчатый широко распространён в косметологии – как средство против шелушащейся кожи, выпадения волос и даже против морщин.

Маска против выпадения волос: свежий сок лука втирать в корни волос два раза в неделю. Обернуть голову полотенцем, спустя час вымыть обычным способом. Эта процедура способствует укреплению и росту волос, придаёт им гладкость и блеск, избавляет от перхоти.

Маска для лица с омолаживающим эффектом: мелко натёртый лук смешать со сметаной, нанести тонким слоем на область лица и декольте, оставить на двадцать минут. По истечении времени остатки средства снять при помощи ватных спонжей и ополоснуть лицо тёплой водой без мыла. Нанести питательный крем. При неоднократном использовании кожа улучшается, становится гладкой и нежной.

Вред

Но наряду с полезными свойствами, лук репчатый имеет и негативный аспект. Его не стоит употреблять людям, страдающим кишечными заболеваниями и заболеваниями пищеварительной системы, так как он повышает кислотность желудочного сока. Также этот овощ негативно влияет на нервную систему, что может вызвать повышение артериального давления или приступ астмы. Самым незначительным из опасных свойств лука является неприятный запах изо рта. Чтобы избавиться от него существует много различных способов: съесть грецкий орех, лист петрушки или корочку хлеба, разжевать жареное кофейное зёрнышко. Но всё это лишь замаскирует запах, и через время он вновь вернётся.

Выбор

Выбрать качественный продукт довольно просто. Нужно обращать внимание на такие моменты:

- твёрдость – если на овоще прощупываются мягкие участки, покупать его не стоит, продукт уже начал гнить;
 - окраска шелухи – для жёлтого репчатого лука признаком высокого качества считается золотистый оттенок чешуек;
 - отсутствие пятен – чёрные точки и другие повреждения говорят о болезнях и вредителях;
 - отсутствие ростков – качественный репчатый лук не должен выпускать зелёных стрелок.
- Лучшим вкусом обладают луковицы среднего размера – большой лук покупать не стоит, поскольку он окажется слишком водянистым и неприятно сладковатым.

Хранение

Лучше всего лук держать при комнатной температуре при хорошем проветривании – подвешенным на стене, убранным в сухой ящик, помещённый в тканевые мешки или плетёные корзины, так к нему будет поступать больше воздуха. В холодильнике продукт хранить не стоит – он быстро теряет свои свойства. Однако в холодильник можно положить уже разрезанную луковицу, предварительно обработав срез солью. При соблюдении условий хранения репчатый лук сможет благополучно пролежать в квартире в течение года – вплоть до следующего урожая.



Из архива «ММ». Андрей Серебряков

реклама

День открытых дверей в Академии Слуха!

По данным Всемирной организации здравоохранения, тяжёлыми нарушениями слуха страдают 466 миллионов человек по всему миру¹. Падение слуха мешает общению с близкими, ставит человека в потенциально опасные ситуации и просто мешает вести полноценную жизнь! Как распознать опасную болезнь и вернуться к нормальной жизни? На эти вопросы отвечают эксперты-сурдоакустики «Академии Слуха».

АКАДЕМИЯ СЛУХА

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

3 ДНЯ

скидки до 50%

ПРОВЕРЬ СВОЙ СЛУХ БЕСПЛАТНО

С 9 по 11 апреля в «Академии Слуха» состоится день открытых дверей, где можно совершенно бесплатно получить консультацию эксперта-сурдоакустика и сделать тест слуха! Также всего три дня действуют скидки на слуховые аппараты до 50 %! Занись по телефонам и адресу: +7 (3519) 490-030, 8-800-500-93-94, г. Магнитогорск, пр. Ленина, д. 53.

Мы часто слышим, что проблемы со слухом – это следствие пожилого возраста или врождённых аномалий. Так ли это на самом деле? Правильный ответ: и да, и нет. 70 % покупателей «Академии Слуха» действительно пожилые люди, у которых возрастные процессы снижения слуха.² К сожалению, это неизбежно: такие процессы наблюдаются у 37 % людей в возрасте 61–70 лет и у 2/3 респондентов старше 70 лет.³ Но есть факторы, которые способствуют появлению болезни в более раннем возрасте. Можете рассказать об этих факторах? *Частое и долгое пребывание в помещениях с уровнем шума свыше 85 дБ. При среднем уровне шума это происходит не сразу – за 5–10 лет. А при высоком слух может ухудшиться уже за 1–2 года!⁴ *Сахарный диабет и стабильно высокий сахар в крови. Считается, что высокий уровень глюкозы разрушительно действует на мелкие сосуды внутреннего уха – в результате теряется слух.⁵ *Высокое или нестабильное артериальное давление также влияет на слух. Так, согласно исследованию Самарского государственного медицинского университета, у пациентов с гипертонией второй стадии слух оказался в норме только у 25 % испытуемых, а среди пациентов с третьей стадией болезни здорового слуха уже не было ни у кого!⁶ Какие признаки могут говорить о потере слуха? Их несколько: проблемы с разборчивостью речи, когда кажется, что у окружающих «каша во рту», постепенное прибавление громкости у телевизора или радио. Что же делать, если слух испортился? Не нужно паниковать! Современная медицина позволяет компенсировать слух за счёт правильного слухового аппарата. Современный индивидуальный слуховой аппарат поможет вам: - повысить разборчивость речи даже в сложных ситуациях; - уменьшить влияние постороннего шума; - вернуться к нормальной жизни, где есть место для родных и близких и нет места пустоте и одиночеству!

1. По материалам с сайта Всемирной организации здравоохранения: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>

2. Согласно внутреннему исследованию «Аурика», проведённому методом формализованного интервью в первом квартале 2019 года. Выборка 11901 человек. <https://surdoinfo.ru/znanomies-vash-klent/>

3. Диагностика и управление потерей слуха у пожилых пациентов – Н. Т. Хан, Л. Ханг, Б. Уитфилд, А. Чанг, «AustFamPhysicians», 2016.

4. Шишолова Т.Н., Малыгина Ю.С., НгуенСун Дэт ВЛИЯНИЕ ШУМА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 8.

5. По материалам компании StarkeyHearingTechnologies: <https://www.starkey.com/blog/articles/2018/10/Diabetes-and-hearing-loss>

6. Согласно исследованию Самарского государственного медицинского университета совместно с Северо-Западным государственным медицинским университетом им. И.И.Мечникова в 2013 году. <https://www.celt.ru/articles/art/arterialnaya-gipertoniya-kak-prichina-narusheniya-sluha.phtml>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.