

Памятка-консультация для родителей «Полезьа лука»

В самых верхних слоях шкурки лука содержится много клетчатки. Известно, что употребление клетчатки снижает осложнения 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.



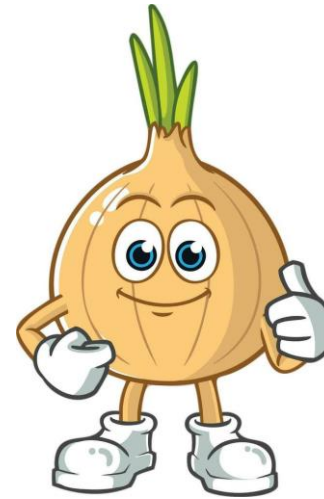
Польза лука для предупреждения ОРВИ

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.

Лук – не только один из самых уважаемых овощей на нашем столе, но и проверенное средство от **недугов**. Помните пословицу “Лук от **семи недугов**”? 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.



Польза лука

• В состав лука входят серосодержащие соединения. Они помогают противостоять различным токсичным веществам, нежелательному воздействию свободных радикалов. Недавние исследования показали, что, 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.

- 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 съедать 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.

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. Сейчас начинается сезон для самого любимого весенне-летнего лука – 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. От запаха помогает избавиться, 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.

Маски с использованием лука для красоты наших волос.

Маска для волос – луковый сок, примерно столовую ложку, добавить туда желток и ложку репейного масла. Нанести на корни волос, одеть шапочку, укрыть полиэтиленом, подержать все примерно час, вымыть волосы обычным способом. Хорошие, блестящие, здоровые волосы вас порадуют. Кстати, от сока лука запах не такой ужасный, как от кашицы. Вот такая “луковая терапия” простая для ваших волос.

