



Когда мы говорим **о здоровом питании**, то подразумеваем, что еда - лекарство. Идеально этому требованию отвечает свёкла. Русскую трапезу невозможно представить без свекольника, винегрета, борща и многих других вкусных и полезных блюд со **свёклой**

...

В Киевской Руси свекла появилась в X-XI веках, а повсеместно эта овощная культура получила распространение только в XIV веке, о чем свидетельствуют записи в приходно-расходных книгах монастырей, лавочные книги и другие письменные источники.

В народных поверьях с ней много связано. 1 мая — Кузьмин день. Именно в этот день считается в самый раз сеять морковь и свеклу — ни раньше, ни позже. Тогда будто бы и урожай будет отменный. Сбирать урожай полагалось в сентябре на «Феклу-свекольницу». В народе так и говорили: «Пришла Фекла — дергай свеклу».

Полезные лечебные свойства свеклы известны давно. Они обусловлены наличием в корнеплодах различных витаминов (группы В, РР, и др.), бетаина, минеральных веществ (йода, магния, калия, кальция, железа, и др.), биофлавоноидов. Свекла хороший источник витамина С, меди и фосфора. Листья свеклы содержат много витамина А, а корни витамин С. Свёкла содержит йод, важный элемент для щитовидной железы. Содержит фолиевую кислоту, необходимую во время беременности. Другой из важных элементов свеклы - это кварц, очень важный для хорошего здоровья костей, артерий и кожи. Корнеплоды свеклы содержат много пектиновых веществ, благодаря чему обладают хорошими защитными свойствами от воздействия радиоактивных и тяжелых металлов, пектиновые вещества также способствует выведению холестерина и задерживают развитие вредных микроорганизмов в кишечнике.

О лекарственных свойствах столовой свеклы можно говорить бесконечно. Свекла полезна для людей страдающих задержкой жидкости в организме, и для людей которые страдают от ожирения. Свекла очищает не только почки, но также и кровь, уменьшая кислотность нашего организма, и способствует очищению печени. Этот овощ очищает организм от шлаков, токсинов, слизи, обладает слабительным и мочегонным действием,

омолаживает организм. Свекла полезна при заболеваниях печени. Свекла способствует укреплению стенок капилляров. Вещества, содержащиеся в корнеплодах, оказывают сосудорасширяющее, противосклеротическое и успокаивающее действие. Они способствуют выделению избыточной жидкости из организма и необходимы для нормальной работы сердца. Свекла рекомендуется для профилактики и лечения гипертонии, атеросклероза и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Свекла имеет также кроветворные свойства, благодаря высокому содержанию в корнеплодах железа и меди. Свекла помогает при различных болезнях крови и при состояниях, связанных с пониженной прочностью стенок кровеносных сосудов.

Полезна свекла при истощении организма и упадке сил после перенесенных заболеваний.

Свёклу полезно употреблять в любом виде: сыром, варёном, тушёном, в виде сока и т.д. Вареная свекла, в отличие от многих других овощей, способна сохранять главные свои полезные свойства. Дело в том, что витамины группы В и минеральные соли не очень-то чувствительны к нагреванию. В свекле присутствует группа биологически активных веществ, называемых бетаинами, это метилированные производные аминокислот. Свекольный бетаин способствует усвоению белков и снижению артериального давления, он тормозит атеросклероз и что особенно важно - регулирует жировой обмен, препятствует ожирению (особенно ожирению печени). Словом - вещество полезное во всех отношениях; оно присутствует и в корнеплоде, и в листьях свеклы, при нагревании практически не разрушается.

Свекла полезна при хронических запорах. Ее также рекомендуется употреблять при диабете. Свекла регулирует процесс пищеварения, ускоряет выделение шлаков из организма. А ведь это основа предупреждения всех болезней. Свекольные блюда обладают ценными лечебно-диетическими свойствами и успешно применимы при лечении многих заболеваний. Клетчатка и органические кислоты стимулируют желудочную секрецию и перистальтику кишечника, что используют при спастических колитах.

Сок сырой свеклы в народной медицине считается одним из наиболее эффективных лечебно-профилактических средств. Он содержит все полезные биологически активные вещества в легко усваиваемой форме.

- Сок сырой свеклы способствует кроветворению, стимулирует деятельность желудка и печени. В лечебных и профилактических целях его используют для восстановления ослабленного после тяжелой болезни организма, для укрепления психического состояния и даже при депрессии.

- Свекольный сок является хорошим слабительным и желчегонным средством, стимулирует деятельность печени, желудка и системы кровообращения, улучшает память при атеросклерозе, помогает при неврастении.

- Если при желчно-, почечно- и мочекаменной болезнях пить свекольный сок в течение длительного времени, то он растворяет камни - постепенно и безболезненно.

- Весьма полезен во время менструальных расстройств свежий сок красной свеклы, в особенности если во время этого периода сок пить небольшими порциями, не более 50-100 г 2-3 раза в день. Во время климактерического периода такая процедура дает гораздо больший эффект, чем действие лекарств или синтетических гормонов.

- Для лечения ангины: натереть стакан свеклы, влить 1 ст. ложку уксуса, дать настояться, сок с уксусом отжать и полоскать им рот, немного проглотить (1-2 ст. ложки). Этим простым средством многие вылечили хроническую ангину (тонзиллит).

- При мочекаменной болезни и для очищения организма от шлаков, солей и других вредных веществ делают смесь из соков свеклы, огурца и моркови (1:1:1 и пьют по 1-2 стакана с добавлением 1 ст. ложки меда 2-3 раза в день.

Однако высокая биологическая активность свекольного сока при неумелом употреблении может вызвать нежелательные последствия. Поэтому надо соблюдать определенные правила при проведении свекольной сокотерапии.

Не рекомендуется сразу пить свежесжатый свекольный сок. В нем содержатся летучие вещества, раздражающие организм, которые могут вызвать тошноту, головокружение, рвоту, общую слабость. Диетологи рекомендуют перед употреблением оставить свежий сок выстояться примерно два часа в открытом сосуде без крышки на столе или в холодильнике.

Организм постепенно привыкает к свекольному соку. Начинают с 1 ст. или даже 1 ч. ложки сока пополам с водой или морковным соком. По мере привыкания дозу сока увеличивают. Для достижения лечебного эффекта сок принимают примерно по одной трети стакана в день за 10-15 минут до еды, в слегка подогретом виде. Не рекомендуется заедать чем-либо или запивать сок. Для улучшения вкуса можно добавлять в свекольный сок немного сока черной смородины, а также гранатового или вишневого, в которых тоже содержатся флавоноиды.

А вот еще несколько практических советов из сокровищницы народной медицины.

- Кашицу из корнеплодов накладывают на язвы и опухоли при воспалительных явлениях. • При мигрени положить в ухо тампон, смоченный соком красной свеклы.

- При головной боли кладут свекольные листья на лоб.

- При воспалении век к ним прикладывают свекольную кашицу.

- При повышенном артериальном давлении, при простуде хорошо помогает сок, смешанный с медом.

- Для уменьшения зубной боли рекомендуют положить кусочки сырой свеклы на больной зуб.

- При насморке сок из свежей или вареной свеклы закапывают в нос (5-7 капель по 2-3 раза в день). Если капли жгут нос, то можно добавить в сок немного меда или разбавить водой.

- Для женщин свёкла — источник красоты и здорового румянца. Еще в далекие времена наши прапрабабушки улучшали цвет лица, протирая щеки ломтиками свежей свеклы. И сейчас такая процедура легко поможет вернуть бледному лицу румянец.

А если натертую на терке свежую свеклу перемешать со сметаной, нанести в качестве маски, дать высохнуть и смыть прохладной водой, любая кожа станет свежей.

- В народной косметике для выведения веснушек и проплешин применяют компресс из смеси свекольных листьев с борной кислотой. Этот же компресс полезен при отеках ног,

водянке и прочих отеках. Если вам доставляет неприятность перхоть или чрезмерная сальность головы, то можно мыть голову отваром свекольных листьев, который не только избавит вас от этой неприятности.

Свёкла применяется не только как лекарственное средство, но и в качестве диетического продукта, способствующего предупреждению возникновения болезней и их лечения.

Советуем приготовить свекольник:

**Ингредиенты: 3 свежих свеклы,
сок 1/2 лимона,
1 свежий огурец,
1 вареное яйцо,
100 г зелени,
2 ст. л. сметаны.**

Приготовление:

Очищенную свеклу натрите на крупной терке, залейте горячей водой и доведите до кипения. Добавьте лимонный сок и, дав остыть, разлейте по тарелкам. Натрите свежий огурец. Добавьте в тарелки натертый огурец, по половинке яйца, положите сметану. Сверху посыпьте зеленью. **Кушайте на Здоровье!**

Ещё материалы на эту тему:

[Секрет стевии.](#)

[Стевия медовая](#)

[Когда можно и нужно использовать стевию](#)

[Что полезного от Стевии и Стевиозида?](#)

[Кедровое масло](#)

[Капуста необыкновенная](#)

[ХРЕН не хрень!](#)

[Арбуз - "железная" ягода](#)

[Топинамбур - еда долгожителей.](#)

[Цикорий- корень здоровья.](#)

[Волшебный имбирь](#)

[Кашу маслом не испортишь! Особенно - льняным!](#)

[Одуванчик – не сорняк, а сокровище!](#)

[Греча - Царица круп.](#)

[Настоящий кислый хлеб - тот, что силу даёт!](#)

[Пшено - Солнечная каша](#)

[Зоб исчез чтоб!](#)

Не нашли ответ, который искали? Задайте нам вопрос на [форуме](#) или [пришлите письмо](#). Мы оперативно ответим вам, а наиболее интересные темы подробно осветим на страницах сайта.

Добавить материал в закладки {одна кнопка}

[#1050;#1083;#1091;#1073;
#1047;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1103; -
#1080;#1085;#1092;#1086;#1088;#1084;#1072;#1094;#1080;#1086;#1085;#
#1085;#1099;#1081; #1087;#1086;#1088;#1090;#1072;#1083; #1086;
#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1077; #1080;
#1086;#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1083;#1077;#1085;#1080;#
#1080;](#)