**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**



**Кисловодск, 2018 г.**

ББК 53.59

С24

****

Свекла - чудо овощ полезный для всех : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2018. – 16 с.

***Как часто мы слышим об уникальности свеклы и ее огромной пользе для организма. Что же в ней такого особенного, почему без нее сложно дождаться нового урожая, в чем заключаются её целебные свойства?***

Такая привычная в наших широтах, обязательный атрибут борщей, винегретов и свекольников, свекла была завезена к нам еще во времена Киевской Руси из Византии. Уже античные исследователи полезной еды оценили лечебные свойства свеклы как исключительные. Современные ученые не только подтвердили наблюдения своих предшественников, но и доказали: свекла — овощ уникальный и никаким другим в рационе человека не заменимый.

Полезные свойства свеклы, ее особая пищевая ценность связаны с двумя моментами. Во-первых, это уникальный набор элементов, который больше нигде не встречается, и, во-вторых, свекла содержит большое количество веществ, не подверженных разрушению при температурной кулинарной обработке. Польза вареной свеклы не вызывает никаких сомнений.

[](https://orchardo.ru/wp-content/uploads/2017/03/a31a3a.jpg)Свекла – овощ, у которого очень богатый состав. Настоящая «аптека», позволяющая поправить здоровье, в которую входят такие вещества как:

ди- и моносахариды, вода, пищевые волокна, крахмал, органические кислоты, способствующие нормализацию пищеварения, бета-каротин.

В 100 граммах свеклы содержится:

Белки – 1,5 граммов

Жиры – 0,1 граммов

Углеводы – 8,8 граммов

У сырой свеклы калорийность составляет всего 40 ккал (конечно, на 100 граммов), у варенной - 49 ккал. В любом случае – это полноценный диетический продукт, в котором также содержится много витаминов и полезных микро- и макроэлементов

***ВАРЁНЫЙ ОВОЩ***

Не секрет, что большинство овощей в процессе термической обработки склонны утрачивать полезные качества. Свекла – это приятное исключение из правил. Даже вареная она прекрасно сохраняет все минералы с витаминами. Единственная трансформация, происходящая с ней – несущественное увеличение калорийности.

[](https://orchardo.ru/wp-content/uploads/2017/03/svekla-na-zimu.jpg)Так как в свекле содержится достаточно железа, это помогает быстро восстанавливать кровопотери и эффективно бороться с таким заболеванием, как анемия. Именно поэтому женщинам рекомендуют при менструальных кровотечениях регулярно употреблять свеклу, в том числе, и вареную. Наличие бора в составе способствует выработке гормонов. Полезные свойства овоща после варки ничем не будут отличаться от свойств сырого.

Что касается запретов. При злоупотреблении вареной свеклой можно прийти к такой проблеме, как понижение естественного уровня усвоения организмом кальция. В связи с этим не рекомендуется употреблять вареную свеклу людям с дефицитом указанного вещества. В остальном список противопоказаний на 100% аналогичен запретам для сырого овоща.

***СВЕЖИЙ ОВОЩ***

Редко можно встретить скептиков по поводу употребления в пищу сырой свеклы. С самого детства мы знакомы с салатами, в которых, в том числе, присутствует этот овощ. Это неудивительно, учитывая, какие объективные плюсы для здоровья существуют, если вы примете решение – употреблять свеклу в сыром виде:

* Противовоспалительные свойства, как снаружи, так и изнутри.
* Естественный антиоксидант, выводящий из организма накопившиеся шлаки с токсинами, соли с холестерином, защищая параллельно от негативного радиоактивного воздействия.
* Благотворное влияние на работу ЖКТ.
* Улучшение деятельности сердечнососудистой системы.
* Восстановление и обновление клеток печени.
* Укрепление костей и профилактика остеопороза при разумном употреблении.
* Комплексное укрепление иммунной системы.
* Улучшение состояния зрения.
* Увеличение запасов энергии и работоспособности – натуральный «допинг».
* Превосходная профилактика аденомы простаты.

Польза свекольной ботвы известна издавна, и обусловлены ее химическим составом. Некоторых витаминов и минералов надземная часть свеклы содержит даже больше, чем подземная. Дополнительным преимуществом является содержание небольшого количества тритерпеновых соединений, которым ботва обязана своим специфическим вкусом и мягким ароматом.

Огромное количество нерастворимых растительных волокон обеспечивает эффективную чистку кишечника. Ботва выводит шлаки и токсины лучше, чем популярный салат «Щетка». Клетчатка набухает в просвете пищеварительного тракта, обеспечивая длительное насыщение. Такое свойство очень поможет в похудении. Легкий зеленый салат на растительном масле обеспечит организм витаминами и минералами, окажет очищающее действие, обеспечит насыщение на длительное время, предотвращая переедание в последующие приемы пищи. Активный витаминный состав свекольной ботвы представлен таким веществами: аскорбиновая кислота,  никотиновая кислота, витамины группы В, каротины. Зелень свеклы содержит множество минеральных соединений, накапливаемых из почвы в процессе развития и роста растения. Перечень минералов, накапливаемых свеклой: натрий, калий, кальций, фосфор, железо, цинк, селен, марганец, магний, фтор, хлор.

***-----------------------------------------------------------------------***

***Богатый состав надземной части растения делает ее идеальным дополнением диетического рациона. Способствует тому и низкая калорийность зелени – всего 17 ккал на 100 г продукта.***

***-----------------------------------------------------------------------***



Лечебные свойства свекольной ботвы разнообразны. Растение одинаково активно применяют для лечения болезней органов пищеварения, а также при ожирении и кожных проблемах. Но главное в зелени – ее способность насыщать организм витаминами, минералами, улучшать работу сердечно-сосудистой системы.

Вещества, содержащиеся в свекольных листах, оказывают ряд целебных действий сердце и сосуды. Включая:

* **очищение крови** – флавоноиды свеклы устраняют холестерин, предотвращают атеросклероз, предупреж-дают фиброзные разрастания сосудистых стенок;
* **укрепление сосудов** – те же вещества устраняют чрезмерную проницаемость сосудистых стенок, улучшают их тонус, предотвращают ломкость;
* **укрепление миокарда**– гликозидные соединения в ботве улучшают работу сердечной мышцы, нормализуют силу и скорость ее сокращений;
* **снижение давления** – свекольная зелень обладает гипотоническими свойствами за счет устранения спазмов сосудов, ее применение очень уместно при гипертонии;
* **повышение гемоглобина** – витамины и минералы листвы стимулируют кроветворение и синтез гемоглобина, оказывая противоанемическое действие.

Применение свекольной ботвы позволяет значительно улучшить пищеварение:

* **действие на желудок** – органические кислоты в свекольной ботве улучшают секрецию соляной кислоты и активизируют процесс переваривания пищи;
* **противовоспалительное действие** – проявляется при панкреатите и холецистите, а также при наличии воспалений в кишечнике;
* **снижение потребности в инсулине** – ботва регулирует уровень сахара в крови, предотвращая потребность в резких и обильных выбросах инсулина, что крайне уместно при сахарном диабете;
* **улучшение перистальтики** – зелень свеклы устраняет запоры, ускоряет переваривание и выведение пищевого комка.

***----------------------------------------------------------------------***

***Нельзя есть зелено-красную ботву больным гипертонией, геморроем, циррозом, гепатитом, подагрой, аллергией и при беременности.***

***-----------------------------------------------------------------------***

Зелено-красная листва не включает в свой состав вредных для человеческого организма веществ, поэтому кушать ее возможно не обработанной.

* Можно делать салаты с огурцами и помидорами, с болгарским перцем.
* В качестве заправки подходит масло, сметана, натуральный йогурт.
* Возможно, тушить и кушать с мясом и курицей.
* Хорошо есть с картошкой или делать голубцы, свекольник.
* Листовая питательная растительность – вкуснейшая начинка для запеканки или пирога.
* Листву можно есть свежей, вареной, тушеной или заготовить на зиму.
* Питательный продукт можно мариновать как обычно с чесноком, зеленью и луком, стандартным способом консервирования.

Правильнее готовить не о вреде свеклы, а об ограничениях в ее применении. Они обусловлены химическим составом свеклы.

Остеопороз, предрасположенность к нему. Это связано с тем, что свекла мешает усвоению кальция.

Сахарный диабет. Поскольку это сладкий овощ, с достаточно высоким содержанием сахара.

Мочекаменная болезнь.

Свекла противопоказана в этом случае, поскольку содержит щавелевую кислоту. В Сети можно встретить множество народных рецептов на тему лечения камней в почках и мочевом пузыре свекольным соком. Этого нельзя делать ни в коем случае!

Хронические поносы. Свекла имеет выраженный слабительный эффект.

***ГИПЕРТОНИЯ***

1. Выдержать свекольный сок в холодильнике 2 часа. Принимать по 1/3 чашки в течение дня.
2. Смешать в равных пропорциях сок и мед. Принимать по 1ст. ложке до 6-7 раз в день за полчаса до еды в течение 1 месяца.

***ПРОСТУДА***

Для лечения простуды смешать в равных частях соки клюквы и свеклы, мед, водку. Поставить настаиваться на 3 дня. Принимать по 1 ст. л. средства за 1 час до еды трижды в день.

***НАСМОРК***

При насморке закапывайте в нос выжимки свежей свеклы или вложите в ноздри, смоченные соком ватные тампоны. Поможет справиться с [насморком](https://inet-health.ru/lechenie-nasmorka-u-detej/), смешанный в равных частях свекольный напиток и мед. Принимайте по половине чашечки трижды в день.

***АНГИНА***

В случае острой [ангины](https://inet-health.ru/lechenie-anginy-u-detej/)натереть на терке 100 г овоща, влить 2 ст.л. [яблочного уксуса,](https://inet-health.ru/lechenie-yablochnym-uksusom/) дать настояться 30 мин. Полоскать горло как можно чаще.

Чтобы не болеть простудными заболеваниями, необходимо принимать свеклу для укрепления иммунитета.

***ЛЯМБЛИИ***

Смешать в равных частях мед, сок моркови, свеклы и коньяка. Принимать за полчаса до еды по полчашки.

***МАСТОПАТИЯ***

Сварить 1 среднюю свеклу, натереть на крупной терке, добавить в свеклу 1 ст. ложку яблочного уксуса. Приложить к больной груди горячую свеклу с уксусом на 5-10 минут. За 6 процедур мастопатия должна пройти.



***ГАЙМОРИТ***

Для лечения [гайморит](http://www.web-zdrav.ru/index.cgi/lechebnik?id=30895)а, свеклу надо натереть на мелкой терке, отжать сок, подогреть, смочить в соке ватку и заложить на 10 минут в одну ноздрю, а потом на 10 минут в следующую. И так три дня подряд.

***ТОНЗИЛЛИТ***

От застарелого и хронического тонзиллита можно избавиться, если хотя бы месяц по вечерам полоскать горло отваром неочищенной свеклы. Возьмите 1 кг свеклы и 2 л воды, варить свеклу до готовности на медленном огне. Отвар хранить в холодильнике не более 3-4 дней. Непосредственно перед полосканием добавит немного горячей воды, чтобы отвар стал теплым.

***ДИСБАКТЕРИОЗ***

[Дисбактериоз](http://www.web-zdrav.ru/index.cgi/lechebnik?id=35130)  лечится маринованной свеклой - столовую свеклу промыть и сварить до готовности, очистить от кожуры и нарезать небольшими ломтиками, сложить в банку и залить охлажденным маринадом. Банку закрыть и хранить в прохладном месте. Маринад: на 1 кг свеклы потребуется 1 литр воды, 2 стакана яблочного уксуса, 1 чайная ложка соли, 0,5 столовой ложки сахара, 10 горошин перца, 6 гвоздичек, 2 лавровых листа. Маринад прокипятить и залить подготовленную свеклу.

***КВАС ИЗ СВЕКЛЫ***

Квас из свеклы очень полезен, в нем есть компоненты, активизирующие работу печени, почек и кишечника. Такой квас можно употреблять для очищения организма от шлаков и инфекций.

Приготовление кваса: На 3-х литровую банку нужно взять свёклу 1-2 шт., чёрный хлеб 4-5 кусочков, сахар 7 ст.л., дрожжи 1 ч.л.

Свёклу помыть, почистить и порезать тоненькими кусочками, положить в банку. Добавить хлеб, 4 ст.л. сахара и дрожжи. Залить тёплой кипяченой водой. Закрыть горлышко банки чистой марлей как крышкой. Настаивать 3-5 дней (в зависимости от погоды) в тёплом и тёмном месте. Готовый квас из свеклы процедить и перелить в другую банку. Добавить 3 ст.л. сахара. Хранить в холодильнике.



***Содержание:***

Стр.

Полезные свойства свеклы…………………………..……..….……3-4

Сырая или вареная?.............................................................................4-6

Полезные свойства свекольной ботвы………………………….… 6-7

Лечебные свойства свекольной ботвы……………………....….….8-9

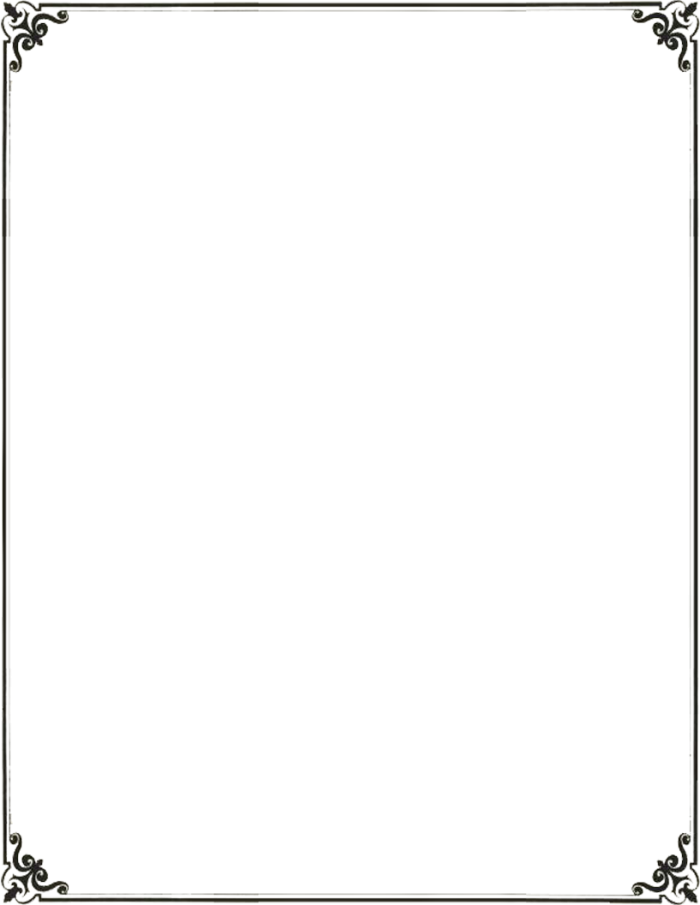
Что можно приготовить из свекольной ботвы?.................................10

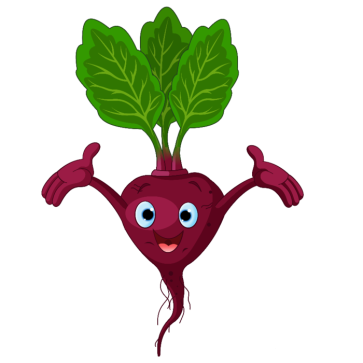
Вред свеклы…………………………………………..…................10-11

Свекла в народной медицине (рецепты)………………………...11-14

***Ссылки на использованные источники:***

1. Лечебные и полезные свойства свеклы: народные рецепты [Электронный ресурс]. - Режим доступа : https://inet-health.ru/poleznye-svojstva-svekly/, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).
2. Лечение свеклой [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://www.web-zdrav.ru/index.cgi/article?id=36346>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).
3. Полезные свойства свекольной ботвы [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://herbalpedia.ru/articles/svekolnaya-botva/>, сво-бодный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).
4. Польза и вред свеклы для организма человека [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://orchardo.ru/295-polza-i-vred-svekly.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).
5. Польза и вред свеклы - много ли мы об этом знаем? [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://volshebnaya-eda.ru/product/ovoshhi/polza-i-vred-svekly-lechebnye-svojstva-svekly/>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).
6. Польза свекольной ботвы для здоровья человека [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://alternative-medicina.ru/polza-svekolnoj-botvy/>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).





**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)