**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2017 г.**

***Ламинария — продукт, о котором говорят: пища как лекарство, и лекарство как пища.***

Ламинария высоко ценится на Востоке и на Западе. С участием этой морской водоросли готовят супы, салаты и блюда из риса. Диетологи называют этот продукт богатейшим кладезем ценных веществ.

В пищу чаще всего используют листья сахаристой и японской ламинарии. Длина листа может достигать 20 метров! После шторма рыбаки отправляются на промысел в поисках поднявшихся со дна водорослей, и наматывают их на специальные шесты – канзы, как гигантские спагетти.

## Польза морской капусты

В странах Востока ламинарию называют «морским женьшенем» за ее способность быстро восстанавливать силы. Морская капуста – удивительный продукт. В ней содержится большое количество белка, углеводы и жиры. А еще уникальный набор микроэлементов и витаминов, в котором отдельное место занимает йод. Благодаря высокому содержанию йода морская капуста стала лучшим натуральным пре-паратом для лечения заболеваний крови, гормональных патологий и нарушений обмена веществ. Вегетарианцы и сыроеды используют порошок сушеной ламинарии как специи и соль одновременно.

Врачи-диетологи советуют - не реже двух раз в неделю включать в свое меню блюда из морской капусты. Она улучшает усвоение белка, активирует ряд ферментов, необходимых для здорового пищеварения. Поливитаминный состав капусты предупреждает развитие гиповитаминоза, а аминокислоты превращаются в строительный материал для новых клеток.

**Витаминный состав**: витамин А; витамины В1, В2, В5, В9, В12; витамин С; витамин Е; витамин D.

**Минеральный состав:** йод, калий, натрий, магний, железо, бром, фосфор, кобальт, сера, марганец.

Слоевище ламинарии содержит полисахариды, альгинаты и стерины, в которых нуждаются люди, страдающие от атеросклероза и высокого давления.

В морских водорослях мало жира, но много клетчатки, чем неоценима морская капуста для похудения. Она может быть также полезна в лечении простуды, гриппа, туберкулеза.

Полезные свойства морских водорослей используются в косметологии. Их экстракты добавляют в зубные пасты,  в лосьоны, крема, мыло и шампуни. Обогащенные ими косметические средства против старения, оказывают - омолаживающий эффект.

## Кому полезна морская капуста

При планировании беременности медики рекомендуют ввести в рацион морскую капусту: она хорошо очищает организм от всякой химической «грязи», шлаков и солей тяжелых металлов.

Для похудения - достаточно ежедневно съедать 50 грамм ламинарии. Она обладает тройным эффектом: стимулирует обмен веществ, выводит излишки воды, помогает быстрее избавиться от «отходов» пищеварения.

При запорах и слабой моторике пищеварительных путей ее рекомендуют в качестве слабительного. При дефиците йода, заболеваниях щитовидной железы этот продукт назначают наряду с медикаментозным лечением в терапевтических дозах, равных примерно 200 мкг/сутки. Людям, страдающим заболеваниями сердечнососудистой системы, повышенным АД, пациентам с диагнозом «атеросклероз» советуют перейти на щадящую диету, в составе которой будут супы и салаты из ламинарии.

|  |
| --- |
|  |

## Морская капуста для здоровья и красоты

Морская капуста – ценный продукт для женского здоровья: по статистике ВОЗ, японские женщины практически не знакомы с диагнозом рак молочной железы.

Состав морской капусты еще богаче, чем у лечебных грязей и тоже обладает бактерицидным эффектом. Кашицу из ламинарии используют в качестве маски для лица и волос, компрессов при хронических заболеваниях кожи, артрите, ревматизме. Гайморит и бронхит пройдут быстрее, если делать ингаляции с морской капустой. А порошок сушеной ламинарии, залитый кипятком и выдержанный на паровой бане в течение 20 мин., превратится в настой для полоскания при ангине, стоматите, гингивите.

Подросткам, страдающим от угрей, морская капуста заменит мыло. Достаточно дважды в день умываться с водорослями, чтобы через две недели лицо стало чистым.

Морскую капусту можно приобрести как в готовом виде в магазинах, так и в виде сухого порошка в аптеках. В **сушеной водоросли сохраняется намного больше полезных веществ, чем в вареной,** использующейся для приготовления салатов. В магазинный салат из этого растения зачастую включают малополезные вещества (пищевые добавки, консерванты, усилители вкуса).

Содержание йода в морской капусте существенно снижается после ее отваривания **(примерно на 50%**). Термически обработанная ламинария достаточно быстро теряет полезные вещества в процессе хранения, особенно витамины и микроэлементы.

Морская капуста способствует растворению и выведению холестерина. После длительного употребления продукта улучшаются показатели крови, снижается риск инсультов, заболеваний сердца – инфарктов, стенокардии.

Ламинария — действенное средство в борьбе с гриппом и ослабленным иммунитетом, раковыми заболеваниями. Она понижает кровяное давление, поэтому рекомендуется при гипертонии. Из-за способности очищать организм от радионуклидов и соединений тяжелых металлов ее нужно употреблять людям, занятым на вредном производстве.

**Виды морской капусты**

Самой полезной считается сушеная морская капуста. Две столовые ложки продукта в рационе каждый день обеспечивают правильный обмен веществ, здоровый желудочно-кишеч-ный тракт, спокойные нервы, сильный иммунитет, нормальный вес, здоровые сердце и сосуды, свободный от шлаков и токсинов организм. 

**Нори** (жареные или нежареные сушеные водоросли), из которых можно сделать суши или салат из морской капусты. Их добавляют в супы или блюдо из рыбы, риса и овощей. Калорийность 100 г продукта: 349 ккал. Лечебные свойства нори, как и других водорослей, заключается в ее исключительном химическом составе, который богат йодом, протеином, витаминами и минералами.

***Нори имеет противопоказания: беременность и индивидуальная непереносимость йода.***

**Вакаме** (в японской кухне добавляют в мисо суп и чука салат). Это морская капуста для похудения. В бурых водорослях содержится фукоксантин (жирорастворимое соединение, которое вызывает потерю жира). Чтобы начать терять вес, надо каждый день есть вакаме. Из 1 столовой ложки сушеной морской капусты, в которой только 2 - 3 ккал, получается большая порция салата.

***Водоросли вакаме полезны как женщине в положении, так и кормящей маме.***

**Ламинария** (известные всем консервы из магазина, салат из морской капусты, готовят из этой водоросли). В сушеном виде ламинария полезнее и практичнее в использовании. Она долго хранится в прохладном месте. Водоросли заливают водой и едят, а порошок добавляют в супы и вторые блюда или заменяют им соль, что несет большую пользу для здоровья.

Йодированная соль необходима нам для профилактики щитовидной железы, но ее излишки провоцируют отеки, повышение давления, болезни почек, печени и сердца. В сушеной ламинарии нет вреда, а только польза для всех.

**Комбу** (в японской кухне используют для бульонов и суши). Чтобы приготовить салат из морской капусты, сушеные водоросли размачивают в воде, лист нарезают на полоски и перемешивают с другими водорослями (вакаме, ламинарией). В 100 г продукта содержится 77 ккал.

***Комбу противопоказана при беременности, а также навредит кормящей женщине.***

**Хиджики** полезна для кожи (кожный покров становится эластичным и свежим). В этих водорослях нашли высокие концентрации кальция, клетчатки и железа. Их нельзя включать в рацион беременной или кормящей женщине.

**Араме** имеет нежный вкус и все лечебные свойства морепродуктов.

**Тосака** не только полезна (в размоченном виде эти водоросли невероятно красивы). Зеленый, красный или белый салат из морской капусты может стать волшебным украшением праздничного стола или отдельных блюд.

**Фукусы** не отличаются хорошим вкусом, их можно использовать только в качестве БАДА, запивая водой 1 ч. л. порошка три раза в день или добавлять в скрабы и маски для лица, чтобы оценить их очищающие и регенеративные свойства.

## Противопоказания

***При целом ряде полезных качеств морская капуста имеет недостаток – противопоказания. Ее нельзя употреблять при следующих заболевания и состояниях:***

* непереносимость продукта;
* гиперчувствительность к йоду;
* остеопороз – при приеме капусты может усилиться хрупкость костей;
* нефриты;
* геморрагические диатезы;
* туберкулез;
* хронический ринит;
* диатез;
* крапивница;
* фурункулез.

Морская капуста противопоказана людям с гиперфункцией щитовидной железы и высокой чувствительностью к йодидам.

Беременным и кормящим женщинам употреблять ламинарию нужно достаточно осторожно, чтобы не спровоцировать патологии у ребенка.

Осмотрительность нужно проявить и при склонности к пищевым аллергиям. Диетологи настаивают на благоразумном подходе: от малых порций – к большим.

Бурые водоросли могут быть и небезопасны, если их собирали в экологически неблагоприятных регионах. Обладая высокой впитывающей способностью, они одинаково вбирают в себя и полезные, и вредные субстанции (следы нефти, тяжелых металлов, радиоактивных элементов). Поэтому водоросль не собирают около производств, путей судоходства.

В силу причин морская капуста попадает к нам либо замороженной, либо в виде заготовок: маринованной или соленой. К сожалению, не всегда есть возможность узнать, как и в каких условиях хранился продукт, соблюдались ли правила торгового соседства, и сколько раз капуста подвергалась заморозке. Так же нельзя проверить, из какого сырья делались салаты и маринады, соответствует ли действительная дата изготовления той, что указана на этикетке.

## Польза и вред при некоторых заболеваниях

### При панкреатите

Больным панкреатитом морская капуста разрешена и полезна, поскольку в ней содержится никель и кобальт, которые нужны для нормальной работы поджелудочной железы. Однако существуют некоторые противопоказания. Ее исключают из рациона на период острой фазы болезни, не употребляется в пищу морская капуста в консервах.

В период ремиссии водоросли существенно разнообразят рацион – их добавляют в супы, салаты, гарниры и даже кондитерские изделия.

### При сахарном диабете 2 типа

При сахарном диабете морскую капусту употреблять крайне полезно, поскольку она стимулирует выработку инсулина и помогает контролировать уровень сахара. Включив ее в рацион диабетика можно стабилизировать течение недуга, предупредить патологии сердечно-сосудистой системы. Ее полезно прикладывать к ранам – она очистит их и снимет воспаление, активизирует процесс заживления.

### При гастрите

Морская капуста полезна при гастрите. Ее пищевые волокна способствуют процессу пищеварения, улучшают перистальтику желудка. Принимают сухой порошок. В нем содержатся альгинаты, которые являются антацидами – веществами, понижающими кислотность. Но для желудка она опасна в период обострения заболевания.

## Что и как готовят из морской капусты

  
 Не все любят морскую капусту из-за ее специфического вкуса и запаха, тем не менее, она широко применяется в кулинарии для приготовления самых разных блюд. В пищу употребляется свежая, сушеная, соленая, прессованная, замороженная, консервированная морская капуста. Сушеная и замороженная ламинария перед приготовлением требует дополнительной подготовки. Замороженную капусту нужно промыть водой и варить в течение нескольких минут. Сушеную капусту следует предварительно замочить в пресной воде на несколько часов, тщательно промыть, а затем варить 1-3 минуты. Готовый полуфабрикат можно использовать для приготовления супов, всевозможных салатов, вторых блюд.

Наибольшей популярностью пользуются вкусные и очень полезные салаты, одним из ингредиентов которых является морская капуста – вареная или маринованная. Она превосходно сочетается с множеством продуктов – овощами, грибами, рыбой, морепродуктами, сыром, яйцами. Морскую капусту можно смешивать с белокочанной или пекинской, добавлять в такие салаты клюкву, придающую блюдам приятный кисло-сладкий вкус. Для заправки салатов с морской капустой подходят растительное масло, майонез, специальные соусы для морепродуктов.

Менее распространены, но не менее вкусны супы с морской капустой, чаще всего их готовят на бульонах из рыбы или морепродуктов. Встречаются и рецепты супов на мясных бульонах, сваренных из курицы или свинины.

Морская капуста может использоваться в качестве гарнира к блюдам из свинины, говядины, курицы, она жарится отдельно или тушится вместе с кусочками мяса, грибами, овощами. Из ламинарии готовят и солянки, добавляя к морской капусте белокочанную, а также соленые огурцы, лук, морковь и томаты. Пропущенную через мясорубку ламинарию можно положить в рыбный фарш, предназначенный для приготовления котлет – она придаст обычным котлетам из рыбы оригинальный вкус.   
Изобретательные англичане и австралийцы выпекают оригинальный хлеб, основной составляющей которого являются морские водоросли, варят из нее варенья, джемы, готовят зефир, мармелад и даже карамель.





Перечень использованных материалов:

1. <http://www.milosskaya.ru/zdorovye/403-polza-i-vred-morskoy-kapusty-dlya-zhenschin-muzhchin-vegetariancev-detey-i-vseh-vseh-vseh.html>
2. <https://proteinfo.ru/voprosy-pitaniya/produkty-i-sostav/morskaia-kapusta-polza/>
3. <http://proflady.ru/eda-i-produktyi/morskaya-kapusta.html>
4. <http://sovets.net/5862-chem-polezna-morskaya-kapusta.html>
5. <http://chtoem.ru/moreprodukty/polza-i-vred-morskoj-kapusty.html>
6. http://receptov.net/1684-morskaya-kapusta.html

Ответственная за выпуск

библиотекарь библиотекой-филиалом № 5 Л. В. Алтухова