**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

 **Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2017 г.**

**Капуста – овощ, который является для человека кладезем витаминов, основой или главным ингредиентом множества блюд и используется в народной медицине.**

### Капуста – древнейшее культурное растение. Описание её возделывания встречается еще в древнеегипетских папирусах. В начале нашей эры капусту стали выращивать жители Кавказа. На Киевской Руси она стала популярна в IX веке, попав к нам из Греции. Древнеримские патриции, известные своими пышными пирами, любили вкушать капусту на десерт как лакомство.

### Состав капусты

Химический состав капусты разнообразен. Преобладают углеводы: сахара (3-5% сырого вещества), крахмал (0,1-0,5 %), гемицеллюлоза (0,5%), клетчатка (0,5-1,1%), пектиновые вещества (0,3-2,4%). На содержание углеводов влияют условия выращивания капусты: на юге в кочанах накапливаются полисахариды и белковые вещества, на севере больше накапливаются сахара.

В капусте содержатся органические кислоты: яблочная, лимонная, янтарная, фумаровая и щавелевая кислоты.

По содержанию белков капуста занимает одно из первых мест среди овощей после шпината, укропа и петрушки.

Но особая ценность капусты состоит в исключительно разнообразном наборе витаминов. Среди них найдены аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, пантотеновая, фолиновая, фолиевая и никотиновая кислоты, биотин (витамин H), токоферолы, витамин К и вещества с Р-витаминной активностью. Также обнаружен гипотетический витамин U, имеющий противоязвенный фактор.

Химический состав капусты может значительно меняться в зависимости от погодных условий и технологии выращивания: применение поливов в засушливых районах повышает урожайность, но снижает содержание сахаров и витамина С. На содержание белка в капусте орошение не влияет.

Известно много разновидностей и сортов капусты, сильно отличающихся по своему внешнему виду и химическому составу.

### Какой кочан полезнее?

Все капусты без исключения полезны. При этом в одних видах капусты питательных веществ больше, в других – меньше. Если составить рейтинг полезности среди капуст, в первую тройку лидеров попадут брюссельская, брокколи и цветная. А вот любимая россиянами белокочанная окажется в хвосте.

***Брюссельская капуста*** представляет собой длинный стебель, на котором растет множество маленьких кочанчиков. Каждый из них похож на миниатюрную белокочанную капусту. Брюссельская капуста богата белком, содержит фосфор, магний, фолиевую кислоту, а по содержанию витамина С, она опережает цитрусовые. Брюссельская капуста улучшает иммунитет, улучшает работу мозга и является диетическим продуктом. Из брюссельской капусты готовят гарниры, для этого ее жарят, тушат или просто варят.

****Брокколи**похожа внешне на цветную капусту, но ее соцветия более зеленого цвета, а поздние сорта могут иметь фиолетовый оттенок. Брокколи не только употребляют в пищу, но и широко используют для производства лекарств и в косметологии. Брокколи оказывает антиоксидантный эффект. Она полезна для сердца, помогает справиться со стрессовыми ситуациями и является эффективным профилактическим средством против онкологических заболеваний. Ее можно есть сырой, варить, тушить или обжаривать в кляре или сухарях.

***Цветная капуста*** содержит большое количество белка. Соцветья цветной капусты имеют довольно нежную структуру. Из нее готовят вкусные диетические блюда. Она богата витаминами С и В. Перед употреблением в пищу, цветную капусту немного отваривают в подсоленной воде или просто обдают кипятком или кипяченным молоком.

***Белокочанная капуста*** содержит много витамина В и С, калия и каротина, богата клетчаткой.

Белокочанную капусту активно используют в народной медицине, капустный сок эффективен при отеках, он отлично помогает при заболеваниях желудка. Квашенная белокочанная капуста – доступный источник витамина С, в квашенной капусте, в отличие от свежей, он не разрушается. Из белокочанной капусты готовят огромное количество блюд.

***Краснокочанная капуста*** очень похожа на белокочанную. Отличаются они только по цвету. Краснокочанная капуста богата каротином, клетчаткой, пантеиновой кислотой, железом, йодом, минеральными солями и цианиин. Цианиин укрепляет стенки кровеносных сосудов, поэтому краснокочанная капуста должна быть в рационе при варикозном расширении вен и заболеваниях сердечнососудистой системы. Краснокочанную капусту употребляют, в основном, в салатах.

****Савойская капуста** по форме напоминает белокочанную, но более насыщенного зеленного цвета с гофрированными листьями. По составу савойская капуста более богата на белок и витамины, чем белокочанная. Ее используют для приготовления, как первых, так и вторых блюд.

**Кольраби** представляет собой утолщенный шарообразный стебель с верхушкой из листьев. Она не особо популярна в нашей стране, но постепенно входит в привычный рацион. Она содержит много белка и витамина С, богата на глюкозу и кальций. Кольраби можно употреблять в сыром виде просто порезав на кусочки, или сделать салат.

**Пекинская капуста** или как ее еще называют китайская, приобрел в России значительную популярность. Кочан пекинской капусты продолговатый, не очень плотный с нежной и вкусной клетчаткой. Пекинская капуста содержит много полезных веществ, но одно из ее главных достоинств – в процессе хранения количество витамина С в ней не становится меньше. Из пекинской капусты готовят различные салаты.

**Области применения капусты**

***Народная медицина.*** Благодаря богатому составу капуста еще с древних времен широко использовалась при лечении разных болезней. Её использовали для укрепления иммунитета, улучшения здоровья, лечения бессонницы и для устранения головных болей. Для лечебных целей капуста применяется чаще всего в виде сока, для наружного применения чаще используются листья.

***Косметология.*** Капуста используется не только в лечебных, но и в косметических целях. Она способна очищать, отбеливать, освежать и питать кожу, придавать ей бархатистость и мягкость. Ее применяют в виде масок для кожи любого типа.

***Диетология.*** Капуста является основой здорового сбалансированного питания.

Овощ хорош тем, что из него можно приготовить широкий выбор разнообразных и вкусных блюд.

**Капуста в народной медицине**

Многие лечебные свойства капусты люди подметили ещё до научных открытий и изучения состава.

### *При эрозийном гастрите, язвах желудка и кишечника*

Для лечения используют сок из листьев.

1. Пропустите несколько очищенных верхних листов капусты через мясорубку.
2. Через марлю отожмите сок.

Напиток принимайте по 3/4 стакана за 40 минут до еды при каждом приеме пищи.

### *При отеках*

Принимайте по 1/4 стакана капустного сока до еды, либо замените сок отваром из капустных семян.

### *Против кашля*

При кашле помогает компресс из капустного листа с медом.

1. Возьмите упругий свежий кочан капусты и срежьте чистый лист.
2. Лист на 1 минуту опустите в кипяток и придавите, чтобы он пустил сок. В это же время подогрейте мед на водяной бане.
3. Смажьте капустный лист медом и приложите компресс на грудь.

### *Картинки по запросу капуста в народной медицинеДля суставов*

При болях в суставах и воспалении применяют листья капусты. Разомните свежий лист капусты, чтобы он пустил сок, затем приложите к пораженному участку. Компресс меняйте каждый час в течение дня.

### *При мастопатии*

При болях и воспалениях в груди используйте компрессы из мятого листа капусты с медом или кефиром.

***Для восстановления голоса***

Для профилактики и восстановления охрипшего или севшего голоса выпивайте полстакана сока свежей или кислой капусты, а для достижения максимального и быстрого эффекта выпивайте или полощите горло смесью сока капусты и черной смородины.

***При почечнокаменной болезни***

Сок савойской капусты с добавлением нескольких капель меда помогает при почечнокаменной болезни. На 2 ст. л. сока капусты следует взять половину чайной ложки цветочного меда.

***При мозолях и бородавках***

Нарежьте крупными кусочками свежий капустный лист, и вымочите его в уксусе не менее суток, затем наложите на мозоль и привяжите на всю ночь. Через несколько дней мозоль сойдет.

Сок капусты поможет вам избавиться от бородавок и родинок. Смачивайте бородавки капустным соком и делайте на ночь примочки из него. Через некоторое время бородавки исчезнут.

**Капуста в косметологии**

Капусту применяют в виде масок для кожи любого типа.

***Для сухой кожи:***

* Отварите в молоке измельченные листья капусты до состояния кашицы. Нанесите на двадцать минут на кожу шеи и лица. Смойте теплой водой.
* Ошпарьте несколько капустных листьев небольшим количеством кипятка, пока они не станут мягкими. Смочите листья растительным маслом и накройте ими на двадцать минут лицо и шею. Затем листья снимите и умойтесь теплым ромашковым отваром.

***Для увядающей кожи:***

* Измельчите пару свежих листьев капусты, смешайте с четвертью стакана яблочного сока, добавьте четверть чайной ложки дрожжей и мед – чайную ложку. Нанесите на двадцать минут на шею и лицо, снимите смоченным прохладной водой ватным тампоном.

***Для жирной кожи:***

* Пропустите капустные листья через мясорубку и смешайте со взбитым яичным белком. Нанесите на двадцать минут на шею и лицо. Эта же маска помогает и при гнойных ранах.
* Полезно жирную кожу вечерами протирать смоченным в свежем капустном соке ватным тампоном, а утром за 10-15 минут перед умыванием – смоченным в соке квашенной капусты.

***Для нормальной кожи:***

* Нарежьте листья свежей капусты либо возьмите слой смоченной капустным соком ваты, нанесите на кожу шеи и лица на пятнадцать-двадцать минут. Снимите маску и ополосните лицо прохладной водой.
* Смешайте чайную ложку сока кислой капусты с чайной ложкой растительного масла и чайной ложкой желтка. Нанесите на двадцать минут на лицо и шею. Снимите маску и ополосните лицо прохладной водой.

Рекомендуется капуста и как средство по уходу за волосами в виде масок, укрепляющих корни и придающих волосам живой и здоровый блеск.

**Капуста в диетологии и кулинарии**

Капуста по праву считается королевой диетологии.

* Капуста способствует быстрому снижению веса в течение нескольких дней, однако, как утверждают диетологи, это уходит лишняя жидкость с организма, а не жир.
* Капуста является ценным источником витамина А, который имеет прямое влияние на внешний вид кожи, волос и ногтей.
* Диетическое питание очищает организм от токсинов, помогает улучшить пищеварение и защищает организм от разрушительного воздействия свободных радикалов.
* Капустная диета дает оптимальное количество таких веществ, как фосфор, а также поддерживает развитие костей, тем самым снижая восприимчивость к переломам.

Из свежей капусты можно готовить всевозможные салаты, добавляя к ней грецкие орехи, кисло-сладкие яблоки, помидоры, укроп, петрушку, сельдерей, лук, рис, изюм. Полезные свойства капусты использовать в кулинарии можно круглый год. Зимой из квашеной капусты готовят замечательные салаты с луком и подсолнечным маслом. Вкусны и полезны винегреты с квашеной капустой.

Очень любит свежая капуста, когда ее запекают.
Капусту нашинковать, опустить в подсоленую кипящую воду на 5 минут, отжать. Уложить в форму для запекания, смазать сметаной со взбитым яйцом, посыпать сухариками, запечь.
При подаче на стол посыпать ее мелконарезанной зеленью.

Из свежей капусты можно приготовить широко известный салат-щетку, который превосходно очистит кишечник от шлаков и наладит стул. Добавьте к нашинкованной капусте тертую морковь, свеклу и яблоко. Не солите, а просто полейте подсолнечным маслом. Перед обедом три столовые ложки такого салата окажут вам полезную службу.

**Капуста является источником здоровья и незаменимым элементом любой кулинарной книги. Употребляйте капусту чаще и ваш организм станет более здоровым!**

### Противопоказания к употреблению капусты

Несмотря на многие полезные свойства, капуста может нанести и некоторый вред организму, у нее имеется ряд противопоказаний:

* в период обострения язвенных болезней желудка и кишечника можно пить только капустный сок;
* гастрит, панкреатит, энтероколит, повышенная перистальтика кишечника;
* не рекомендуется употреблять при заболеваниях щитовидной железы;
* противопоказания к употреблению капусты квашеной при заболеваниях почек и печени, а также гипертоникам из-за большого содержания соли;
* желудочные и кишечные кровотечения.

### Картинки по запросу капуста виды

**ПОМНИТЕ!**

**Необходимо корректировать потребление капусты по Вашим медицинским показаниям. Все противопоказания отслеживаются индивидуально**



Перечень использованных материалов:

1. <http://www.tiensmed.ru/news/kapusta1.html>
2. <http://www.thecabbage.ru/himsostav.html>
3. <http://www.glavnaya-dacha.ru/kapusta-vidy-i-sorta/>
4. <http://stroy-telo.com/dieta/produkty/polza-i-vred-kalorijnost-i-pitatelnost-pogovorim-o-kapuste.html#h2-poleznye-svojstva-kapusty>
5. <http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-k2.html>
6. <http://fit-eco.ru/fito/kapusta.html>
7. <http://www.uhlib.ru/zdorove/vse_ob_obychnoi_kapuste/p2.php>
8. <http://belriem.org/?p=2134>
9. <http://www.1000listnik.ru/lekarstvennie-travi/10/107-kapusta.html>
10. <http://www.abc-your-health.com/cabbage.html>

Ответственная за выпуск

библиотекарь библиотеки-филиала № 5 Т.И. Трунина