**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 + Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2016 г.**

***Ламинария, больше известная широкому кругу потребителей как  морская капуста, полезная, съедобная водоросль. Она относится к классу бурых морских водорослей, которые отличаются богатым набором полезных микроэлементов и питательных веществ.***

С древних времен человечество потребляет морские водоросли в качестве простого, легко добываемого продукта питания, содержащего значительное количество витаминов и минеральных веществ. Знания о целебных свойствах капусты, сделала ее очень популярной.

Ламинария – это идеально сбалансированный природный комплекс, состоящий из почти сорока витаминов, микро- и макроэлементов. Бурые водоросли ламинария содержат комплекс биологически активных веществ: углеводов - 59%, белков - 13%, клетчатки - 11%, жиров - 2%, минеральных солей - 3%, влаги - 12%.

Морская капуста содержит  [йод](http://edaplus.info/minerals/products-containing-iodine.html), бром,  [марганец](http://edaplus.info/minerals/products-containing-manganese.html),  [кобальт](http://edaplus.info/minerals/products-containing-cobalt.html),  [цинк](http://edaplus.info/minerals/products-containing-zinc.html),  [магний](http://edaplus.info/minerals/products-containing-magnesium.html),  [железо](http://edaplus.info/minerals/products-containing-iron.html),  [калий](http://edaplus.info/minerals/products-containing-potassium.html),  [натрий](http://edaplus.info/minerals/products-containing-sodium.html), [серу](http://edaplus.info/minerals/products-containing-sulfur.html), [фосфор](http://edaplus.info/minerals/products-containing-phosphorus.html), азот и другие химические элементы; витамины: [А](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-a.html), [В1](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b1.html), [В2](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b2.html), [В12](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b12.html), [С](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-c.html), [D](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-d.html), [Е](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-e.html).

Систематическое употребление морской капусты в небольших дозах улучшает обмен веществ в организме и повышает его тонус.

Морская капуста способствует омоложению, даже продлению жизни, тормозит развитие склероза сосудов. Благодаря регулярному поступлению в организм морской капусты избыток холестерина перестает откладываться в тканях. Морская капуста препятствует повышению свертываемости крови и образованию тромбов.

Все полезные свойства морской капусты можно отнести только к капусте свежей или сушеной. Консервированная, маринованная, морская капуста, это просто пища, потерявшая большую часть своих изначальных полезных свойств. Такую морскую капусту изначально сушат, транспортируют, а на месте вновь размачивают с добавлением специй, уксуса и [глютамата натрия](http://www.inflora.ru/directory/spices/monosodium-glutamate.html%22%20%5Co%20%22%D0%B3%D0%BB%D1%8E%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%82%20%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F%22%20%5Ct%20%22_blank).

Покупая сушеную морскую капусту, можно самому приготовить отварной полуфабрикат, который в дальнейшем используется для приготовления различных блюд. Витамины и микроэлементы в сухой капусте сохраняются полностью, она теряет только влагу.

Очень полезен порошок сухой ламинарии, который нужно принимать по полчайной ложки, запивая стаканом воды. Это и станет отличной профилактикой всех тех заболеваний, при которых помогает ламинария.

Если человек не переносит вкуса морской капусты, то можно добавлять одну чайную ложку сухой ламинарии в уже готовые блюда, вкус практически будет не ощутим, а пища обогатится йодом и фосфором.

**Похудение**

Огромную роль для людей, контролирующих свой вес, играет ламинария. Ее калорийность ничтожно мала: продукт обладает энергетической ценностью в 5,5 ккал на 100 г. Речь о сухой и свежей водоросли, не обработанной жирами и маслом. Морская капуста регулирует аппетит, активирует жировой обмен и другие метаболические процессы, улучшает перистальтику кишечника благодаря входящей в ее состав клетчатке.

Регулярное употребление ламинарии в качестве продукта питания снижает риск возникновения отеков и отложения солей.

**Кровеносная система**

Железо, содержащееся в капусте, предотвращает анемию и активирует процесс кроветворения, а полиненасыщенные кислоты активно оберегают сосуды от образования холестериновых бляшек, предупреждая развитие атеросклероза. Морская капуста повышает генерацию здоровых кровяных телец, очищает кровь от переработанных клеток. Полисахариды, входящие в состав ламинария, усиливают кровоток, предупреждают развитие тромбофлебита.

**Щитовидная железа**

Основная уникальность морской капусты заключается в том, что всего 30 - 40 г продукта, употребляемого в пищу, способны обеспечить человеческий организм суточной нормой йода. Этот фактор важен не только для людей, страдающих симптомами йододефицита, но и тех, кто имеет проблемы с функциями щитовидной железы. Продукт, содержит аналоги гормонов щитовидки, в том числе тиреоидина, который незаменим для человека при гипотиреозе и тиреотоксикозе. Ламинария предупреждает образование эндемического зоба, характерного для йододефицита. Употреблять ее в качестве пищевого источника не рекомендуется людям, страдающим выраженным гипервитаминозом йода.

**Очищение организма**

Морская капуста содержит высокую концентрацию клетчатки, которая очищает весь желудочно-кишечный тракт от засорений и продуктов гниения. В составе продукта присутствуют редкие натуральные альгинаты, которые активно избавляют организм от множества вредных и разрушающих факторов. Морская капуста обладает связующим и адсорбирующим свойством, выводит из организма сложные соединения радионуклидов, токсичные продукты, ионы тяжелых металлов.

Все эти факторы ведут к мощной профилактике злокачественных онкологических заболеваний и прочих тяжелых недугов.

**Наружное применение**

Ламинария полезна не только в качестве пищевого источника. Настои на основе морской капусты широко применяются для лечения респираторных заболеваний и осложнений, которые несут за собой гриппозные инфекции. Для лечения ангины, гингивита и стоматита рекомендуется полоскать горло и ротовую полость настойками из водоросли. Ванны с добавлением сухой ламинарии облегчают состояние при ревматизме.

**Влияние на центральную нервную систему**

Бром, входящий в состав целебной водоросли, помогает справиться с хандрой, депрессией и стрессовыми состояниями. Ламинария оказывает лечебный эффект при бессоннице, полезна детям, страдающим нарушениями роста и развития. Дефицит данного микроэлемента в организме может провоцировать невынашивание беременности, а также сокращает продолжительность жизни. При состояниях, характерных для проявления гипертонии, рекомендуется вводить продукт в рацион в качестве заменителя поваренной соли.

###

Категорически запрещается принимать в пищу морскую капусту людям, страдающим гипервитаминозом йода и его индивидуальной непереносимостью, страдающим крапивницей, ринитом, угревыми сыпями, фурункулёзом. С осторожностью применять тем, кто болеет туберкулезом, хроническими заболеваниями желудка и кишечника в стадии обострения. У кого остеопороз, диатез, геморрой, нефроз, нефрит, и любые другие заболевания почек. Ламинария не показана тем, у кого аллергия на йод, низкая свертываемость крови. Если женщина кормит ребенка грудью, ей тоже рекомендуется не злоупотреблять употреблением морской капусты, поскольку йод может накапливаться в молочных железах. Противопоказано употреблять морскую капусту детям в возрасте до 3-х  лет.

Кроме всех противопоказаний, нужно обращать внимание на производителя морской капусты. Известно, что Баренцево море заражено радиоактивными захоронениями. Следовательно, такую капусту есть нельзя.

***Лечение остеохондроза***

Замочить 1 стакан сухой ламинарии в теплой воде, настоять 30 минут, разложить на чистой ткани толщиной 1,5-2 см., наложить на больное место, обернуть пленкой и забинтовать, чтобы повязка плотно держалась, а сверху укутать чем-нибудь теплым. Компресс держать 5 часов. Для полного выздоровления желательно сделать 7-10 процедур.

***Нарушение обмена веществ, атеросклероз, желудочно-кишечные заболевания, гипертония***

Съедать по 2 ч. л. в день сушеной морской капусты в порошке, запивая водой, можно добавлять в суп или второе блюдо. Или есть свежую морскую капусту (в салатах, просто отварную, консервированную или любую другую) по 5 ст. ложек в день.

***Ослабленный иммунитет***

Этот рецепт нужно приготовить с вечера, взять стеклянную банку наполните ее сушеной морской капустой, залить кипяченой холодной водой до самого верха, прикрыть крышкой и пусть настаивается всю ночь. Утром закрыть уже плотно крышкой и поставить в холодильник. Принимать такую капусту необходимо утром и вечером 2 раза в день по чайной ложке перед едой.

***Покупайте сушёную ламинарию, которая всегда продается в аптеках. Она бывает в виде пластин, брикетов, измельченная, а также в виде порошка. При ее изготовлении было только извлечена влага, а все ценные витамины и микроэлементы сохранились полностью.***



Перечень использованных материалов:

1. <http://edaplus.info/produce/laminaria.html>
2. <https://www.37sekretov.ru/morskaja-kapusta-poleznye-svojstva>
3. <http://www.inflora.ru/diet/diet409.html>
4. <http://narodnamed.ru/poleznye_svojstva_morskoj_kapusty.html>
5. <http://narmedblog.ru/morskaya-kapusta-polza-recepty.html>
6. http://batashkova.ru/poleznyie-svoystva-morskoy-kapustyi

Ответственная за выпуск

библиотекарь библиотекой-филиалом № 5 Л. В. Алтухова