

# Вітаміни з погребу: 8 цілющих властивостей буряка

Поговоримо про звичний для нас смачний і корисний буряк.

Що б таке з'їсти — смачне і корисне? Коли ми задаємо собі ці запитання, то, як правило, звертаємо увагу на усілякі екзотичні продукти, які привозять до нас із різних частин світу.

Але не варто забувати і про «рідні» вітаміни, які є у кожній коморі або холодильнику. Адже вони — джерело потрібних нам речовин, і їх вживання неодмінно принесе користь нашому організму.

Буряк багатий вітамінами групи В,С і РР, а також різноманітними мікроелементами, може дозволити собі кожен.

Ще 2,5 тисячі років тому давньогрецький лікар Гіппократ включив цей овоч у список лікарських рослин. Вже в ті далекі часи квашеним червоним буряком успішно лікували інфекційні захворювання, лихоманку, шкірні запалення та багато інших недуг. У 16 столітті його почали використовувати при захворюваннях крові.

З часом людство почало відкривати все нові й нові корисні властивості цього червоненького овоча. Один тільки український червоний борщ чого вартує! Отож, пропонуємо вам 8 причин, які переконують вас їсти буряк частіше.



## 1. Буряк сприяє кровотворенню

Сік столових буряків є найціннішим напоєм проти анемії (малокрів'ї). Завдяки високому вмісту солей заліза, він сприяє утворенню нових клітин крові – еритроцитів та поліпшує склад крові. Для лікування анемії необхідно випивати 1-2 склянки свіжого соку 2 рази на добу. Для підсилення дії можна приготувати суміш соків буряка, моркви та селери.

## 2. Омолоджувальний ефект

Відомі й унікальні властивості червоних буряків відновлювати організм, оскільки вони мають фолієву кислоту, яка сприяє творенню нових клітин. А такий важливий для омолодження елемент, як кварц, що теж міститься в буряках, відповідає за стан артерій, шкіри і кісток.

### **3. Знижує ризик онкологічних захворювань**

Сік сирих червоних буряків має протипухлинну дію, бо у них міститься вітамін С і пектинові речовини, які сприяють захисту організму від шкідливого впливу радіоактивних речовин. Лікарі навіть рекомендують під час лікування хіміотерапією застосувати буряково-морквяну суміш (пропорція - 1:1) по 50 грамів тричі на день.

### **4. Буряк нормалізує артеріальний тиск**

Магній, що міститься у буряках, впливає на судини і допомагає знизити тиск. Сміливо використовуйте буряки у своєму щоденному раціоні, якщо маєте атеросклероз чи гіпертонію. Фолієва кислота, що теж є в буряках, у комбінації з магнієм позитивно впливають на нервову систему, допомагають боротися зі стресами і їх наслідками. Тому буряковий салат не лише заспокоює, а й надає енергії.

### **5. Покращує ендокринні процеси**

У буряках міститься велика кількість йоду. А це означає, що, вживаючи в їжу цей продукт, ми надаємо щитовидній залозі потрібну кількість цього елемента. Так відбувається нормалізація ендокринних процесів організму.

### **6. Буряк сприяє роботі кишківника**

Клітковина і пектини, що входять до складу цієї рослини, стимулюють роботу кишківника і адсорбують токсини. Тому можна говорити про антиканцерогенні властивості буряків. Рекомендується пити свіжий буряковий сік не менше трьох разів на день до їжі.

### **7. Буряк лікує ожиріння**

Буряк мають легку проносну дію, тому його рекомендують частіше включати в раціон тим, хто схильний до закріпів. Відомі й сечогінні властивості цього коренеплоду. Це означає, що його корисно вживати тим, хто схильний до

набряків та ожиріння.

## 8. Буряк корисний для печінки

Якщо у вас хвора печінка, чи ви її надто перевантажили ситним застіллям чи випитим алкоголем, радимо декілька днів додавати у ваш раціон буряк. Ви відразу відчуєте полегшення.

***То ж варто спробувати природний спосіб зниження ваги, який пропонує мудра і турботлива природа! Смачної вам бурякової дієти!***

Джерело: [їсти.com.ua](http://їсти.com.ua)