

Такий корисний буряк

Чого б такого з'їсти, смачного і корисного? Який би продукт купити, щоб він містив побільше потрібних нашому організму речовин?

Коли ми задаємо собі ці питання, то, як правило, звертаємо увагу на усілякі екзотичні продукти, які привозять з інших частин світу. Але настав час згадати, що у нас під боком ростуть рослини, які по праву можна назвати джерелом потрібних нам речовин, і вживання яких в їжу принесе нашому організму величезну користь. Поговоримо про такий звичайний для нас продукт, смачний і корисний буряк.

Трохи «бурякової» історії



Вирощувати буряк в якості сільськогосподарської культури стали в I-II тисячолітті до н. е. в Середземномор'ї. Хоча коренеплідні сорти буряка згадуються в письмових джерелах ще раніше, в IV столітті до н. е. У X-XI століттях буряк набуває поширення в Київській Русі, а в XIII-XIV століттях – в Західній Європі. Спочатку в їжу вживали в основному листя цієї рослини. Зараз же ми частіше їмо коренеплоди буряка. Улюблені нами блюда, борщ,

борщ, вінегрет та оселедець під шубою просто неможливо приготувати без цього смачного і корисного коренеплоду.

Чим цінний буряк?

Буряк, як ми часто в побуті називаємо цю рослину, – продукт, що містить багато корисних і потрібних нашому організму речовин.



Вітаміни

У цій рослині знаходиться багато різноманітних вітамінів, в дозах, які цілком відповідають потребам нашого організму. Виявлені:

- Вітамін А
- Вітамін С
- Вітамін В1
- Вітамін Е
- Фолієва кислота (В9)
- Вітамін РР
- Вітамін U

Мінеральні речовини



У складі буряка виявлені такі цінні для нас речовини як:

- калій
- магній
- йод
- натрій
- цинк
- мідь
- марганець
- кобальт
- фосфор
- фтор
- кальцій
- залізо
- рубідій
- цезій

Крім того до складу буряка входить багато клітковини, пектинів і органічних кислот. Все це робить цю рослину цінним продуктом, що володіє цілющими властивостями.

Цілющий буряк



В якості лікарського засобу цю рослину використовували ще за часів стародавньої Греції. Згадка про її корисних властивостях є в працях Гіппократа, Цицерона, Плутарха.

Вживання буряка надає позитивний ефект на багато органів і системи організму. Так вона поліпшує роботу серцево-судинної системи і зменшує вміст холестерину в крові. Буряк також використовують для зниження артеріального тиску.

У складі буряка є досить багато заліза і міді. Це робить її продуктом, здатним підвищити рівень гемоглобіну крові. Відповідно вживання цього коренеплоду рекомендують при анемії.

Велика кількість вітамінів і мінеральних солей у складі буряка надають загальнозміцнюючу дію і стимулюють роботу імунної системи.

Буряк є джерелом антиоксидантів – це означає, що вона перешкоджає надмірному окисленню в організмі. Речовини, що входять до складу буряка нормалізують жировий обмін.

У буряках виявлено цінну органічну речовину – бетаїн. Він сприяє утворенню холіну. А холін дуже важливий для нормальної роботи печінки, саме він перешкоджає жировому переродженню цього органу.

У Буряка знаходиться досить велика кількість йоду. А це значить, що вживаючи в їжу цей продукт, ми надає щитовидній залозі потрібну кількість цього елемента. Відповідно, буряк сприяє нормалізації ендокринних процесів організму.

Клітковина і пектини, що входять до складу цієї рослини, проходячи по кишечнику, стимулюють його роботу і адсорбують токсини. Тому можна говорити про антиканцерогенних властивостях буряків. Крім того цей продукт покращує травлення та сприяє нормалізації складу мікрофлори кишечника.

Буряк, приготований будь-яким способом, надає проносну дію, тому його рекомендують частіше включати в раціон тим, хто схильний до запорів. Відомі й сечогінні властивості цього коренеплоду. Це означає, що його корисно їсти тим, хто схильний до набряків.

У якому вигляді їсти буряк?



Щоб «підзарядитися» корисними речовинами, що містяться в буряку, можна вживати як коренеплоди, так і листя рослини. Коренеплоди можна гасити, варити або їсти сирими. Листя рослини додають у салати і перші страви. Використовують також сік рослини.

Буряк особливо цінний в період осінь-весна, коли багато інші овочі та фрукти стають менш доступними. До того ж у багатьох продуктах до весни різко зменшується кількість вітамінів. Цінність же буряка ще і в тому, що він зберігає всі свої вітаміни практично протягом року.

Обережно, протипоказання!



Будь-які ліки в певних випадках можуть завдати шкоди. І навіть якщо замість ліків ви використовуєте корисний продукт харчування, іноді його вживання може бути небажано. У буряка теж є протипоказання. Обмежити його кількість в меню або взагалі виключити його з раціону потрібно:

- Людям, страждаючим хворобами нирок і сечового міхура
- Тим, у кого є гастрит з підвищеною кислотністю
- При загостренні виразки шлунка або дванадцятипалої кишки

Буряк – цінний в усіх відношеннях продукт, який нескладно знайти на прилавках магазинів. До того ж його легко готувати і смачно їсти. Їжте буряки і будьте здорові!

Джерело: Ukrhealth