

Свёкла обыкновенная: привычный овощ с невероятными свойствами



Дикая свёкла до сих пор произрастает в Индии и на Ближнем Востоке, откуда её окультуренные потомки распространились по всему миру. В частности, на Русь – через Византию – этот корнеплод попал не позже XI века и быстро вошёл в обиход, так как прекрасно переносил сложные погодные условия, хорошо хранился и мог использоваться во многих блюдах.

В древнем Вавилоне и странах Средиземноморья полезный овощ употреблялся не только в пищу, но и в медицинских целях. Причём, ели в основном листья, а корень активно применялся для лечения и профилактики болезней. В своей медицинской практике свёклу использовали такие великие врачеватели древности, как Гиппократ и Диоскорид – в основном для лечения ран и кожных болезней. А известный средневековый врач Парацельс значительно расширил сферу применения этого растения, назначая его при болезнях крови и для общего оздоровления.

В наши дни достоверно известны и другие свойства свёклы. Так, британскими кардиологами доказано, что употребление её сока снижает уровень артериального давления (систолического и диастолического) на 13–22 мм. рт. ст. в зависимости от дозы. Полагают, что такой эффект обеспечивают содержащиеся в корнеплоде органические нитраты, которые в организме человека преобразуются в нитриты, способные расширять кровеносные сосуды и за счёт этого положительно действующие при гипертонии, нарушениях мозгового кровообращения и других сердечно-сосудистых заболеваниях. Кстати, употребление свёклы помогает и лёгочным больным: у них на 15 % повышается выносливость и функциональные характеристики дыхания.

Очень хорош сок свёклы и при нехватке железа. Он богат не только этим элементом, но и витаминами группы В и фолиевой кислотой, которые напрямую улучшают усвояемость железа. Компоненты сока стимулируют образование новых клеток крови, что крайне важно во время беременности (разумеется, при соблюдении рекомендованной

специалистами дозировки). Содержащийся в свёкле витамин С дополнительно поддерживает действие железа при малокровии.

Немецкие специалисты также обращают внимание на эффект свёкольного сока при болезнях печени. Содержащийся в свёкле бетаин способствует регенерации клеток этого органа, помогая связывать и выводить накопленные токсины. Также сок свёклы применяется при различных состояниях, связанных с избыточным весом, и при повышенном употреблении спиртного, которое отрицательно влияет на печень. Однако для лучшего эффекта нужно использовать корнеплоды с собственного огорода или экологически чистых плантаций и хозяйств (промышленные производители зачастую применяют слишком много химических удобрений, уничтожающих полезные компоненты в овощах).

Предлагаем вам простой рецепт очень вкусного салата. Вареную свёклу натереть на крупной тёрке, добавить немного тёртого сыра, дроблёный грецкий орех, нарезанный тонкими ломтиками чернослив. Вместо соли добавить солёный огурец, также тёртый. Заправка – оливковое масло, нежирная сметана или домашний майонез. Приятного аппетита и будьте здоровы!

P.S. Несмотря на огромную пользу свёклы, существует ряд ограничений для её употребления. Овощ нежелателен, если имеются такие заболевания, как:

- сахарный диабет – в свёкле большое содержание сахара;
- гиперацидный гастрит – свёкла способствует повышению кислотности;
- остеопороз – овощ препятствует усвоению организмом кальция;
- камни в мочевых путях – из-за наличия щавелевой кислоты в корнеплоде;
- диарея – в связи с выраженным слабительным эффектом свёклы;
- пониженное давление — входящие в состав овоща вещества вызывают спад артериального давления;
- склонность к аллергии – в очень редких случаях свекла может вызвать отеки носоглотки, кожные высыпания, увеличение размеров лимфоузлов.

Врач Ярославского областного центра медицинской профилактики Т. А. Селезнева