



Лук от семи недуг



Подготовила:
Воспитатель
Петрова Елена Альбертовна

Красноярск, 2021г.

Из истории лука.

Исследователи полагают, что лук изначально начали культивировать в Афганистане, уже потом он появился в других государствах Азии, а затем его вывезли в Египет и Грецию, после чего он, наконец, попал в Европу. На Руси его стали возделывать лишь в XII веке. **Репчатый лук** — особый овощ, не зря его так активно используют в народной медицине. Полезен он и детям.

С какого возраста детям можно лук?

До достижения возраста 1 года детям нельзя давать сырой лук, только вареный. Так как он обладает резким, специфическим вкусом, который не нравится большинству малышей, лучше всего добавлять овощ в первые и вторые блюда: супы и овощные пюре. Оптимальный период введения лука в рацион ребенка — 7–8 месяцев, если он находится на искусственном вскармливании — с 6–7 месяцев.

Важно! К луку малышей приучают после знакомства с капустой, кабачками, морковью и другими овощами.

К сырому луку ребенка можно приучать после года, и то — в минимальном количестве, чаще всего в составе салатов. Когда малыш подрастет до трех лет, количество овоща в рационе можно увеличить — до 0,5 луковицы в день. Никогда не предлагайте лук отдельно, только вместе с другими продуктами: с хлебом или в составе салатов. С наступлением лета давайте ребенку перья зеленого лука.

Всем на зависть нынче лук.
Чудной формы и упруг,
Точно шарик непокорный,
Вырывается из рук.
Он на редкость круглый – вижу,
Золотистый, красный, рыжий.
Но, снимая кожуру,
Прекратишь свою игру.
Глаз защиплет не на шутку.
Зареветь решил, как будто?



Состав и полезные свойства

На 86 % лук состоит из воды, углеводов в нем около 8,2 %, белков — 1,4 %, жиров — лишь 0,2 г. В нем присутствует комплекс из 12 незаменимых кислот, которые человеческий организм сам вырабатывать не может. Среди них наибольшая доля принадлежит триптофану — 5% от общей массы. Эта аминокислота повышает выработку серотонина, способствуя

улучшению настроения. В луке содержится значительное количество аскорбиновой кислоты и токоферола, а также полный комплект витаминов группы В (тиамин, рибофлавин, пиридоксин и пантотеновая кислота).

Ранней весной, когда молодой лук еще не созрел, а фрукты уже не столь богаты витаминами, **репчатый лук** станет основательной подпиткой для ослабленного авитаминозом организма. При соответствующем хранении в нем сохраняются активными практически все полезные вещества. Благодаря высокому содержанию витамина С лук повышает иммунитет. Другие достоинства знаменитого овоща:

Эффективное противовирусное средство — эфирные масла, выделяемые луком, помогают бороться против простудных заболеваний и гриппа, достаточно их периодически вдыхать на протяжении дня. Также можно использовать для профилактики вирусов.

В луке содержится колоссальное (сравнительно с другими овощами) количество фитонцидов — особых летучих веществ, обладающих антибактерицидным действием. Они активны против стрептококковой инфекции, палочек Коха (туберкулеза), возбудителей дифтерии и дизентерии, а также многих других, не менее грозных недугов.

Помогает при анемии — повышению гемоглобина способствует комбинация фолиевой кислоты и железа. Чтобы улучшить состав крови достаточно

употреблять лук в любом виде: сырым или после термической обработки.

При регулярном употреблении лука активизируется липидный обмен, происходит очищение крови. Однако в чрезмерных количествах, а также при некоторых заболеваниях пищеварительной системы он может быть вреден и даже опасен.

В луке присутствует кальций, который благотворно действует на сердечно-сосудистую систему.

Помогает при запорах, в том числе продолжительных.

Лук имеет ярко выраженное стимулирующее действие — он улучшает состояние при повышенном артериальном давлении, ослабленном состоянии, в том числе после затянувшейся болезни.

Лук рекомендуют употреблять при расстройствах сна — обладает мягким, абсолютно безопасным снотворным эффектом.

Лук в саду и в огороде,
Да при всём честном народе,
Развивается, растёт.
От болезней нас спасёт.



Да, удачный вырос лук.
Всё свершилось. Но не вдруг.
Труд затрачен мною был.
За посадкой я следил.
Вырос крупный лук-порей.
И теперь ты не болей.
Репчатый — в салат добавь.
И на стол смелее ставь.
Необычный лук-батун,
И сибирский лук слизун.
Ароматный, горьковатый —
Плачешь? Кто же виноватый?

