Автор: admin
28.03.2011 22:32 -

От каких болезней лечит красная свекла?

О целебных свойствах красной свеклы, доступной любой хозяйке практически круглый год, известно много. И в русской кухне используется она очень часто – в винегретах, салатах, в борщах и т.д. Но любят ее, конечно, далеко не все. Даже среди моих друзей и родственников наберется около десятка человек, которые практически не употребляют свеклу ни в каком виде. Один не ест борщ, другой не признает селедку под шубой, третий в рот не возьмет винегрет, не говоря уже о салатах из свеклы. Я тоже в молодости не ела свеклу, может быть, потому, что на крайний Север в ту пору ее привозили либо в сушеном виде, либо консервированную. И винегрет не любила тоже. Уже будучи замужем, старалась варить щи вместо борща, либо супы. Но, как говорится, жизнь научит.

В возрасте тридцати с небольшим лет меня одолели разные болезни, самое главное, что резко упал уровень гемоглобина в крови, началась анемия. Врачи прописывали разные лекарственные средства, даже назначали порошок железа. Но после приема этого порошка становилось плохо, видно, печень начинала «бунтовать». Вливали донорскую кровь два раза чуть не по литру, а спустя некоторое время гемоглобин опять снижался почти до половины нормы. Постоянно кружилась голова. Кто знаком с такой болезнью как малокровие, тот меня поймет. Не знаю, чем бы это все закончилось, но одна пожилая женщина, соседка по палате, во время моего очередного пребывания в больнице посоветовала начать ежедневно есть красную свеклу в любом виде. Не сразу я последовала ее совету, но постепенно стала употреблять этот ценнейший овощ и в вареном, и в сыром виде, и сок с добавлением меда. Через несколько месяцев о малокровии я совсем забыла!

Оказывается, пока не «прижало», я просто не задумывалась о ценнейших лечебных свойствах красной свеклы. А ведь еще 2,5 тысячи лет назад древнегреческий врач Гиппократ включал этот овощ в список лекарственных растений. Уже в те далекие времена квашеной красной свеклой успешно лечили инфекционные заболевания, лихорадки, кожные воспаления и многое другое. В 16 веке доктор Парацельс первым начал использовть свеклу при заболеваниях крови. На Руси свекла появилась примерно в 10-11 веках, а повсеместно эта овощная культура получила распространение только в 14 веке, о чем свидетельствуют записи в приходно-расходных книгах монастырей, лавочные книги и другие письменные источники.

На пути многих болезней свекла выставляет красный сигнал – свои красящие пигменты – флавоноиды. Флавоноиды снимают сосудистые спазмы, повышают прочность

капилляров, понижают артериальное давление, стимулируют образование эритроцитов. Корнеплоды свеклы содержат сахара, органические кислоты – лимонную, яблочную, щавелевую, белок, пектины, каротин, витамины С, В1 и В2, Р и РР, а также минеральные соли калия, магния, железа, меди, цинка, кобальта, молибдена, марганца, фтора, бора, ванадия, йода, рубидия и цезия. По содержанию йода свекла является лидером среди овощей, и потому широко используется в профилактике и лечении гипотериоза – заболевания щитовидной железы, вызванного недостатком йода.

Свекла благоприятно воздействует на работу почек и печени, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Благодаря содержанию витамина U свекла помогает при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Диабетики ценят свеклу за высокое содержание цинка, который увеличивает продолжительность действия инсулина. Красная кудесница-свекла улучшает память при атеросклерозе, используется при лечени неврозов и бессонницы, анемии и гипертонии, выводит из организма токсины и тяжелые металлы. Относительно недавно, в середине XX века, ученые выяснили, что свеклу можно с успехом применять при лечении онкологических заболеваний.

И у меня есть реальное подтверждение этому. Одна моя приятельница лет 12 тому назад перенесла операцию по поводу рака желудка. Была и химиотерапия, женщина сильно похудела. Врачи сказали ее мужу, что год-полтора она, возможно, проживет. Дали рекомандации по диете, посоветовали больше есть свеклы в любом виде. Все подруги и родственники сильно переживали. А она жива до сих пор, и дай ей Бог еще пожить, порадоваться жизни. Питается она практически свеклой и сыром. Ест свеклу ежедневно в разных вариантах, чаще всего отварную протертую, слегка подкислив лимонной кислотой и сдобрив капелькой растительного масла. Когда мы собираемся вместе по тому или иному поводу, она или с собой приносит все ту же свеклу, или мы (в зависимости от того, где и как собираемся) готовим для нее свекольный салат и не острый сыр.

В отличие от других овощей, свекла и в вареном виде отчасти сохраняет свои полезные свойства, благодаря устойчивости ее красящих веществ – флавоноидов. Ведь именно они обладают противораковой активностью. Поэтому, если человек не хочет есть сырую свеклу или пить сырой сок, можно использовать вареную. Но, естественно, для достижения наилучшего результата лучше готовить сок из сырой свеклы. При этом, конечно, надо соблюдать следующие правила. Ни в коем случае нельзя пить только что отжатый сок, так как в нем содержатся летучие вещества, действующие отравляющим образом, что может вызвать тошноту, рвоту, общую слабость. *До употребления сок должен не менее двух часов простоять в холодильнике.*
Для достижения лечебного эффекта сок надо принимать ежедневно, без перерыва, в

течение трех-четырех недель, по стакану в день, за 10-15 минут до еды, в слегка подогретом виде. И нельзя его заедать чем-либо или запивать. Для улучшения вкуса можно добавлять в сок немного сока черной смородины, гранатового или вишневого, в которых также содержатся флавоноиды. При повышенном артериальном давлении и простуде хорошо помогает сок, смешанный с медом.

В профилактических же целях, для поддержания хорошего здоровья, свеклу желательно употреблять не менее двух раз в неделю. Количество различных блюд на основе свеклы весьма разнообразно, и о них уже много рассказывалось. Приведу только пару рецептов приготовления свеклы.

1. Свекла в яблочном соку.
Отварить вымытую, неочищенную свеклу в течение 20 минут. Охладить, очистить, нарезать тонкими ломтиками или дольками – как кому больше нравится, уложить в стеклянные банки, залить свежеотжатым яблочным соком (лучше всего из антоновки). Затем стерилизовать так же, как при консервировании компотов, в зависимости от емкости банки. Можно яблочный сок довести до кипения, залить горячим, тогда уменьшится время стерилизации, но сократится количество витаминов. Свекла получается очень вкусная, зимой ее хоть в борщ, хоть в салат, хоть просто так.

2. Свекла красная тушеная.
3-4 средних свеклы отварить в кожуре в течение 20 минут, охладить водой и очистить. Натереть на средней или крупной терке. 2 луковицы поджарить на растительном масле в сковороде, туда же сложить натертую свеклу, добавить чайную ложку сахара, по вкусу соли и уксуса или лимонной кислоты, и тушить все вместе под крышкой еще минут 15 на маленьком огне. Такая тушеная свекла хороша в виде гарнира к котлетам или мясу, но можно есть и в холодном виде, как икру.

Желаю всем отменного здоровья и не забывать о кудеснице-свекле!

Автор - **Гертруда Рыбакова**
Источник