Автор: admin
09.09.2013 22:28 -

Пряности. Какая польза от укропа?

Укроп душистый (Anethum graveolens) - культура холодостойкая, светолюбива и требовательна к влажности почвы, особенно в начале развития. Укроп выращивают как самостоятельную культуру и как уплотнитель в открытом и защищенном грунте, высевают в течение всего лета.

Родина укропа - Южная Европа, Египет, Малая Азия. В Западной и Северной Европе известен с 16 века. В России повсеместно распространен как культурное огородное растение.

Листья укропа содержат витамины С, В1, В2, РР, Р, каротин, фолиевую кислоту, соли железа, калия, кальция, фосфора. Все части растения содержат эфирное масло. В масле укропа найдены карвон, фелландрен, диаллопиол, терпинен и другие вещества. Укроп богат жирным маслом, основу которого составляют глицериды пальмитиновой, олеиновой и линолевой кислот.

В пищу используют в основном свежие листья для салатов и соусов. При сушке они в значительной мере теряют свой аромат. Для маринования, засолки огурцов и других овощей прежде всего используют полусозревшие зонтики вместе с верхними частями стеблей, которые сохраняют свой аромат и после высыхания.

Сушеный укроп можно в увеличенных дозах употреблять при тушении и жарении рыбы, особенно салаки (так называемая салака по-фински). Для этого надо густо пересыпать рыбу укропом, смешанным с черным перцем, петрушкой и луком так, чтобы она была закрыта укропом и лежала бы на подстилке из зелени. Таким образом можно жарить морскую рыбу – она становится значительно нежнее.

Зимой наряду с сушеным укропом можно употреблять также семена укропа, которые очень хорошо сохраняются. Их можно вводить при печении лепешек и пышек, в супы, маринады, добавлять в уху, к отварной и тушеной рыбе.

В народной медицине траву употребляют как мочегонное средство при пиелонефритах и почечнокаменной болезни, используют как потогонное и отхаркивающее средство при простудных заболеваниях. Порошок плодов или отвары травы показаны при гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

Свежая зелень укропа дает хороший эффект при расстройствах пищеварения. Плоды применяют для усиления секреции молока у кормящих женщин, при бессоннице и воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

Настой стеблей растения используют при гипертонической болезни первой и второй стадии и сердечно-сосудистой недостаточности. В детской практике отвар плодов назначают при метеоризме и болях в животе.

Наружно укроп применяют в виде примочек при гнойничковых поражениях кожи и глазных воспалительных заболеваниях - конъюнктивите, ирите и иридоциклите. Для приготовления настоя 3 столовые ложки измельченной травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

В косметологии укроп применяется в качестве противовоспалительного средства. Для покрасневших, усталых глаз: 5-8 грамм травы укропа заливают кипятком, настаивают несколько минут. В остывшем настое намачивают ватные тампоны или кусочки марли и делают из них примочки на глаза. На покрасневшие веки закрытых глаз накладывают марлевые салфетки, наполненные плодами укропа (предварительно мешочки с плодами опускают в горячую воду). Лежат с мешочками на глазах в расслабленном состоянии 15 мин. При отеках и красноте век глаза промывают или делают примочки из плодов укропа (1 чайная ложка плодов укропа на 1/2 стакана воды).

На место укуса пчел и комаров накладывают кашицу из листьев укропа. Успокаивает раздраженную, воспаленную и увядающую кожу и излечивает угри маска, для которой смешивают в равных количествах плоды укропа и соцветия ромашки аптечной. Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами воды, кипятят 5-10 мин. В горячем отваре смачивают многослойную маску из марли, накладывают ее на лицо на 30-40 мин, оставив нос и губы открытыми.

Помогает увядшей коже лица, осветляет веснушки и пигментные пятна маска из зелени петрушки и укропа, взятых поровну. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в закрытой посуде 2 ч, процеживают. Марлю или полотняную салфетку смачивают в настое, накладывают на кожу.

Даже во сне укроп приносит радость. Для семейных людей видеть во сне, как растет укроп, предсказывает благополучие их детей. Если во сне Вы едите укроп, то Вы проживете долгую счастливую жизнь.

Автор - **Татьяна Солопова**
Источник