

# Чем хорош лук? О пользе лукового семейства

К луку люди относятся как к серьезному и уважаемому продукту, ведь используют его не только как приправу к еде, но и в качестве народного средства от многих болезней. С древнейших времен лук да чеснок на Руси (и у многих других народов) считался наилучшим средством от «*прилипчивых болезней и моровых поветрий*» (от болезней, передающихся «по ветру»).

Лук необходим весной, когда организму не хватает витаминов и особенно нужна поддержка. Чтобы получать достаточное количество полезных веществ, оздоравливающих организм, необходимо использовать разные сорта лука, потому что каждый ценен по своему.

Лук относится к роду пряно-ароматических травянистых растений. 228 видов лука являются овощными культурами, которые употребляют в пищу.

Самый известный и всеми любимый – это **лук репчатый**, который бывает белым, желтым, желто-коричневым, розовым, красным и фиолетовым (самый сладкий из всех сортов репчатого лука). Название «репчатый» происходит от внешнего сходства подземной части растения с репой. Существуют и другие народные названия репчатого лука – арбажейка, бульбянка, цыбуля, сибуля.

Лук издает свой неповторимый горьковатый аромат благодаря наличию в нем эфирных масел. Богат лук и фитонцидами (целебными летучими веществами), которые убивают большое количество микробов, в том числе стрептококки, дизентерийную, дифтерийную и туберкулезную палочки. Хорошо пожевать лучок, чтобы уничтожить неблагоприятную микрофлору в полости рта. Фитонциды лука за несколько минут погубят вредные бактерии и в дальнейшем не позволят им размножаться.

При авитаминозе лук очень полезен, он способен удовлетворить потребность человеческого организма в витамине С, к тому же этот витамин способствует повышению иммунитета. Зеленые листья лука богаты каротином. Каротин защищает слизистые дыхательных путей от воспаления и заботится о благополучии нашей кожи. Для лечения и профилактики простуды и гриппа хорошо нюхать нарезанные дольки

репчатого лука несколько раз в день.

Если у вас болит голова, попробуйте понюхать кусочек сырого лука вместо того, чтобы глотать таблетки, многим помогает. Лук используется в народной медицине и в косметических целях – для очищения лица от пятен. Для избавления от веснушек хорошо ежедневно протирать лицо свежей луковицей, разрезанной пополам.

**У лука-порея** отсутствует резкий запах и вкус, что, однако, совсем не влияет на его целебные свойства. Лук богат кальцием, фосфором, железом, натрием и магнием, это делает лук-порей очень питательным и полезным продуктом. А узнать его можно по утолщенной белой ножке и широким плоским листьям, которые и используют в пищу. Этот лук обладает способностью очищать кровь, поэтому полезно применять его для профилактики атеросклероза: смесь лукового сока и меда в пропорции 1:1 по одной столовой ложке 3 раза в день за час до еды в течение месяца.

**Лук-шалот**, еще один полезный лучок из большого семейства, имеет и другие названия – сорокозубка, кущёвка, шарлотка, многодольный. Состоит он из нескольких мелких луковок, соединенных в одну. Шалот сочнее, мягче и ароматнее лука репчатого. Для него характерен своеобразный специфический, душистый аромат. Лук-шалот используется в медицине как противовоспалительное средство. Ученые обнаружили в шалоте большое содержание флавонолов, которые препятствуют возникновению рака, его полезно употреблять в пищу для профилактики этого тяжелого заболевания.

**Лук-батун**, или дудчатый, песчаный, зимний, китайский лук, татарка, непахучий чеснок имеет своеобразные дудчатые листья. Настоящей луковицы он не образует, поэтому в пищу употребляют только листья. Лук-батун обладает всеми свойствами репчатого лука. А витамина С в нем даже больше, чем в луке репчатом. Батун славится хорошими дезинфицирующими свойствами.

Наши бабушки советуют приложить кусочек лука к порезу или ожогу – и рана быстро заживет. Если вас укусила оса или пчела, вам тоже придет на помощь лук. После удаления жала насекомого нужно приложить кашицу из лука к месту укуса – боль и отек пройдут намного быстрее. Старое поверье о том, что следует носить в кармане луковку, выходя на улицу из дома в жару, чтобы избежать теплового удара, подтверждает медицинское мнение о том, что лук обладает потогонным свойством.

## Чем хорош лук

Автор: admin

04.09.2011 12:08 -

---

Ученые утверждают, что, съедая в день 150 грамм лука (примерно одна большая луковица), мы получаем половину суточной нормы витаминов А и С и пятую часть от нормы калия и кальция, которые улучшают работу сердца и являются строительным материалом для костной системы организма.

Однако людям, страдающим панкреатитом, язвенной болезнью желудка и кишечника, повышенной возбудимостью нервной системы, следует употреблять лук в пищу с осторожностью, чтобы не вызвать обострения заболевания.

Лук можно есть сырым, вареным, тушеным, жареным, маринованным. Этот овощ всегда доступен, его даже можно выращивать дома на окошке, такой он неприхотливый. Не будем забывать о рекомендациях наших бабушек, которые советовали употреблять лучок каждый день для аппетита и на здоровье. *«Кто ест лук, того Бог избавит от мук»*, – так говорили наши предки.

Автор - **Марина Ерошкина**

[Источник](#)