



# Свекла

---

ПОЛЕЗНО ИЛИ НЕТ?

Зачем нам нужна свекла?

Почему мы ее любим? Её родина? Куда кладут свеклу?

Любому русскому человеку с детства хорошо знакома свекла, полезные свойства которой высоко ценились еще в старину. Мы привыкли видеть ее в качестве обязательного компонента в таких привычных блюдах, как свекольник, винегрет, селедка под шубой, а в ресторанах можно встретить настоящие кулинарные изыски из свеклы: мармелад, сорбет, мороженое и множество вкуснейших салатов.

Лечебные свойства красной свеклы были признаны еще Гиппократом. Этот корнеплод применяли для исцеления кожных воспалений и инфекционных заболеваний, а доктор Парацельс успешно лечил при помощи свеклы различные заболевания крови, включая железодефицитную анемию.

Конечно, в составе блюд польза свеклы несколько уменьшается, поэтому в оздоровительных и лечебных целях лучше употреблять сырую или вареную свеклу, делать из нее свежесжатый сок или отвар, а также использовать в пищу ботву свеклы.

К чему покупать десяток дорогих лекарств в аптеке, если превосходное целебное средство растет чуть ли не в каждом огороде и в изобилии лежит на магазинных полках! Учитывая многочисленные лечебные свойства свеклы, обязательно стоит выделить для нее место на своем участке и добавлять этот замечательный корнеплод в свой рацион почаще.

Витаминов в свекле не так много, как в моркови или болгарском перце, но свекольные листья являются хорошим источником витамина А, в корнеплодах же в достаточном количестве содержится витамин В9, благодаря которому свекла очень полезна для профилактики болезней сердца. А по наличию йода, железа и цинка свекла значительно превосходит остальные овощи, являясь лучшим природным лекарством при проблемах с кроветворением, при нарушении функции половых желез и обмена веществ.

Насыщенный химический состав, включающий в себя аминокислоты, органические кислоты, биофлавоноиды, пектины, глюкозу, фруктозу, минеральные вещества и микроэлементы, обеспечивает уникальные свойства свеклы.

Запишите сайт,  
и зайдите ,и  
посмотрите  
какие блюда  
можно сделать!



[http://yumico.biz/img\\_lrg/beet\\_salad700.jpg](http://yumico.biz/img_lrg/beet_salad700.jpg)





Родина свеклы – территория Средиземноморья. Интересный исторический факт – сначала ценились листья растения, а уже потом человечество «распробовало» корнеплод. Наверное, первыми полюбили эту культуру древние римляне, они вымачивали листья свеклы в вине, заправляли перцем и с удовольствием вкушали приятное блюдо. Кстати, император Тиберий даже выдал указ, согласно которому поработанные германские племена должны были выплачивать дань именно свеклой. Не обошли вниманием это растения и древние греки, свекла была одной из любимых культур.

Кушаете свеклу это полезно



A night scene with a starry sky, a bright star, and a body of water reflecting the light. The text "Спасибо за внимание!" is overlaid in a glowing pink font.

Спасибо за  
внимание!