

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Баткатская средняя общеобразовательная школа»

«МОЙ ЛУК – ВСЕМ ДРУГ!»



Выполнила:
Бондарюк В.Ф.
учитель начальных классов

Задачи:

1. Изучить литературу о репчатом луке;
2. Составить план исследования;
3. Провести наблюдение за сортами лука;
4. Исследовать влияние лука на организм человека;
5. Оформить результаты наблюдения;

Объект исследования: лук репчатый.

Предмет исследования: влияние лука репчатого на организм человека;

Методы исследования: анализ литературы, опрос, наблюдение, сравнение, фотографирование.

Гипотеза: лук не приносит пользу, от него только плачут.

Введение

В огороде из земли
Стрелы к солнцу проросли!

Это загадка про лук. Его листья очень похожи на стрелы. Моя бабушка каждую весну сажает в огороде лук на грядки. Когда вырастают зелёные перья лука, она срезает их и делает луковые пироги, добавляет зелёный лук в салаты, в суп. Зимой она выращивает лук на подоконнике. Некоторые луковицы она сажает в почву, а некоторые – в баночки с водой. На мой вопрос: «Зачем?», она сказала: «Чтобы ты не болела!»

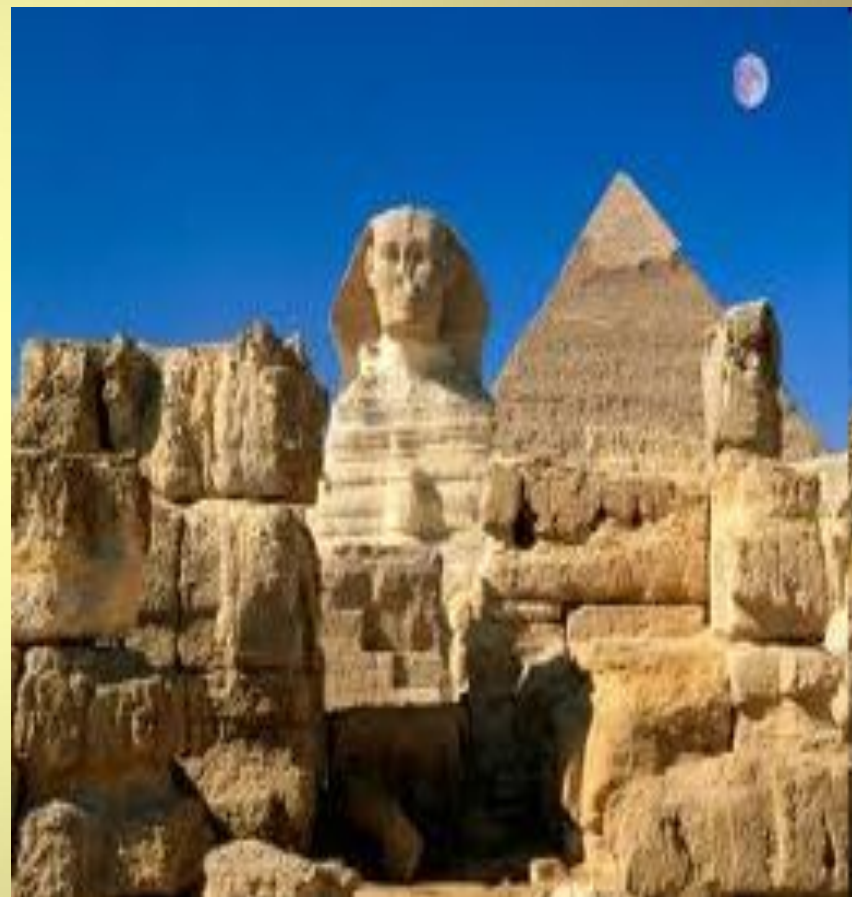
Мне стало интересно узнать, какие вещества содержатся в зелёном и репчатом луке, помогают ли они укреплять здоровье? Чтобы ответить на эти вопросы, я решила сама больше узнать о зелёном и репчатом луке, наблюдая за ними

Цель работы: изучить историю возникновения лука и его влияние на организм человека



История использования лука

Уже в Древнем Египте 3 тысячи лет до нашей эры лук использовали как основной пищевой продукт. Его изображения встречаются в пещерах и на стенах самых древних построек





В средние века лук был одним из самых популярных лекарственных и пищевых продуктов одновременно. Рыцари подвешивали луковицу на цепочку и носили как амулет, который охранял их от стрел и ударов меча. Славянские витязи перед тем, как идти на поле его использовали даже как талисман, который охранял от сглаза, чар злых колдуний, ранения



В нашей стране лук тоже известен очень давно. Блюда народной кухни всегда славились изобилием лука.

Издравле во время эпидемий наши предки развешивали в комнатах связки луковиц. К луку на Руси относились с большим уважением – недаром шаровидный купол церкви по сей день называют «луковкой».

А еще лук и чеснок отпугивали змей, отводили мопнию, снимапи сглаз и отгоняпи вампиров

Репчатый лук может заменить собой целую аптеку. Он содержит эфирные масла, фитонциды, витамины (в первую очередь В и С), такие минеральные вещества как железо, калий, кальций, магний, фтор и другие.

Зеленый лук ценен тем, что в нем содержится витамин С (достигает 60 мг в 100г) и каротин (6мг в 100 г).





Недаром народ
сложил
поговорку: «Лук –
от семи недугов»
При кашле,
ангине и других
простудных
заболеваниях
помогает
луковый сироп.

Парами
свежеприготовленной
луковой кашицы
дышат при насморке,
кашле.

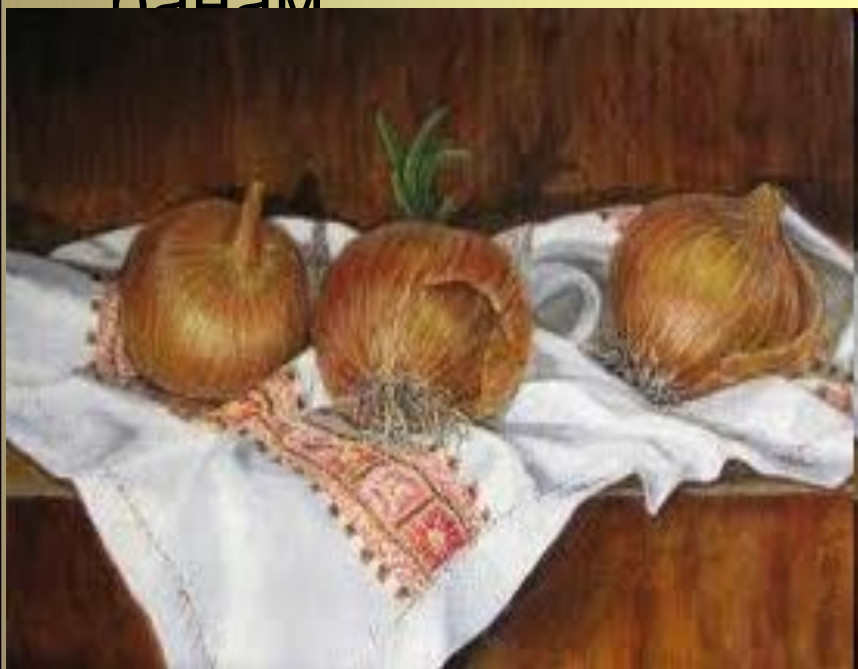
Компресс из
репчатого лука снимет
боль при воспалении
ушей.

Лук оказывает
противовоспалительн
ое действие,
возбуждает аппетит.

Лук рекомендуют при
ангине, желудочных
заболеваниях и



Луковица приносит
облегчение при
укусах насекомых.
Лук прикладывают к
ушибам, ожогам,
плохо заживающим
ранам



Луковая шелуха
помогает при
выведении
перхоти и для
укрепления
волос.



Для повышения иммунитета зимой рекомендуется употреблять по половинке луковицы в день.



Лук – кладовая ВИТАМИНОВ!



Человечеству известно
около 300 видов лука.



Лук – батун выращивают
для получения
листьев



Лук – порей не имеет
луковицы.

В пищу употребляют
утолщённый стебель



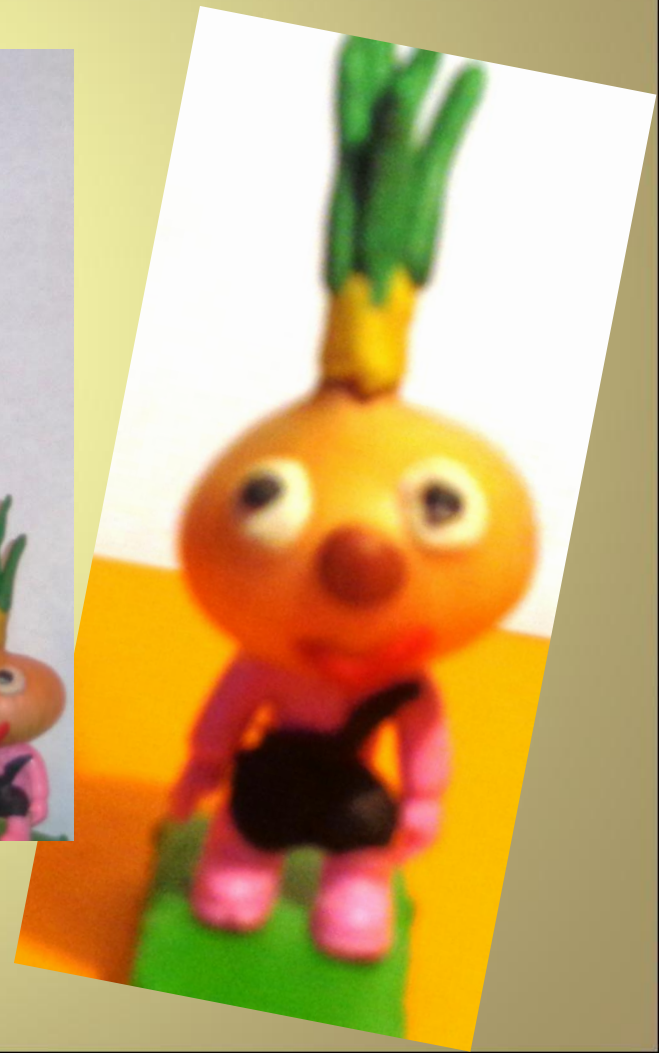
Шнитт – лук обладает
нежным запахом



Самый распространённый – репчатый лук



Мои Чипполино...

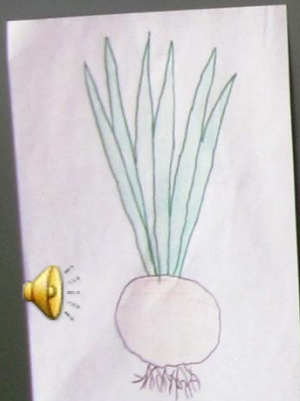


Луковая семейка...



Выставка рисунков «Лук – защитник нашего здоровья»

Мой лук – защитник моего здоровья!



Лук вместе с другими
овощами должен быть в
ежедневном рационе
питания и взрослых, и
детей!



Одним словом
«Кто лук
поедает,
тот здоровым
бывает!»

Заключение

Проведённая мной работа дала много знаний о репчатом луке, его значении для здоровья человека. Я нашла ответы на все вопросы, которые для себя поставила. Узнала, что в свежем зелёном луке содержится витамин С (аскорбиновая кислота), который очень нужен при простудных заболеваниях. А вещества – фитонциды очищают воздух в помещении и не дают человеку заболеть гриппом.

Выдвинутые предположения подтвердились.

Предлагаю всем для получения зимой свежего пера в домашних условиях, выращивать репчатый лук в почве и перед посадкой замачивать луковицы в тёплой воде. Если вы захотите вырастить зелёный лук в воде, то сверху положите картон с вырезанным в центре отверстием. Поместите в него только донце луковицы, чтобы она не сгнила.

Свои исследования продолжу дальше. Летом буду выращивать репчатый лук на грядке.

Библиографический список

- Багрова Л.А. Я познаю мир. Растения. – М.,ТКО «АСТ»,1996.
- Нуждина Т.Д. Мир животных и растений. Энциклопедия для малышей. - Академия развития, 2006.
- Рогожкин А.Г. Энциклопедический словарь юного натуралиста. Педагогика, 1981.
- images.yandex.ru» лук
- ru.wikipedia.org» wiki Лук репчатый
- homearchive.ru» О пользе лука