

# \* СВЕКЛА



\*Свёкла - обычный огородный овощ, который мы употребляем в пищу.



# \* ВИДЫ СВЕКЛЫ

Столовая



Кормовая



Сахарная



# \* ИСТОРИЯ СВЕКЛЫ

Первые упоминания о свекле на территории Руси относятся к 10-11 вв.

Повсеместное распространение в России свекла получила в 14 в.

В 16-17 вв. произошло разделение на столовые и кормовые формы.

В 18 в. из гибридных форм кормовой свёклы обособилась сахарная свёкла.



# \* ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



Свекла -  
незаменимый  
продукт здорового  
(диетического)  
питания.

Листья и  
корнеплоды свеклы  
содержат белки,  
аминокислоты, жиры,  
углеводы,  
дисахариды.

# \* ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- ◆ Профилактика онкологических заболеваний
- ◆ Профилактика и лечение анемии.
- ◆ Профилактика рахита у детей.
- ◆ Лечит инфекционные заболевания.
- ◆ Используется в диетах при лечении гипертонии, цинги, сахарного диабета, почечнокаменной болезни.
- ◆ Свежий срез корневища и растёртые листья заживляют раны.
- ◆ Улучшает перистальтику кишечника и нормализует пищеварение;
- ◆ Применяют против лихорадки, болезни лимфатических сосудов, для лечения различных язв (в том числе, злокачественных).
- ◆ Используется , как мочегонное и обезболивающее



# \* Употребление в пищу

Свекла замечательна тем, что сохраняет свои удивительные лечебные качества в любом виде.

Листья используются чаще для приготовления салатов.

Из корнеплодов готовят супы, закуски, салаты, напитки (в том числе, свекольный квас) и даже десерты.

Свеклу употребляют в сыром, вареном, тушеном, соленном, маринованном и печеном виде.



# \* СВЕКОЛЬНЫЙ СОК



Сок сырой свёклы является ценнейшим лекарственным препаратом натурального происхождения. Главная польза свекольного сока заключается в том, что при его употреблении активнее образуются эритроциты, и кровь улучшается в целом.

Своим химическим составом свекольный сок сродни полноценному витаминному комплексу. В его состав входят витамины группы В, витамины С и РР, несколько видов растительных сахаров.

Кроме того, чрезвычайно полезен свекольный сок наличием солей марганца, железа и калия. Свекольный сок очищает кровь, печень, почки, уменьшает общую органическую кислотность.



\* Свёкла – красная девица, да с зелёною косицей, на столе она царица, для здоровья пригодится.

