

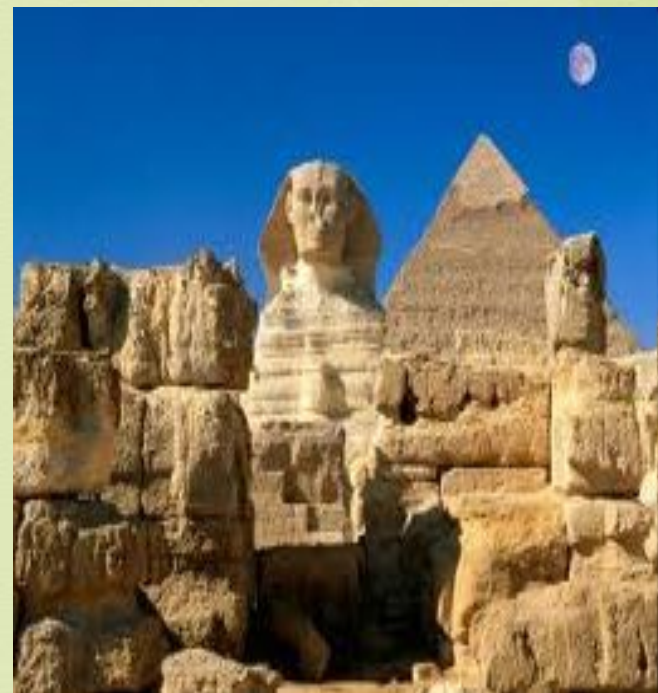
# Лук от семи недуг



Выполнила Ерофеева Е.И.,  
учитель начальных классов  
МБОУ СОШ №11 г.Коврова

# История использования лука

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



- 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.



- 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.



- 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.



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



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

