

Лук репчатый

Лук - один из самых распространенных продуктов. Он используется при приготовлении салатов, супов, вторых блюд, а также применяется для заготовок. Овощ придает блюдам особый аромат, привкус, даже несмотря на горький вкус и неприятный запах. Кроме этого, лук полезен для здоровья и помогает справиться с простудными заболеваниями.



Чем полезен репчатый лук

Общая польза

Продукт должен входить в ежедневный рацион каждого человека вне зависимости от его вида и способа приготовления. Это обусловлено тем, что он имеет множество полезных свойств, богат витаминами и минеральными веществами. В народной медицине и

кулинарии овощ ценен благодаря следующим свойствам:

1. Обладает противовоспалительным эффектом. Вещества, входящие в его состав, помогают уничтожить патогенные микроорганизмы, грибки и бактерии. Именно поэтому овощ применяют для лечения ряда заболеваний, которые развиваются в результате их размножения.

2. Помогает уничтожить паразитов, которые могут развиваться в кишечнике. Они называются глистами. Вещества, входящие в состав лука, оказывают губительное воздействие на них, что позволяет избавиться от подобного заболевания.

3. Регулирует уровень холестерина за счет содержания клетчатки. Холестерин при высоком его содержании начинает накапливаться на стенках сосудов, замедляя кровообращение. В результате возникает застойный процесс, что может привести к инсульту или инфаркту.

4. Помогает устранить раздражение на кожном покрове. В народной медицине лук широко применяется для лечения крапивниц, раздражений, высыпаний.

5. Способствует выведению вредных веществ и продуктов жизнедеятельности патогенных микроорганизмов. Накапливаясь,

данные вещества становятся причиной возникновения неприятных симптомов отравления.

6. Оказывает благотворное влияние на работу сердечно-сосудистой системы. Также входящие в состав вещества и микроэлементы способствуют выравниванию показателей артериального давления.

7. Нормализует сон. Лук можно есть за 2-3 часа перед сном. Спустя несколько дней проходят бессонница, беспокойное состояние.

8. Избавляет от анемии благодаря достаточному содержанию железа в продукте. Подобное состояние может быть опасно для организма, особенно в состоянии беременности.

9. Положительно воздействует на почки и печень. Именно поэтому его используют для приготовления различных настоев при наличии заболеваний почек и печени.

Лук применяется в народной медицине с целью профилактики подагры, так как он позволяет исключить отложение солей на суставах.

Также важно помнить, что продукт в свежем виде следует употреблять с осторожностью и при гипертонии, даже несмотря на то что он применяется в лечебных целях. Злоупотребление продуктом приведет к резкому изменению показателей артериального давления.

Вред и противопоказания

Не всегда лук приносит пользу. При определенных условиях он может стать причиной возникновения серьезных осложнений. В первую очередь, не следует его есть в больших количествах в сыром виде. Он острый и горький, что может навредить слизистой желудка, особенно при наличии гастрита, язвенной болезни и панкреатита.

Противопоказания:

1. Патологии желчного пузыря и печени хронического характера.
2. Тяжелые заболевания почек.
3. Бронхиальная астма.
4. Язва, гастрит и повышенная кислотность в стадии обострения.



ФИО	Должность, телефон	Дни приёма	Часы приёма
Лузина Елена Николаевна	Руководитель т.2-15-53	Вторник	10.00-12.00
Шабельникова Оксана Анатольевна	Заместитель руководителя т. 2-16-34	Среда	14.00-17.00
Глуховичева Наталья Александровна	Заместитель руководителя т. 2-24-89	четверг	14.00-17.00

**Адрес: 646070, Омская область,
Москаленский район, р.п. Москаленки
ул. Ленина д.14
тел.: 8(38174)2-15-53**

**E-mail: moskalen_kcson@omskmintrud.ru
Сайт: <http://moskkcson.ru>**

Время работы:

**Понедельник - четверг 08.30-17.45
Пятница 08.30-16.30
Обед 13.00-14.00**



Выпуск подготовил социальный работник
отделения социального обслуживания на дому
граждан пожилого возраста и инвалидов №1
Хижа Т.В.

Лук репчатый

р.п. Москаленки