

«Зеленый лук от семи недугов»



Свежий **зеленый** лук по праву называют "**зеленым поливитамином**". К тому же медики настойчиво уверяют, что его необходимо есть каждый день. А еще с древности **зеленый лук считается афродизиаком**, поэтому, чем больше блюд из лука вы научитесь готовить, тем более крепким и счастливым будет ваш семейная жизнь. **Зеленый** лук укрепляет иммунитет.

Молодые **зеленые** перышки богаты витамином С. Да и минеральный состав лучка просто на зависть - в нем обычные для **зелени калий и магний**, есть железо, фосфор, сера, фтор, хлор, алюминий, марганец, медь, цинк и даже такие редкие элементы, как кобальт, молибден и хром, необходимые для работы системы кроветворения. А помните тот самый резкий луковый запах, который ни с чем не спутаешь? Так вот, растению его придают серосодержащие соединения. Ну, а фитонциды, во множестве входящие в состав растения, обладают и противомикробной, и противовирусной активностью, вот почему есть лук и чеснок так настойчиво рекомендуют во время эпидемий. Между тем, если горшочки с **зелеными** стрелками есть у вас дома, защита от инфекции обеспечена - известно, что в хозяйствах, где выращивают **зеленый лук на продажу**, рабочие не болеют гриппом даже во время массовых заболеваний. От каких болезней лечит Свежий **зеленый** лук способствует поддержанию иммунитета, снижает уровень холестерина и сахара в крови, незаменим при авитаминозе и малокровии, упадке сил, бессоннице, мастопатии и простатите, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Полезные советы

Перед приготовлением блюд из лука репчатого его моют под проточной водой и очищают от шелухи. Чтобы от лука не слезились глаза, его можно замочить в горячей воде на 5-7 минут. Если лук запарить кипятком, то из него уйдет горечь.

Перед приготовлением некоторых блюд лук маринуют. Для этого заливают его водой с уксусом, сахаром и солью.

Репчатый лук можно приготовить разными способами. Например, отварить, потушить или обжарить. Рассмотрим основные рецепты из лука репчатого.

Вареный

Чтобы лук сохранил максимум полезных веществ, его можно отварить. В таком виде он не нанесет вреда желудку, даже если съесть его в большом количестве. Рассмотрим рецепт вареного лука.

Тушеный

Чтобы сделать вкус тушеного лука более насыщенным, используют куриный или овощной бульон.

Жареный

Для жарки лука подходит подсолнечное или оливковое масло. Жареный лук добавляют в первые и вторые блюда, а также используют в качестве самостоятельного блюда.

Репчатый лук широко используется не только в кулинарии, но и в народной медицине для лечения многих видов заболеваний в домашних условиях. В данной статье будет рассматриваться воздействие лука на организм для избавления от кашля.

Самое интересное, что для лечения кашля могут использоваться все части луковицы: мякоть, выжатый из неё сок и даже шелуха. Мякоть лука содержит в себе фитонциды и флавоноиды, обладающие противомикробными и антибактериальными свойствами, которые быстро выводят кашель из организма, а также витамины группы В, С и Е.

А настой луковой шелухи, в свою очередь, способствует отхаркиванию и оказывает противовоспалительный эффект. Наиболее полезным для лечения лук можно считать тот, который был собран недавно. При его длительном хранении некоторые полезные вещества теряются.

Ешьте лук и будете здоровы!

«Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»



Все родители стремятся к тому, чтобы их дети выросли здоровыми. И одним из главных залогов здоровья является полноценное, сбалансированное питание. Фрукты и овощи — важная составляющая правильного рациона. Вот только самим детям это бывает сложно понять, ведь они в первую очередь ориентируются на вкус и свои ощущения. В мире постоянно увеличивается количество вредных продуктов, которых все больше и больше по отношению к овощам и фруктам, приносящим здоровье. И при этом вредные продукты продаются "на каждом углу", постоянно рекламируются и имеют в себе подсластители и вкусовые добавки, которые так нравятся детям. Если ваш ребенок не любит овощи и фрукты или ест их только по принуждению, то прочтите следующие рекомендации. Они помогут сделать так, чтобы ребенок привык к нелюбимым ранее продуктам.

1. Сделайте так, чтобы фрукты и овощи всегда были доступны ребенку

Маленькие размеры для маленьких ручек. Нарежьте морковь брусочками, огурцы кружками; купите помидоры черри. Такие заготовки сложите в пластиковый контейнер и поставьте в холодильник, чтобы они были доступны для детей в любое время. Фрукты тоже держите «наготове» — помойте и порежьте дольками яблоки, груши, выложите в вазу для фруктов сливы, мандарины и т.д. (в зависимости от сезона).

2. Подайте фрукты красиво и весело

Правило многих воспитательниц, мам и бабушек — «не играй с едой!» — должно остаться в советском прошлом. Детям нужно играть с едой, возводить башни из овощей, строить мосты из горошинок и рисовать рожицы на каше. Если предложить ребёнку с 4 до 7 лет на выбор две тарелки с нарезанными фруктами — просто разложенными или в виде огромного фруктового ёжика (с шашлычками, шпажками, виноградинами-глазами и пр.) — он съест в два раза больше фруктов, объедая именно ёжика. Правда, со временем дети привыкают к интересной подаче, поэтому одним животным не отделаешься. Только, пожалуйста, не рисуйте на овощах рожицы майонезом.

3. Сделайте фрукты и овощи вкуснее

Да, это уловка, но она вполне безобидная. А результат оправдает все ожидания. Попробуйте опрыскать фрукты небольшим количеством смеси лимонного сока и меда с корицей или сахаром. Для овощей в качестве естественного усилителя вкуса используйте раствор с щепоткой морской соли, измельченные сухие травы, поджаренный кунжут. Обмакните, так вкуснее! Сделайте сладкую смесь: в четверть стакана обычного йогурта добавьте столовую ложку меда и щепотку корицы. Пусть ребенок обмакивает кусочки фруктов в йогурт перед тем, как отправить в рот. Используйте чеснок. Как ни удивительно, но многие дети любят острый аромат чеснока. Попробуйте на скорую руку приготовить такой соус: Нарубите зубчик свежего чеснока, смешайте его с 1/2 стакана несладкого йогурта (или

сметаны, или легкого майонеза). Добавить 2 столовые ложки нарезанного свежего зеленого лука и по четверти чайной ложки соли и перца. Все хорошенько перемешайте. Этот вкусный соус используйте со свежими овощами. Соус можно использовать и как заправку к салату. Если осталась овощная нарезка, подготовленная для детей, смешайте ее в блюде и подайте под этим соусом. А для детей нарежьте свежие овощи.

4. Правильно выбирайте овощи и фрукты для детей

Покупайте «сезонные» фрукты и овощи. Местные фрукты и овощи, созревшие «в свое время», содержат меньше нитратов, да и на вкус гораздо лучше. Если есть возможность, покупайте овощи и фрукты местных хозяйств. Особенно сезонные и быстропортящиеся: клубнику, малину, чернику (и другие ягоды), сливы, персики, яблоки. Если у вас в городе бывают так называемые «рынки выходного дня», на которые сельхозпроизводители привозят свою продукцию, то покупайте овощи и фрукты для детей там.

5. Пустите детей в огород

Они куда охотнее едят овощи, если участвуют в их выращивании. Если привлечь ребёнка к проращиванию лука в банке, зелени на подоконнике, или взять с собой в теплицу на экскурсию — помочь полить огурец, например — без занудства и тяжёлой работы, он будет снисходительнее к овощам вообще. 93% садоводов в Америке утверждают, что их дети обожают овощи!

6. Показывайте мультики и фотографии

Если мультипликационные герои поедают шпинат и следят за собой, дети пробуют новые виды овощей и гордятся тем, что ели на обед здоровую пищу. Это подтверждается исследованиями в детских лагерях, где воспитатели и учёные не ленятся готовить вместе с детьми, показывать мультики и устраивать дегустации. Если вы против ТВ, найдите хорошую иллюстрированную книжку с овощами и фруктами — кулинарный справочник или энциклопедию. Рассматривание любой незнакомой еды всегда примиряет с ней ребёнка. Это, впрочем, и вам пригодится.

7. Давайте детям овощи, когда они действительно голодны

Перед обедом ребёнок съест морковку с большей радостью, чем после супа — и потом лояльнее отнесётся к брокколи.

Подведем итог: Фрукты и овощи для детей очень полезны. Не сдавайтесь в своих стремлениях приучить ребенка их есть. Как правило, новый вкус может понравиться не с первого раза. Предлагайте детям новые и новые фрукты и овощи, комбинируйте их, сочетайте с другими вкусами, приправляйте самодельными соусами. И помните, что если вам какие-то из них не нравятся, то это не значит, что они не понравятся вашим детям.

Желаем вам успехов!