

Свекла — источник долголетия и крепкого здоровья!

Издrevле свекла известна своими целительными свойствами. И сейчас доступность и отсутствие побочных эффектов делают этот овощ необычайно популярным средством в лечении различных заболеваний. Оказывая мягкое воздействие на организм, свекла хорошо переносится. Синтетические лекарственные вещества накапливаются в организме и гораздо чаще вызывают аллергические реакции, чем свекла. Нужно только знать, как правильно выращивать и хранить корнеплод, в каком виде лучше его употреблять, с какими продуктами сочетать. Разобраться в этом поможет данная книга, содержащая в себе справочные материалы по сортам, химическому составу свеклы и кулинарные рецепты вкусных и полезных блюд. Для успешного очищения кишечника и печени, лечения заболеваний пищеварительной, мочевыделительной и сердечно-сосудистой систем воспользуйтесь приведенными советами, практиками и обыкновенной свеклой!

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5913-3



9 786171 259133

СВЕКЛА ЛЕЧИТ

УКРЕПЛЯЕМ И ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ



СВЕКЛА ЛЕЧИТ

УКРЕПЛЯЕМ И ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ



СВЕКЛА ЛЕЧИТ

УКРЕПЛЯЕМ И ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ

УДК 615.89
С24



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста.

Дизайнер обложки *Юлия Дзекунова*

Популярне видання

Популярное издание

**Буряк лікує.
Зміцнюємо та очищаємо організм**
(російською мовою)

**Свекла лечит.
Укрепляем и очищаем организм**

Укладач ШЕЛЕСТ Ольга

Составитель ШЕЛЕСТ Ольга

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *Т. М. Куксова*
Редактор *Г. С. Логвінкова*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. О. Григор'єва*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *Т. Н. Куксова*
Редактор *А. С. Логвинкова*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *О. О. Григорьева*

Підписано до друку 07.05.2019.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Literaturna». Ум. друк. арк. 10,92.
Наклад 5500 пр. Зам. №

Подписано в печать 07.05.2019.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Literaturna». Усл. печ. л. 10,92.
Тираж 5500 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Семейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
удрукарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-5913-3

- © DepositPhotos.com / fotovincek, belchonock, обложка, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019

ВВЕДЕНИЕ

Свекла — древняя и полезная овощная культура, наиболее распространенный корнеплод в нашей стране. Однако немногие задумываются над тем, что из свеклы можно приготовить не только привычные борщ и винегрет, но и огромное количество других вкусных и полезных блюд. Помимо прекрасных вкусовых качеств, свекла обладает множеством целительных свойств, так как содержит витамины и минеральные соли, необходимые для нормальной работы человеческого организма. Свеклу также успешно применяют в косметологии. Этот корнеплод богат микроэлементами, его применяют для лечения и профилактики различных заболеваний, он является важнейшей составляющей многих диет. В кулинарии свежую свеклу используют для приготовления винегретов, борщей, гарниров, соусов. Ее употребляют также в сушеном, маринованном и консервированном виде.

В книге представлены рецепты как народной, так и традиционной медицины: от первых блюд до десертов, от знаменитого борща до простого супа, от классического салата до сочных котлет, от терпкого сока до бодрящего кваса. Просто, здорово и вкусно!

Общие сведения

Свекла — древняя и полезная овощная культура, богатая различными витаминами и микроэлементами. Данный корнеплод используют при различных заболеваниях, он является важнейшей составляющей многих диет. О его лечебных свойствах знали еще в древности, свеклу с лечебной целью рекомендовали такие выдающиеся врачи, как Гиппократ, Авиценна, Диоскорид, Парацельс и другие.

Родиной свеклы многие ученые считают древний Вавилон. Само название овоща произошло от греческого «сеуклон», что значит «царственная». Древние греки ценили вкусовые качества свеклы, ее целебные свойства и даже внешний вид. Как правило, благодарственные подношения делались в виде серебряной свеклы. Блюда из свеклы украшали столы самых богатых и знатных горожан, и далеко не каждый человек мог позволить себе этот царственный овощ.

Древние персы, напротив, не слишком высоко ценили данный корнеплод, хотя и регулярно употребляли его в пищу. Они считали его символом ссор, раздора, сплетен. Предположительно, решающее значение имел цвет свеклы — багровый, пурпурный, который напоминал густую темную кровь, пролитую в результате раздоров. Поэтому человек, который не очень хорошо относился к своему соседу, ночью подбрасывал в дом недруга большую свеклу с ветвистой ботвой, давая таким образом понять о своей неприязни.

Древним саксонским племенам тоже была известна эта культура. Они использовали ее как в кулинарии, так и в каче-

стве символа. Например, при сватовстве желанного жениха угощали в доме невесты киселем, нежеланному же доставалась вареная свекла. Получив ее, юноша понимал, что шансов создать семью с предполагаемой невестой у него практически нет, и отправлялся восвояси.

Восточные славяне также весьма почитали и ценили свеклу. Ее употребление было повсеместным. Во-первых, из нее делали различные борщи, свекольники, ботвиньи. Во-вторых, ее томили в печи и, нарезанную кусочками, подавали к чаю, томленая свекла была «слаще сахара и меда», как говорили древние русичи.

В конце XVIII века, в 1747 году, берлинский аптекарь Андреас Сигизмунд Маргграф в результате долгих опытов и исследований получил из свеклы сахар. Продукт мало напоминал тот, к которому мы привыкли, однако данная технология послужила предпосылкой к повсеместному изготовлению сахара. Дело в том, что до этого времени употреблять в пищу сахар могли только очень зажиточные люди, с появлением же способа получения сахара из свеклы ситуация резко изменилась. По сей день свекла служит источником получения сахара, но ценят ее не только за это.

Как уже упоминалось, свекла обладает превосходными лечебными свойствами. Вот лишь некоторые из них. В наше непростое время люди наиболее подвержены стрессам, их результат — болезни сосудов и повышенное артериальное давление. Вследствие сужения сосудов увеличивается нагрузка на сердце, а это часто приводит к инфаркту. При регулярном употреблении сока свеклы повышается эластичность сосудов, на их стенках не появляются склеротические бляшки (именно они и сужают просвет, по которому кровь бежит по венам), снижается риск инфаркта.

Цвет свекольного сока напоминает цвет крови — это заметили еще в древности. Согласно современным исследованиям, в свекле содержатся вещества и витамины (С, В1, В2, Р, РР), которые благоприятно влияют на состав крови, на

уровень гемоглобина в ней (количество эритроцитов). Поэтому регулярное употребление сока свеклы или блюд из нее предотвращает заболевание малокровием и цингой и повышает общий жизненный тонус.

В свекле также был найден витамин U. Ранее считалось, что он содержится только в капусте, но исследования показали, что, хотя в свекле его и меньше, чем в капусте, он гораздо лучше сохраняется после всевозможных тепловых и кулинарных обработок. Ценность этого важного для жизни витамина в том, что он способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а самое главное — обладает антиаллергическими свойствами.

В свекле много различных кислот (щавелевой, яблочной, фолиевой), а также высокое содержание йода, незаменимого для человека элемента. Всем известно, что люди, которые недополучают йод, подвержены риску заболеваний щитовидной железы. Как правило, йод поступает в организм человека с питьевой водой или при употреблении йодированной поваренной соли. Мерой профилактики нехватки йода как раз и являются блюда из свеклы. Корнеплод полезен и при тиреотоксикозе, болезни, вызванной недостатком йода.

По содержанию железа свекла уступает только чесноку. В корнеплоде содержатся такие уникальные элементы, как бетаин и бетанин. Они представляют собой белковые алкалоидоподобные вещества и участвуют в усвоении животных белков пищи и в образовании холина — вещества, которое улучшает деятельность печени, жировой обмен в организме, укрепляет капилляры.

Клетчатка и пектины, которые присутствуют в свекле в большом количестве, облегчают передвижение пищи по кишечнику, усиливают его перистальтику, активизируют выделение желчи железистыми клетками печени. Благодаря этим свойствам свекла является незаменимым продуктом в лечебных диетах.

Ботаническое описание

Свекла относится к роду свекла и семейству амарантовых (*Amarathaceae*). Это двулетнее травянистое растение с толстым корнем, который называют корнеплодом, поскольку именно он и есть главная ценность свеклы (хотя ботва тоже имеет полезные свойства).

В первый год свекла дает корень и розетку длинночерешковых яйцевидных листьев. На второй год стебель становится уже прямым и ветвистым, листья стеблевыми, мелкими. Цветки у свеклы также мелкие, невзрачные, собранные в пучки.

Период вызревания корнеплода составляет 50—60 дней. Каждый корнеплод весит в среднем от 100 до 150 г. Свекла бывает красной, желто-оранжевой, желтой и белой. Сорт *Choggia beet* отличается чередованием кругов красного и белого цветов. Красно-малиновый цвет свеклы обеспечивается пигментами беталаинами, такими как бетанин и бетацианин. Желтая разновидность данного овоща обретает свой цвет благодаря пигменту бетаксантину.

В пищу употребляют корнеплоды и мягкую зелень свеклы (ботву).

Сорта

Существует достаточно большое количество сортов свеклы, отобранное, конечно же, в результате селекции, улучшившей вкусовые и другие качества корнеплода.

Лидирует сорт «Бордо 237». Это среднеранний жаростойкий сорт. Срок его созревания — 60—115 дней. Корнеплоды имеют немного приплюснутую форму, цвет их на срезе — красно-фиолетовый. Сорт весьма вкусен и питателен. По названию сорта «Донская плоская» понятно, что форма этой свеклы — приплюснутая. Цвет на срезе — красный с белыми кольцами. Созревает за 90—115 дней. Хорошие рекомендации от овощеводов получили также сорта «Египетская плоская», «Плоская красная тонколистная», «Красное ядро» и другие.

Для длительного хранения подходят далеко не все сорта свеклы. Чтобы не ошибиться, нужно знать, какой лёжкостью они обладают. Потому что, какими бы здоровыми и красивыми ни были корнеплоды, если они не предназначены для долгого хранения, храниться они не будут. Высокие показатели лёжкости имеют следующие сорта:

- «Мулатка» — среднеспелая
- «Либеро» — среднеспелая
- «Ренова» — позднеспелая
- «Позднезимняя А-474»
- «Египетская плоская» — среднеспелая
- «Салатная» — позднеспелая
- «Бордо 237» — среднеранняя

- «Одноростковая» — поздняя
- «Детройт» — среднеранняя
- «Пабло F1» — среднеранняя
- «Болтарди» — раннеспелая
- «Холодостойкая 19» — среднеспелая
- «Грибовская плоская А-473» — раннеспелая
- «Несравненная А-463» — среднеспелая

А вот сорт «Цилиндра», который выращивают почти на каждой даче, хоть его плоды и отличаются прекрасными вкусовыми качествами, для длительного хранения не подходит, потому что лёжка у него ниже, чем у перечисленных сортов.

Особое внимание следует обратить на сорта местной селекции — они чаще всего будут оптимальным вариантом для выращивания и успешного хранения урожая.

Выращивание свеклы

РАССАДА

Так как свекла является действительно полезным овощем, весьма понятно желание выращивать ее на дачном участке. Свекла — столовый корнеплод, такой же, как морковь, репа, брюква и прочие. Данные корнеплоды относятся к группе холодостойких растений и отличаются друг от друга способностями переносить температуру ниже нуля и видами прорастания семян.

Свеклу можно выращивать как высевая семена, так и рассадным путем. Для климата средней полосы наиболее подходит последний. Чтобы вырастить рассаду, потребуется несколько небольших ящиков, заполненных землей, и семена свеклы.

Перед посадкой семена надо немного смочить водой. Опытные огородники держат их в воде около суток. Семена нужно закапывать не слишком глубоко, иначе они могут не прорасти. Влажность почвы должна быть не ниже 50—70 %.

Семена свеклы начинают прорасти при температуре от +5 °С, а всходы способны переносить заморозки до -3 °С. Однако важно, чтобы низкая температура не держалась более двух-трех дней, иначе ростки могут погибнуть.

Урожай свеклы можно получать два раза в год. Для летнего урожая свеклу надо сеять в середине апреля, для зимнего — в середине июня.

Рассада считается готовой к пересаживанию в грунт при высоте растений 8—10 см. Расстояние между рядами не должно быть менее 30 см, а между растениями — от 15 до 20 см.

При большой высоте рассады может начаться образование корнеплодов, таким образом возникает риск повредить их при посадке. Поврежденные же корешки дадут деформированные корнеплоды.

За день до высадки рассады землю в ящиках необходимо тщательно увлажнить — будет значительно легче вынимать растения. При высадке корни нужно обжимать плотно. Чтобы проверить, правильно ли произведена посадка, необходимо потянуть за лист посаженного растения: если все сделано верно, листик оборвется, а само растение останется на месте; если вслед за листиком все растение вырвется вместе с корнем, значит, оно посажено неправильно. Свеклу нельзя сажать слишком глубоко — корнеплод может не образоваться или же будет мелким.

Имеет значение и качество почвы. Не рекомендуется удобрять почву свежим навозом. Если почва унавожена, с посадкой придется подождать один год. Для свеклы полезны азот и калий. В начале роста она потребляет больше азота, потом — калия.

В первый месяц роста свекла способна потреблять всего один процент полезных ей веществ, поскольку ее корневая система развита достаточно слабо. Поэтому следует производить подкормку растений удобрениями до полного смыкания листьев. Первый раз следует подкормить растения сразу после пересадки, потом — через месяц.

Большое значение для свеклы имеет аэрация почвы — насыщение ее воздухом. Поэтому нужно регулярно рыхлить почву на участке с посаженной свеклой. Не менее важна и влажность почвы. В знойные жаркие дни следует обязательно поливать эту культуру, поскольку нельзя допускать даже небольшого увядания листьев.

СБОР УРОЖАЯ И ПЕРВАЯ ОБРАБОТКА

Убирать свеклу нужно очень аккуратно. Если корнеплод поврежден, из него вытекает, как говорят, «кровь свеклы». Потом на этом месте образуется нагноение, которое может привести

к порче всего овоща в целом и других, находящихся рядом. Рекомендуют даже свекольную ботву не срезать, а скручивать.

Собирают свеклу так: лопатой или вилами подкапывают корнеплоды, чуть приподнимая их с почвой. И тогда уже легко и аккуратно вытаскивают за листья или выбирают руками. Свеклу обязательно следует убрать до заморозков, потому что выступающая из земли часть корнеплодов даже при небольшом морозце подмерзнет, и для хранения они станут уже непригодны.

Перед хранением необходимо просушить все корнеплоды. Следует придерживаться несложных правил просушки:

- Если свекла убирается в сухую теплую погоду, просушить ее можно здесь же, на грядке. Двух-четырёх часов вполне достаточно. Если свекла надолго останется под открытым небом, то начнет терять влагу и подвядать.

- Если корнеплоды извлекли из мокрой земли, сушить их нужно в хорошо проветриваемом помещении, рассыпав свеклу в один слой. В помещении сушка продолжается от 2 до 7 дней.

Обработку проводят сразу после того, как свекла выкопана и просушена на воздухе. Для этого слегка очищают корнеплоды от лишней земли (глины, грязи). При этом совершенно недопустимо бить корнеплоды друг о друга или счищать комки грязи ножом, щепкой и прочими предметами. Любое повреждение нежной кожицы — это ворота для инфекции, не стоит об этом забывать. Затем срезают ботву, но не до самого корнеплода, а оставляя «хвостик» размером до 1 см. Распространенная ошибка — выламывание (выкручивание) ботвы вручную. Этого делать не рекомендуется. Далее необходимо удалить боковые корешки, стараясь не повредить при этом сам корнеплод. Основной корень допускается обрезать, оставляя хвостик до 5—7 см. Но если он не очень длинный и ветвистый, лучше сохранить его полностью — меньше будет шансов заражения. Мыть корнеплоды не следует.

Сортировка и хранение корнеплодов

«ДООЧИСТКА» УРОЖАЯ

Больные, поврежденные, подгнившие корнеплоды убирают, а на хранение отбирают только здоровые, крепкие, не поврежденные и не очень крупные. Крупные плоды грубоволокнистые, плохо хранятся и долго варятся. Лучше всего хранятся головки диаметром до 10—12 см.

При осмотре можно «доочистить» корнеплоды от остатков грязи (лучше всего это делать руками в тканевых перчатках). «Суперочистка» для свеклы как раз и не нужна, потому что тонкий слой прилипшей земли помогает хранению. Очищать нужно только комки земли, которые могут повредить соседние плоды, а более рыхлые комочки почвы и сами осыпаются.

СТЕПЕНИ ЗРЕЛОСТИ СВЕКЛЫ

Вообще у плодов и овощей различают несколько степеней зрелости, из которых важны съемная, потребительская и техническая. При заготовке свеклы нужно руководствоваться всеми этими степенями зрелости. Говоря проще, если, сняв еще не поспевшие до конца помидоры, мы ничего не теряем, ведь они дойдут до потребительской и технической зрелости и в квартире, то со свеклой иначе. Она уже не дозреет до нужной

стадии вне грядки, следовательно, и храниться будет плохо. Если свекла нужна на стол, а не для хранения, ее убирают с грядки, когда она поспеет. В том случае, когда речь идет о заготовке, нужно дождаться технической стадии зрелости корнеплода — тогда он уже не только вполне созрел, но и имеет более плотную консистенцию, что позволяет ему хорошо выдержать тепловую обработку и дать консервированные продукты высшего качества.

При созревании решающее значение имеют несколько дней. Для того чтобы свекла сохранила все свои полезные свойства, важно не допустить ее перерастания. Переросшие плоды сохраняются так же плохо, как и незрелые. В крупной свекле содержится много клетчатки, а мякоть грубая, разваривается долго; поэтому в домашней кулинарии она редко употребляется. Маленькие свеклы очень нежные и вкусные, но плохо хранятся. Поэтому лучше остановиться на экземплярах средних размеров. Время для сбора свеклы — вторая половина сентября.

СОРТИРОВКА

После сбора урожая поврежденные корнеплоды используют в пищу первыми. Хранить вместе подпорченную и здоровую свеклу нельзя: первая, портясь, повредит вторую. При сортировке необходимо обратить внимание и на те корнеплоды, которые обнаруживают мягкость при нажатии, — их также не следует помещать на длительное хранение.

Свекла, выращенная в дождливое лето и осень, имеет худшую лежкость, потому что не успевает накопить необходимое количество сухих веществ и легко подвергается болезням.

Отобрав непригодные для хранения овощи, сортируют остальные по размеру и степени зрелости. Овощи разной величины хранят по-разному. Крупные перезревшие плоды выделяют в больших количествах газ этилен, который усиливает созревание плодов и сокращает сроки их хранения.

Непригодную для долговременного хранения свеклу можно положить на балкон или в холодильник.

ХРАНЕНИЕ В ПОГРЕБЕ И НА БАЛКОНЕ

Лучшим местом для хранения овощей в зимний период был и остается погреб: в сарае, гараже, на даче или дома. Погреб обязательно нужно проветривать в теплое время года, поскольку за зиму в нем образуется большое количество испарений. Столь же важно очистить его от ежегодно накапливающейся шелухи, мусора, убрать образовавшуюся плесень. Приготовить погреб следует за 15—20 дней до размещения в нем продуктов.

Деревянные материалы, находящиеся в погребе, необходимо очистить от прошлогодней грязи и промыть раствором формалина из пропорций: 40 частей воды на одну часть 36—40%-ного раствора формалина. После этого все стеллажи, деревянные ящики, щиты необходимо просушить, вынув их из погреба и оставив на солнце в течение дня. Погреб оставить открытым, пока он полностью не просушится. Рекомендуется заделать все образовавшиеся щели и выбоины в стенах и на полу с помощью цементного раствора, кирпичей и жести. Прочистить вентиляционное отверстие, проверить сохранность закрывающей его сетки.

Важную роль играет отдушина в крышке погреба. При температуре до -15 — -20 °С отдушина всегда должна быть открыта. Если мороз усилился — отдушину лучше закрыть, пока не потеплеет. Как только установится постоянная минусовая температура, укрыть погреб утепляющим материалом, для этой цели подойдут пустые мешки из-под картофеля.

При отсутствии погреба местом хранения для свеклы может служить остекленный балкон. Поместив овощи в деревянный ящик, нужно пересыпать их песком, а также создать необходимый температурный режим.

Неправильное хранение свеклы приводит к ее увяданию, следующему за ним ослаблению плодов и поражению их болезнетворными организмами. Долгое хранение свеклы

обеспечивается ее хорошей лежкостью. Корнеплоды нужно уложить слоем в один метр на полу хранилища, оптимально на невысоком деревянном настиле. Можно положить их в ящики вместимостью до 20 кг и пересыпать влажным песком или легкой землей. Тара для хранения должна быть без дыр, каких-либо других неисправностей и посторонних запахов. Корнеплоды хорошо хранятся в мешках из толстого полиэтилена. Их можно сделать из пленки. Такой мешок вмещает от 30 до 50 кг овощей. Мешки ставят на стеллажи в вертикальном положении и с открытой горловиной, ни в коем случае не завязывая их. Воздух в полиэтиленовой оболочке приобретает большую влажность, а концентрация углекислого газа повышается, что способствует долгому и качественному хранению свеклы.

Избыток минеральных удобрений, в частности азота, снижает лежкость овощей и ведет к преждевременной порче. Но самое опасное то, что неумеренное использование азотных удобрений во время выращивания овощей накапливает в них большое количество нитратов, опасных для здоровья.

В период хранения свеклу необходимо периодически осматривать, убирая поврежденные плоды. На некоторых из них может появиться сухая черная гниль — фомоз. Она мало заметна и на первый взгляд кажется незначительным повреждением, не требующим внимания. На самом деле фомоз — инфекционное грибковое заболевание, поражающее корнеплод, который, находясь в соседстве с другими, заражает и их.

Успешное хранение овощей, в том числе и свеклы, создается подходящим температурным режимом. Даже незначительное подмораживание приводит к возникновению болезней. В полиэтиленовых мешках свеклу можно хранить при температуре от +2 до -3 °C и влажности воздуха 80 %, в открытом виде в ящиках — при температуре от 0 до +1 °C и влажности 90 %. Деревянные ящики можно застелить изнутри полиэтиленовой пленкой.

В погребе можно сложить свеклу в виде круглой пирамиды. Класть свеклу нужно кругами, корешками внутрь. Каж-

дый круг следует засыпать песком так, чтобы корнеплоды не касались друг друга. Из-под песка со всех сторон пирамиды внешние бока свеклы должны лишь чуть-чуть виднеться.

Не рекомендуется хранить свеклу вперемешку с другими овощами, все они так или иначе отличаются по своему биологическому составу. Это способствует образованию плесени, потере полезных свойств. Исключением в данном случае является картофель — они друг друга терпят.

КАК ЗАСУШИТЬ СВЕКЛУ

Свеклу можно засушить так же, как и грибы. Для этого нужно очистить плод от кожуры и нарезать небольшими продольными кусочками. После этого развесить или разложить в сухом и теплом месте. Хорошо сделать это на свежем воздухе, если позволяет погода. После просушки на улице для достижения полного результата можно прокалить корнеплоды в духовке. Духовку следует нагреть до температуры 100—150 °С, выключить и поместить туда свеклу.

При правильном консервировании домашняя заготовка из свеклы не только сохраняет ее полезные свойства, но и способствует равномерному усваиванию продукта организмом.

При закупоривании банок обычно используют металлические или пластмассовые крышки, но вполне можно обойтись простой полиэтиленовой пленкой. Непосредственно перед герметизацией берут подходящий по размеру кусок пленки — диаметром на несколько сантиметров больше горловины банки. Простерилизовав пленку в спирте или водке, прикладывают ее к горловине. Пленка нагревается и плотно закрывает отверстие. Сразу отогнув оставшиеся концы полиэтилена вниз, вдоль поверхности банки, обвязывают их тонким шпагатом в несколько кругов. При остывании пленка должна немного втянуться внутрь.

Охлажденную свеклу можно законсервировать с помощью воска. Расплавленный воск заливают в банку двухсантиметровым

слоем поверх заготовленных овощей. Воск, затвердев, герметично закрое банку, причем так, что в ней не будет воздушной прослойки, которая обязательно возникает при других способах консервирования. Именно воздушная прослойка зачастую мешает качественной сохранности продукта. Чтобы в банку не попадала пыль, ее закрывают бумагой или крышкой.

ЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ СВЕКЛЫ

Как уже отмечалось, лучше всего хранить свеклу в подвале или погребе, где:

- темно;
- поддерживается температура от 0 °С до +2 °С;
- уровень влажности соблюдается в пределах 90—92%;
- присутствует естественная циркуляция воздуха;
- исключается возможность подмораживания.

Особенно важно такие условия хранения соблюдать в первые 1—2 месяца, потому что при температуре +4 °С у свеклы начинает прорастать ботва, а это существенно сокращает срок хранения. Чтобы поддерживалась естественная циркуляция воздуха, хранящиеся корнеплоды должны находиться на высоте не менее 15 см от пола.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ДАЧНИКОВ

- Хорошо зарекомендовала себя в качестве пересыпного материала поваренная соль. Сейчас этот способ находит все больше приверженцев. Некоторые даже советуют перед хранением обрабатывать свеклу крепким соляным раствором и тщательно просушивать.

- Надежно предохраняет свеклу от заболеваний во время хранения сухое обваливание в порошке мела перед укладкой в ящики.

- Можно также «припудрить» свеклу предварительно просеянной древесной золой.

- Хорошие результаты дает перекаладывание свеклы листьями папоротника.
- Можно хранить свеклу в торфе, опилках или стружке.
- Хорошо хранится свекла в полиэтиленовых пакетах емкостью до 35—40 кг. В этом случае пакеты не завязывают для свободного доступа воздуха.
- Если свеклы много, можно сделать полиэтиленовые вкладыши, которые отделят корнеплоды друг от друга в контейнерах.
- При хранении свеклы в россыпи наилучшим вариантом будет установить деревянную решетку на пол для циркуляции воздуха, а в стенках бурта оставить щели.
- Мелкие корнеплоды лучше хранить отдельно от крупных.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ: КАК ХРАНИТЬ СВЕКЛУ В КВАРТИРЕ

- Если балкон защищен от морозов и температура в нем не опускается до минусовых показателей, свеклу необходимо уложить в ящик с песком, и она будет чувствовать себя отлично вплоть до весны. Главное — следить, чтобы песок оставался сухим.
- Если есть риск подмерзания, на балконе можно соорудить самодельный погреб, утеплив ящик нужного размера изнутри пенопластом и проведя внутрь ящика лампочку-маловаттку для обогрева.
- Свеклу можно хранить и в комнате, в темном месте (под кроватью, шкафом), подальше от радиаторов отопления и обогревательных приборов. В невысоких ящиках, пересыпанная песком, опилками или окунутая в глиняный раствор и высушенная, свекла вполне может храниться в течение 4 месяцев.
- Хорошо хранится свекла и в холодильнике в пергаментной бумаге или пищевой фольге (каждый корнеплод нужно плотно обернуть). Таким образом она будет храниться до 3 месяцев, не увядая и сохраняя все вкусовые качества.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ СВЕКЛЫ

БЕТАНИН, БЕТАИН, АНТОЦИАНЫ

Полезные свойства овоща определяются характерным именно для него содержанием качественного и количественного разнообразия биологически активных веществ. Именно в свекле содержатся красящие вещества: бетаин, бетанин (в других овощах их нет) и антоцианы. Они уменьшают проницаемость капилляров, снижают уровень холестерина в крови и желчи, понижают артериальное давление, улучшают работу печени, проявляют антимикробную активность.

Бетанин — красящее вещество из группы антоцианов фиолетового цвета. Наиболее богаты им сорта свеклы с красной мякотью.

В разных сортах свеклы разное содержание бетанина — от 50 до 140 мг/100 г. Это вещество угнетает рост клеток злокачественных опухолей, способствует усвоению белков, улучшает жировой обмен, предупреждает развитие атеросклероза.

Бетаин участвует в усвоении белков пищи и образовании холина. Содержание бетаина в разных сортах корнеплодов варьируется от 0,15 до 0,27 мг/100 г.

Антоцианы улучшают обмен веществ, ускоряют рост молодого организма и оказывают послабляющее действие.

ПЕКТИНОВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Пектиновые вещества, содержащиеся в свекле в больших количествах (до 2,8 г% в корнеплодах и до 3,7 г% в листьях), имеют огромное значение для здоровья человека. Попадая в пищеварительный тракт, они образуют клейкую взвесь, легко связываются со многими металлами, прежде всего со свинцом, стронцием, кобальтом и др. радиоактивными веществами, а также образуют нерастворимые взвеси, которые не способны всасываться в кровь. Эти пектины защищают организм от радиоактивных и ядовитых солей тяжелых металлов, проникающих с пищей; активизируют печеночно-кишечную циркуляцию и выводят из организма излишки холестерина. Особенно пектиновые вещества важны для профилактики атеросклероза. Обладая адсорбирующими, вяжущими и обволакивающими свойствами, они предохраняют слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и действуют как противовоспалительное и обезболивающее средство.

Бетаин, холин, пектиновые вещества корнеплодов и листьев свеклы увеличивают активность печени, желчеобразование и желчевыведение при гепатите и холецистите, уменьшают застойные явления в желчных протоках и желчном пузыре, предупреждая образование желчнокаменной болезни.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы в корнеплодах представлены в основном сахарозой — 99 % и только 1 % — глюкозой и фруктозой. В листьях свеклы содержится меньше углеводов, кроме того, в листьях имеется фермент (инвертаза), который расщепляет сахарозу на фруктозу и глюкозу. В корнеплодах этого фермента нет. Поэтому людям, страдающим сахарным диабетом, лучше употреблять не корнеплоды, а листья све-

клы. Содержание сахара в корнях свеклы — 6,76 %, в листьях свеклы — 0,5 %.

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В ЛИСТЬЯХ И КОРНЕПЛОДАХ СВЕКЛЫ СТОЛОВОЙ

Как лекарственное сырье листья свеклы столовой гораздо полезнее, чем корнеплоды. Для сравнения, в листьях больше витамина С в 10 раз (50 мг%), тиамина (витамин В1) в 20 раз (0,1 мг%), рибофлавина (витамин В2) в 21 раз (0,22 мг%), пиридоксина (витамин В6) в 15 раз (0,11 мг%), витамина А в 191 (!) раз (6326 мкг/100 г), витамина Е в 50 раз (1,5 мг/100 г), витамина К в 2000 (!!!) раз (400 мкг/100 г), калия в 2 раза (581 мг%), натрия в 3 раза (232 мг%), кальция в 7 раз (117 мг%), фосфора в 2 раза (104 мг%), магния в 5 раз (200 мг%), железа в 3 раза (2,57 мг%), бетаин в 4 раза (4,33 мг%), клетчатки в 100 г содержится 3,7 г.

Содержание микроэлементов в листьях (мкг%): алюминия — 320, меди — до 540, кобальта — 310, цинка — 450, йода — 12, марганца — до 700, молибдена — 12, рубидия — 460, фтора — 23, селена — 90, бора — 80.

Кислотность корнеплодов невысокая (0,1 %), в состав кислот входят яблочная, винная, молочная, лимонная и щавелевая (0,03 %).

Калорийность корнеплодов свеклы — 48 ккал, листьев — 22 ккал.

Содержание витаминов в свекле невелико: С — до 5 мг/100 г; В1 — 0,02 мг/100 г; В2 — 0,04 мг/100 г; РР — 0,2 мг/100 г; В6 — 0,07 мг/100 г; витамина А — 33 мкг/100 г; Е — 0,03 мг/100 г; К — 0,2 мкг/100 г. Кроме того, имеются фолиевая и пантотеновая кислоты.

Преимущество корнеплодов свеклы среди других овощей определяется содержанием в ней минеральных веществ — ма-

кроэлементов (мг%): калия — до 288, натрия — 78, кальция — 16, фосфора и магния — по 43, железа — 0,8, серы — 7, хлора — 43. Содержание микроэлементов (мкг%): алюминия — 280, меди — до 270, кобальта — 229, цинка — 425, йода — до 8,8, марганца — 660, молибдена — 10, рубидия — 453, фтора — 20, селена — 80, бора — 70.

Как уже отмечалось выше, в сравнении с корнеплодами в ботве свеклы содержится очень много биологически активных веществ. Корневая часть свеклы лидирует лишь в трех категориях: по калориям, углеводам и сахару. Две последние составляющие делают корни свеклы более приятными на вкус.

В свекле также содержатся: вода — до 86,5 %, ферменты (пероксидаза, фосфотаза, фосфорилаза, цитохромоксидаза), аминокислоты (лейцин, глютаминовая, аспарагиновая, цистеин, серин, лецитин). Сапонины свеклы связывают холестерин в кишечнике в трудноусвояемый комплекс. Листья свеклы содержат белков в 2—3 раза больше, чем корнеплоды, а также гликозиды кверцетина, кемпферол, хлорогеновую и кофейную кислоты, семена — кумарин.

ВИТАМИН С

Листья свеклы — прекрасный источник витамина С (50 мг%). Организм человека нуждается в аскорбиновой кислоте ежедневно. Как правило, ее источниками являются цитрусовые (апельсины, грейпфруты, лимоны), однако листья свеклы не уступают им. Витамин С укрепляет иммунную систему, помогает организму противостоять разнообразным вирусам и микробам.

Кальций и витамин С — так называемые природные стоматологи. В 100 г листьев свеклы содержится до 117 мг органического кальция. Такой кальций проходит через печень и полностью усваивается организмом. Витамин С укрепляет мягкие ткани десен при заболевании гингивитом, а также их эпителиальную выстилку.

Витамин С, а также биофлавоноиды и цинк уменьшают риск возникновения варикозного расширения вен. Витамин С

наряду с витаминами А, Е и селеном, которые также содержатся в листьях свеклы, способствует омоложению всех клеток организма.

В листьях свеклы содержится железо, необходимое для образования гемоглобина и эритроцитов, а витамин С помогает его усвоению.

Систематическое употребление в пищу листьев свеклы и напитков из них способствует укреплению нервной системы и нормализации сна, помогает снизить лишний вес.

Витамины Р и РР

Витамины Р и РР повышают эластичность кровеносных сосудов, предупреждают развитие атеросклероза и риск возникновения внутренних кровоизлияний. Биофлавоноиды свеклы полезны при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, оказывают выраженное действие на секреторную и дезинтоксигирующую функции печени, стимулируют секрецию желчи, оказывают сосудорасширяющее действие, в том числе и на коронарные сосуды. Способствуют выведению из организма солей натрия, в меньшей степени калия, уменьшают азотемию при недостаточности почек, содержание холестерина в крови у больных атеросклерозом. Биофлавоноиды являются идеальным средством для лечения геморроя, варикозного расширения вен и внутренних кровотечений, незаменимы при аллергии, малокровии, кровотечениях из носа и десен, полезны при лечении инфекционных заболеваний, сопровождающихся поражением сосудов (дифтерия, корь, менингит, ревматизм, скарлатина, токсический грипп, туберкулез).

Витамин А

Витамин А важен для иммунной системы как вещество, которое помогает противостоять вирусам и бактериям. Витамин А полезен для глаз (он улучшает остроту зрения), а также для кожи. При регулярном его употреблении кожа становится гладкой и эластичной. Листья свеклы — отличный источник витамина А.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Витамин В1 (тиамин) — в листьях свеклы до 0,1 мг% — усваивается в кишечнике и с потоком крови устремляется в печень, где вместе с микроэлементом марганцем и особыми протеинами (белками) образует ферменты. Миллиарды таких ферментов круглосуточно расщепляют углеводы, содержащиеся в пище, на глюкозу. В отличие от всех других клеток тела, которые могут перерабатывать в энергию жиры и белки, клетки мозга и нервов питаются только глюкозой. Если нервные клетки не получают своей суточной дозы глюкозы, они разрастаются, стремясь за счет большей площади увеличить контакт с дополнительными артериолами, мельчайшими кровеносными сосудами, из которых можно добыть ценное питание. С ними происходит то же самое, что и со щитовидной железой, которая разрастается в зоб, если не получает достаточного количества йода для производства гормонов. Однако такие увеличенные нервные клетки уже не могут усвоить глюкозу в оптимальном режиме, их защитный слой истончается, и усвоение глюкозы сокращается на 60 процентов. Первые признаки недостатка тиамин: низкая концентрация внимания, повышенная утомляемость, слабые нервы, отсутствие аппетита, запор, одышка, нарушения сердечного ритма, депрессия, плохой сон, покалывание в руках и ногах.

Ни одна клетка нашего тела не может обойтись без **витамина В2** (рибофлавина). Он является важной составной частью двух ферментов, которые помогают превращать углеводы и жиры в энергию. В листьях свеклы этот ценный витамин содержится в количестве 0,22 мг%.

Листья свеклы являются еще и отличным источником **витамина В3** (ниацина). Скорость, с которой ниацин способен лечить болезни, сравнима только с эффективностью витамина С. Неумеренное потребление сахара, сладостей или сладких напитков ведет к потере ниацина. В организме этот витамин не может запасаться впрок. Излишки выводятся с мочой, так что запасы витамина надо постоянно пополнять.

Листья свеклы являются прекрасным источником **витамина В6** (0,11 мг%), который участвует в обмене аминокислот. Признаки нехватки пиридоксина: повышенная утомляемость, депрессивное состояние, выпадение волос, трещины в уголках рта, нарушение кровообращения, онемение конечностей, артрит, мышечная слабость.

Витамин К

Витамин К, содержащийся в листьях свеклы (400 мкг%), играет значительную роль в обмене веществ в костях, соединительных тканях, необходим для нормальной работы почек. Признаки нехватки витамина К: нарушения работы кишечника, кровотечения, плохо заживающие раны, кровотечение из носа, повышенная утомляемость, болезненные менструации.

Холин

В листьях свеклы содержится холин, он участвует в основных обменных процессах, особенно жиров, уменьшает частоту пульса, повышает возбудимость гладкой мускулатуры кишечника, обеспечивает деятельность вегетативной нервной системы, предупреждает жировое перерождение печеночных клеток. Холин необходим при лечении заболеваний печени, при атеросклерозе, анемии. При нехватке холина наблюдается ухудшение памяти, повышается уровень холестерина в крови.

Витамин Е

Витамин Е, содержащийся в листьях свеклы (до 1,5 мг%), — важнейший внутриклеточный антиоксидант, который тормозит процесс старения клетки. Это мощное оружие в борьбе с онкологией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, он защищает организм человека от старческих недугов, повышает иммунитет. Действие витамина Е будет особо эффективно в комбинации с селеном, который также содержится в листьях свеклы.

В косметике вместе с витамином А витамин Е применяется при вялой и дряблой коже, для лечения себореи, вульгарных и розовых угрей, дерматозов.

Витамин U

Содержится в свекле и витамин U, который не разрушается даже при длительной тепловой обработке. Его ценность заключается в том, что он заживляет язвы в желудке и кишечнике, понижает холестерин и уменьшает проявление аллергических реакций.

МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ В ЛИСТЯХ И КОРНЕПЛОДАХ СВЕКЛЫ

Марганец. Содержится в корнеплодах и листьях свеклы. Необходим для выработки эритроцитов, нормального функционирования половых желез и опорно-двигательного аппарата, образования коллагена (главного белкового компонента хряща и кости), при ожогах, заживлении ран, костных переломах и повреждении кровеносных сосудов; повышает защитные функции организма. Марганец хорошо работает с кальцием, избавляя от спазмов коронарных артерий.

С возрастом усвояемость марганца снижается, а потребность в нем остается прежней. Как результат — развитие различных заболеваний у лиц старшего и пожилого возраста, это могут быть злокачественные новообразования, сердечно-сосудистые заболевания, снижение иммунных функций организма, повышение общего содержания холестерина, образование тромбов, ослабление прочности сосудов и тканей, выпадение волос, ухудшение зрения, повышенная утомляемость, депрессивные состояния, бессонница, учащение простудных и инфекционных заболеваний. Поэтому очень важно регулярно употреблять корнеплоды и листья свеклы, содержащие большое количество марганца.

Цинк. Корнеплоды и листья свеклы содержат очень важный для человека микроэлемент — цинк. Он усиливает устойчивость тканей к проникновению вирусов, бактерий, микробов, уменьшает размеры предстательной железы и облегчает симптомы ее увеличения, способствует образованию прочного коллагена при заживлении ран, ожогов, переломов костей. Дефицит цинка снижает способность иммунной системы защищать организм от опухолевых клеток.

С возрастом содержание цинка в организме снижается, что влечет за собой головокружение, постоянный шум или звон в ушах, частые инфекционные заболевания, раздражительность и потерю памяти, потерю вкусовых ощущений и обоняния, ломкость ногтей, импотенцию, потерю аппетита, высокий уровень холестерина в крови, снижение физической и умственной работоспособности, быструю утомляемость, бессонницу, катаракту, различные формы анемии, длительное заживление ран на слизистой полости рта, желудочно-кишечного тракта и нижних конечностей (при варикозном расширении вен).

Магний. В большом количестве магний содержится в листьях свеклы, его действие особенно эффективно в паре с витамином А. Магний существенно повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Недостаток магния приводит к анемии, вызванной разрушением красных кровяных клеток, потере аппетита, психическим изменениям (включая тревожное возбуждение, страх, спутанность сознания, дезориентирование, галлюцинации, гиперактивность, раздражительность, нервозность, беспокойство, подергивания век, туман, летающие мошки и точки перед глазами), ночным судорогам, мышечным конвульсиям, спазмам рук, кистей рук, ног, ступней, трудностям балансировки при ходьбе, выпадению волос, ломкости ногтей, чувствительности к метеофакторам, холодным рукам и ногам, ослаблению костей.

Железо. Является основным структурным компонентом гемоглобина крови и гем-содержащих ферментов, каталазы,

пероксидазы и цитохромоксидазы — главных катализаторов окислительно-восстановительных процессов. Дефицит железа снижает образование гемоглобина — составной части эритроцитов, снабжающих кислородом каждую клетку. Недостаток железа может вызвать повышение утомляемости, бледность кожных покровов, одышку, головокружение, головные боли, депрессию, увеличивает риск инфекции дыхательных путей и уха, способен осложнить наступление беременности; кроме того, происходят негативные изменения в кожном покрове, волосах, ногтях, развивается малокровие, снижается способность иммунных защитных средств бороться с чужеродными факторами.

Дефицит железа в организме также вызывает растрескивание в углах рта, потерю аппетита, хрупкость костей, чувствительность к холоду, запоры, остановку роста у детей, анемию, которая встречается чаще у женщин в репродуктивном возрасте (период жизни с регулярным менструальным циклом), нежели у мужчин. Причина возникновения такой анемии — ежемесячная потеря крови.

Усвояемость железа — сложный процесс. Иногда организм не усваивает даже самые лучшие препараты железа. Причина — недостаток в организме витаминов А, В₂, В₆ и особенно витамина С, который в значительной степени облегчает усвояемость железа. Эти витамины и железо содержатся в корнеплодах и листьях свеклы в оптимальном количестве.

Кальций. Основная роль кальция — организация целостной скелетной системы, в которой и находится 99 % всего кальция. Кальций, содержащийся здесь, находится в состоянии динамического равновесия с кальцием в кровеносной системе и служит в качестве буфера для поддержания стабильного уровня его циркуляции. Оставшийся 1 % кальция играет важнейшую роль в свертывании крови, генерации и передаче нервных импульсов, сокращении мышечных волокон.

Клетки мозга и нервов соединены между собой тончайшими наполненными жидкостью каналами, в которых ионы кальция

отвечают за передачу информации. Кальций играет важную роль в местах соединения клеток мозга и нервов. Только когда кальция достаточно, нейротрансмиттеры допамин и норадреналин, «гормоны радости», могут распространяться по нервной системе и человек ощущает радость. При участии витамина С и содействии кальция из допамина вырабатывается в процессе обмена веществ в клетках мозга и нервов «гормон счастья», норадреналин. Если в крови много норадреналина, то жизнь доставляет радость и все проблемы кажутся решаемыми. Поэтому необходимо постоянно пополнять организм достаточным количеством кальция. Прекрасным источником легкоусвояемого органического кальция являются листья свеклы.

Недостаток кальция в организме вызывает: бессонницу, головные боли, напряженность, гиперактивность, нервозность, чрезмерное возбуждение, судороги или нечеткое сознание, бред, депрессию, локализованное онемение, ощущение покалывания или онемение рук или ног, а также является причиной возникновения высокого кровяного давления, учащенного сердцебиения, экземы, болезненности десен и ротовой полости, разрушения зубов, хрупкости ногтей, ухудшаются аллергические астматические симптомы. Недостаточное потребление кальция, особенно у женщин старше 35 лет, может способствовать развитию остеопороза, задержке воды в организме, снижению сопротивляемости инфекциям и мышечным судорогам. Все эти симптомы ассоциируются с менструальными нарушениями, так как за 10 дней до начала цикла уровень кальция в крови падает. После 50 лет с недостатком кальция часто связаны боли в пояснице. Нехватка в организме кальция, калия и хрома приводит к онкологическим заболеваниям. Поэтому так важно включить с профилактической целью в повседневную диету листья свеклы, которые содержат все эти макро- и микроэлементы.

Без витамина С кальций лишается половины своих полезных качеств. Витамин С способствует уничтожению бактерий,

вызывающих кариес зубов, укрепляет десны, а кальций делает челюстные кости и зубы крепкими.

Кальций совместно с фосфором участвует в построении костной ткани. Наряду с этим кальций также участвует в процессах возбудимости нервной системы, сокращаемости мышц, свертывания крови. Он является необходимой составной частью ядра и мембран клеток, клеточной ткани и тканевой жидкости, уменьшает проницаемость капилляров, обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным и антигистаминным действием. Обмен кальция в организме происходит посредством нервной системы, гормонов, витамина D, щавелевой кислоты и фитина.

Щавелевая кислота, связываясь в желудке и кишечнике с кальцием, образует нерастворимые соли, которые трудно всасываются в кровь, что становится причиной недостатка кальция в организме. Из состава крови щавелевая кислота в основном выделяется через почки и частично через желчь. Следовательно, по пути выделения она может осажать соли кальция и способствовать возникновению желчнокаменной и почечнокаменной болезней. Свекла содержит большую концентрацию щавелевой кислоты. Поэтому люди, у которых имеется нарушение обмена кальция, а также обнаруживается склонность к образованию желчных и почечных камней, не должны употреблять в пищу свеклу в большом количестве.

Медь. В окислительно-восстановительных процессах, происходящих в любом организме, в синтезе красных кровяных клеток участвует медь, источником которой являются листья свеклы. Потребность в меди возрастает при любом воспалении. Медь необходима для лучшего усвоения железа, и она же усиливает действие цинка.

При недостатке меди в организме наблюдаются анемия, бронхиальная астма, бронхит, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, очаговое выпадение волос, остеопороз (тонкие, слабые кости), деформирование скелета, разрушение сердечной мышцы, низкий уровень белых кровяных клеток,

эмфизема легких, кожная сыпь, нарушение пигментации, витилиго, дистрофия мышц, импотенция с отсутствием либидо, утомляемость, депрессия, частые инфекции, высокий холестерин, ускоряется развитие зоба в эндемических районах, более тяжело протекают инфекционные гепатиты. При рахите наблюдается недостаточное поступление меди в организм и плохое ее усвоение из пищи. Потребность организма в меди летом больше, чем зимой.

Калий. Калий необходим для нормального роста тела, корректировки щелочного баланса организма, здоровья кожи, нормального клеточного метаболизма и ферментативных реакций. В соединении с кальцием калий регулирует нейромышечную активность; с фосфором — снабжает мозг кислородом; с натрием — нормализует сердцебиение и работу мышц.

Несмотря на то что основная часть калия остается внутри клеток, из которых состоит организм, внутриклеточный калий находится в постоянном равновесии с малым количеством того, который остается снаружи. Это маленькое количество калия очень важно для обеспечения прохождения электрических нервных импульсов в организме, для контроля за сокращением мышц, в том числе и сердечной, и для обеспечения поддержания кровяного давления в нормальных пределах.

Диуретики, которые помогают женщинам справляться с предменструальным напряжением, приводят к утрате организмом калия. Поэтому женщина, принимающая диуретики, должна принимать калий. Кофеин также вызывает большую потерю калия через почки и приводит к его дефициту.

При недостатке в организме калия отмечаются отсутствие аппетита, запоры, задержка соли и жидкости, атония кишечника, тошнота, рвота, отеки всего тела, низкое кровяное давление, замедление роста, чрезмерная физическая утомляемость при незначительном усилении, снижение умственной деятельности, ослабление памяти, сонливость, мышечная слабость и судороги, одышка, жажда, депрессия, нервоз-

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ	4
БОТАНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ	7
СОРТА	8
ВЫРАЩИВАНИЕ СВЕКЛЫ	10
Рассада.....	10
Сбор урожая и первая обработка	11
СОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ КОРНЕПЛОДОВ	13
«Доочистка» урожая.....	13
Степени зрелости свеклы	13
Сортировка	14
Хранение в погребе и на балконе.....	15
Как засушить свеклу	17
Лучшие условия для хранения свеклы	18
Полезные советы от дачников	18
Полезные советы: как хранить свеклу в квартире	19
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ СВЕКЛЫ	20
Бетанин, бетаин, антоцианы	20
Пектиновые вещества.....	21
Углеводы	21
Содержание витаминов и микроэлементов в листьях и корнеплодах свеклы столовой	22
Макро- и микроэлементы в листьях и корнеплодах свеклы	27
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СВЕКЛЫ:	
СЫРАЯ, ВАРЕНАЯ ИЛИ БОТВА	36
Сырая свекла	36
Вареная свекла	38
Листья свеклы	40

ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ СВЕКЛЫ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	42
Заболевания сердечно-сосудистой системы	42
Заболевания эндокринной системы	54
Очищение кишечника свеклой, лечение запоров	56
Лечение свеклой при желчекаменной болезни.....	60
Чистка печени свеклой	65
Очищение почек свеклой.....	72
Очищение суставов соком свеклы	76
Боли в поясничной области. Прострел	79
Очищение лимфы	80
Очищение организма от избыточного холестерина, радиоактивных и тяжелых металлов (свинца, стронция)	80
Анемия	80
Ацидоз	83
Повышение сопротивляемости организма болезням	83
Ангина	86
Воспаление среднего уха.....	88
Насморк	89
Бронхит	89
Грипп	91
Ларингит	95
Тонзиллит	96
Раны, рожистые воспаления, язвы	98
Паралич лицевого нерва, язвы в носу.....	98
Применение свеклы при беременности	98
Климактерический синдром	99
Дерматит	100
Лечение десен	101
Свекла при похудении	102
ПРИМЕНЕНИЕ СВЕКЛЫ В КОСМЕТОЛОГИИ	109
Уход за кожей лица	109
Окрашивание волос	114
Уход за волосами.....	115
Уход за телом	118

БЛЮДА ИЗ СВЕКЛЫ — ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ	122
Салаты и закуски	122
Первые блюда из свеклы	158
Вторые блюда	174
Выпечка	193
Маринование свеклы	195
Напитки	200
Источники	205