**Консультация для родителей «Лук от семи недуг»**

**Лук репчатый** — пряное, культурное, растение - относящееся к семейству

лилейных. Самая распространенная пряность, употребляемая многими

народами ежедневно. Родиной репчатого лука считают Юго-Западную Азию.

**Лечебные свойства.**

Репчатый лук издает характерный запах, обусловленный присутствием в нем

эфирных масел, включающих серу. Фитонциды лука убивают микробов,

стрептококки, дизентерийную, дифтерийную, туберкулезную палочки.

Кроме того в луке имеются - протеин, сахароза, мальтоза, фруктоза,

полисахарид, белки, зола, жиры. Он богат витаминами: С, А, D, В1, В2, В6, Е,

РР; содержит кальций, калий, натрий, магний, фосфор, железо. Из репчатого

лука готовят спиртовую вытяжку для стимуляции сердечной деятельности,

улучшение секреторной деятельности желез пищеварительного тракта. Лук

успокаивающе действует на нервную систему. При весеннем авитаминозе

очень полезен зеленый лук, способный удовлетворить потребность

человеческого организма в витамине С.

Луковицы содержат йод, органические (лимонную, яблочную) кислоты.

Фитонциды, содержащиеся в них, убивают микрофлору полости рта,

благоприятно влияют на работу почек. Лук приносит пользу здоровью.

**Применение в кулинарии.**

В настоящее время лук репчатый является одной из важнейших овощных

культур. Луковицы и листья используются как приправа в консервной

промышленности, к салатам, винегретам, грибам, овощным и мясным

блюдам, а также как пряно-витаминная закуска и вкусовая добавка к супам,

соусам, подливкам, фаршам.

Чаще всего лук употребляется в сыром виде.

**Применение в медицине.** Лечебные свойства лука

признавали все народы.

Луковый сок помогает от ангины. Съедобный лук вследствие своей горечи

укрепляет слабый желудок и возбуждает аппетит».

Время появления лука на Руси точно не установлено, но известно, что уже с

давних пор он являлся одним из главных пищевых продуктов и считался

универсальным средством, предохраняющим и излечивающим болезни.

Лук является хорошим витаминным средством, особенно рекомендуемым в

зимне-весенний период, но используемым круглый год. Значительное

количество минеральных солей в луке при его использовании в пищу

способствует нормализации водно-солевого обмена в организме, а

своеобразный запах и острый вкус возбуждают аппетит.

Лук широко используется в современной медицине. Лук является

популярным косметическим средством во многих странах мира. Соком лука

рекомендуют смазывать волосистую часть головы при себорее, гнездовой

плешивости, для укрепления корней волос. При этом волосы становятся

шелковистыми, мягкими и блестящими, а кожа не шелушится, не образуется

перхоть. От луковичного сока бледнеют веснушки; приём лука внутрь, а

также луковые маски (из смеси кашицы лука с мёдом) предупреждают

появление морщин, кожа лица становится свежее.