

Муниципальное казенное учреждение культуры
«Уржумская центральная библиотека»

Зеленая аптека в нашем огороде: ЭКОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

Составитель: библиотекарь отдела
обслуживания центральной библиотеки

Е.А. Полякова

2021

- То, что люди употребляли в пищу сто лет назад, сильно отличаются оттого, что мы с вами едим сейчас. Делая продукты питания более привлекательными для потребителей, нынешние маркетологи изменяют цвет, вкус и запах продуктов, зачастую влияя на их экологию не лучшим образом.
- Экология питания — это разумный, здоровый и «зеленый» подход к выбору и потреблению продуктов. Мы должны заботиться о том, насколько качественную и полноценную пищу потребляем. Ведь от экологии питания напрямую зависит наше здоровье и продолжительность жизни.

Щи да каша - пища наша



Понятие экологии питания может включать различные аспекты. Прежде всего, экология питания означает выбор продуктов, употребление которых не вредило бы вашему организму или организму вашего ребенка. А уже на втором этапе можно задуматься над оптимальной стратегией питания.



Консерванты

В настоящее время мы употребляем в пищу очень много продуктов, чья экология нарушена, и на переработку которых наш организм тратит слишком много времени, при этом иногда не получая правильных калорий, необходимых для своего развития. Посудите сами, молоко мы пьем порошковое, очень много едим консервированных продуктов, сосиски и колбаса сделаны с добавлением сои.









Необходимость сохранять продукты в течение очень долгого времени предполагает, что в них нужно добавить определенное количество консервантов, что не делает продукты питания более экологичными. А вы знаете, как влияют многие консерванты на наш организм? Аллергия, головная боль и общая утомляемость — самое малое, что они могут вызывать. Далекий от экологически чистого продукт может вызывать приступы астмы, появление злокачественных опухолей. Другие повышают содержание холестерина. Третьи ослабляют иммунную систему. Как можно с такими продуктами поднять экологию питания на должный уровень?

Лучше давайте поговорим о овощах, которые мы с вами выращиваем.

- Наше знакомство с миром растений уходит в далекое прошлое и тесно связано с тысячелетней историей развития человечества. В нашем огороде на грядках найдется немало овощей, с которыми мы давно знакомы, но, тем не менее, мы часто не знаем какой целебной силой, обладают наши знакомые незнакомцы. Но мы знаем, что у нас в огороде растут экологические, чистые продукты.



Излюбленными закусочными блюдами русского народа, без которых не обходится ни один стол, являются салаты и винегреты. Для их приготовления обычно используют сырые, вареные, консервированные, квашенные или маринованные овощи: картофель, капусту, свеклу, томат, морковь, редис, петрушку.

Все эти растения, наряду с высокими пищевыми достоинствами обладают рядом лечебных свойств и с успехом используются в народной и научной медицине для борьбы с различными заболеваниями.



Картофель



Картофель – с незапамятных времен этот овощ снискал себе славу у народов разных стран. Еще два тысячелетия назад индейцы Перу выращивали картофель. В Европу картофель попал спустя много столетий. Считается, что этот таинственный клубень вывез знаменитый пират Френсис Дрейк из Южной Америки. Однако долгое время европейцы относились к картофелю с большим недоверием и не решались употреблять его в пищу, признавали как корм для свиней. Придворные дамы украшали свои прически цветами картофеля. Но однажды парижский аптекарь как-то угостил вареным картофелем короля Франции, которому настолько понравилось это блюдо, что он повелел постоянно употреблять его в пищу.

Цветы картофеля в прическах знатных дам



Но простые люди по-прежнему боялись употреблять «земляные» яблоки. Тогда хитрый аптекарь прикрепил в своем огороде рядом с грядками картофеля табличку, запрещающую близко подходить к растению.

Запретный плод, как известно самый сладкий и вот уже через некоторое время все соседи хитроумного аптекаря стали высаживать у себя в огороде картофель и употреблять его в пищу.



Картофельный бунт



Не сразу прижился картофель и в России. Русские крестьяне отказывались сажать «чертовы» яблоки, а по русским губерниям прокатилась волна «картофельных» бунтов.

Сейчас картофель ценится не только, как овощ из которого можно приготовить более 300 блюд, но и как лекарственное растение. В клубнях картофеля содержится до 25 % крахмала, применяемого в медицине, как противовоспалительное и обволакивающее средство при кишечно-желудочных заболеваниях.

Богаты клубни витаминами группы В, С, РР, каротином, пектиновыми веществами. Кроме того, в народной медицине картофель используется, как мочегонное средство. Свежий картофельный сок используется при гастритах, колитах, геморрое. Вдыхание картофельных паров используется при бронхите, ангине, катаре верхних дыхательных путей.

А какие способы применения картофеля для лечения знаете вы?

Картофельный сок



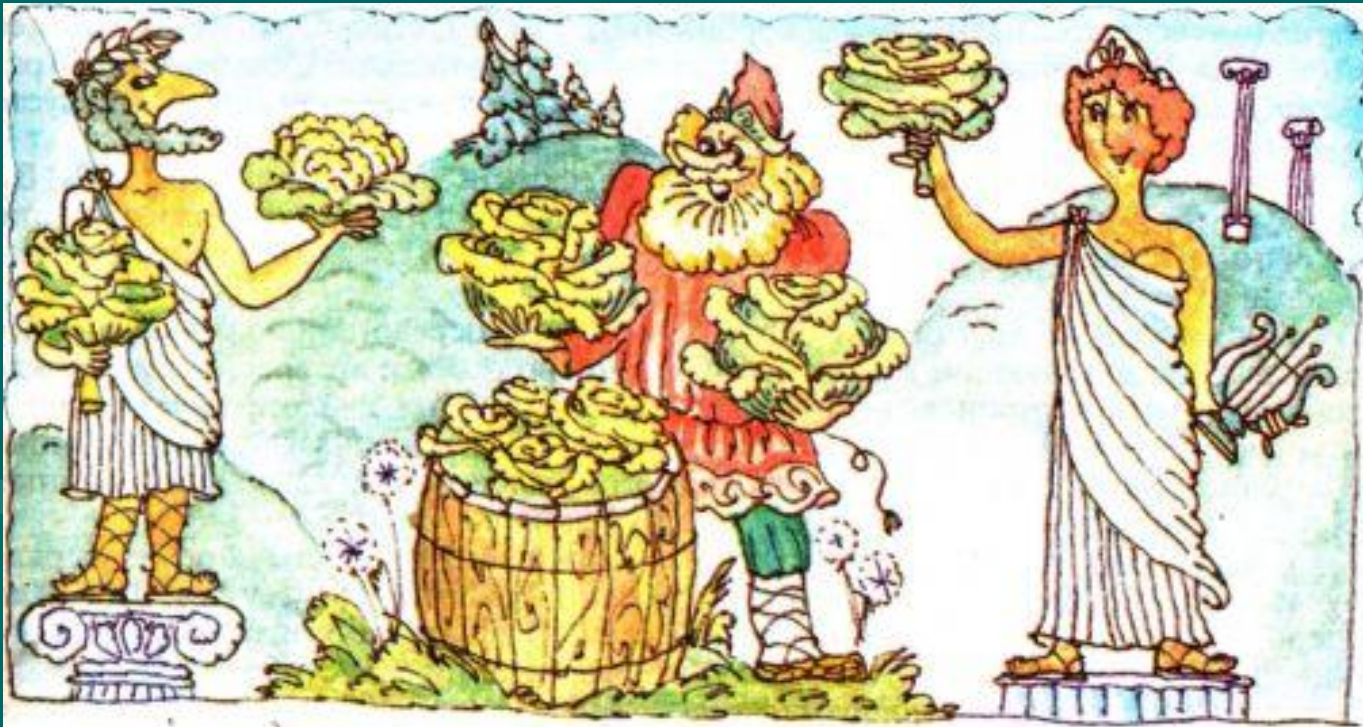
Капуста



Капуста – упоминание об этом овоще как о лечебном средстве имеется еще в трудах древнегреческих ученых Гиппократ, Аристотеля, Плиния. Большим успехом пользовалась она и у римлян, откуда попала в Киевскую Русь еще в X веке.

Несколько столетий русские люди употребляли капусту в пищу, но не задумывались, почему это растение является могучим целителем. Казалось, что капуста содержит – глюкозу, сахарозу, фосфор, цинк, калий, железо. Имеется также особый капустный витамин «ульцис». Капустный сок способствует излечиванию от язвенной болезни желудка.

Соление капусты в Древнем Риме





Томаты



Томаты – перуанским индейцам томат был знаком еще в V веке, а в Европу он был завезен сначала в Испанию и Италию, где его называли «помодоро» - «золотое» яблоко. Под этим именем нынешние томаты попали в Молдавию, Крым и Украину.

В России томаты появились в 1780 году. Сейчас томаты выращивают во всех областях России. Иногда они достигают невиданных размеров. Одна любительница - селекционерка вырастила на своем садовом участке помидор весом 1350 граммов.

Плоды томатов содержат большое количество витаминов группы В,С,РР, каротина, различных сахаров. Из ботвы помидоров выделен «томатин», средство помогающее при лечении ревматизма, красной волчанки, бронхиальной астмы.



Томаты БОЛЬШИХ размеров

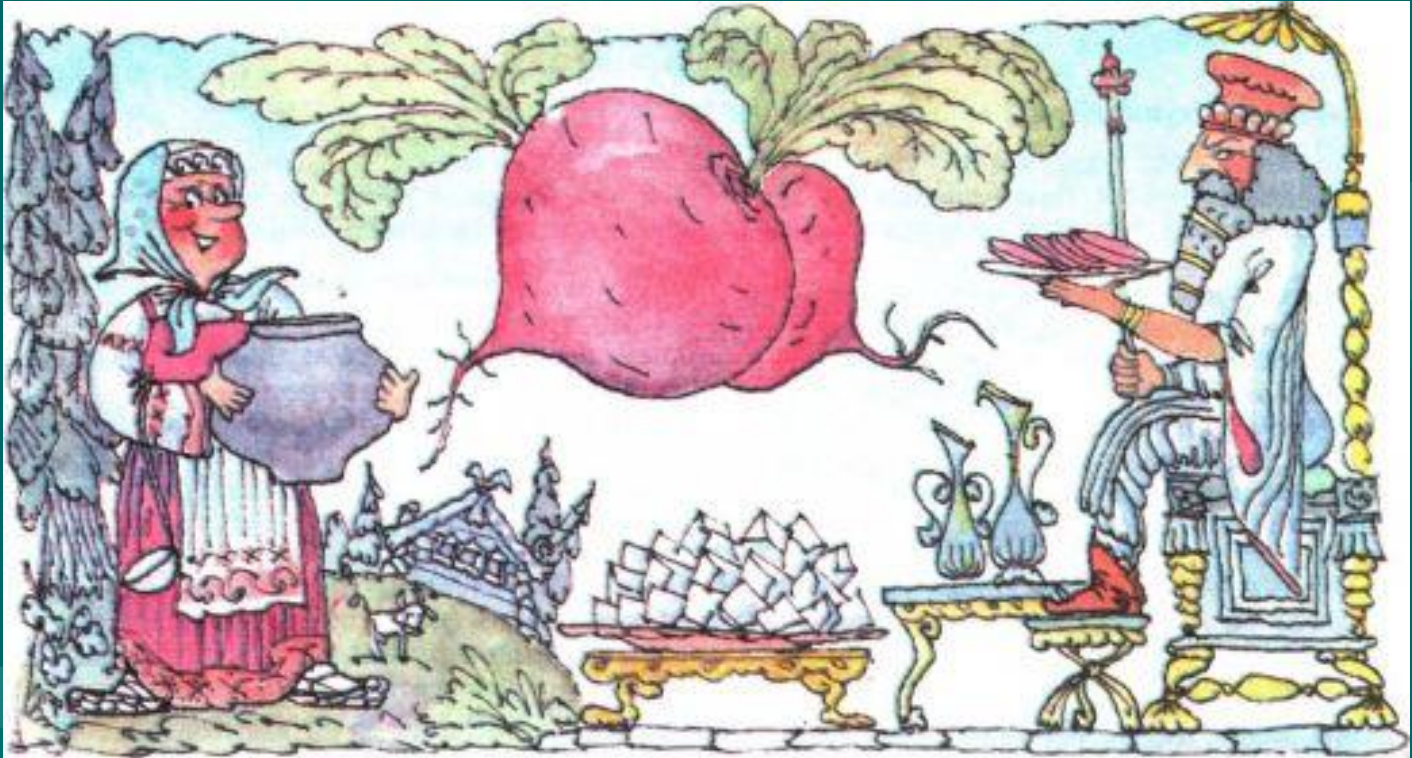




Свекла



Свекла на Руси



Свекла – этот продукт был издавна известен на Руси. Еще народные лекари рекомендовали применять свекольный сок для остановки кровотечений, лечения заболеваний легких. Особую ценность свекле придает витамин Р, называемый витамином молодости за его способность повышать эластичность кровяных сосудов, предупреждать склероз. С тех пор, как 160 лет назад был добыт сахар, она стала полноценным конкурентом сахарному тростнику. Из свеклы готовят: борщи, свекольники, винегреты и др. вкусные блюда. Свекольный сок применяется для рассасывания опухолей, для снижения артериального давления. А еще, для каких лекарственных целей нужна свекла?





Сахар из СВЕКЛЫ



Морковь



Морковь – этот овощ издавна известен на Киевской Руси. Морковь содержит витамины В,Е,К,С, аминокислоты, эфирное масло, йод, кальций, фосфор, медь. В народной медицине морковь употребляют как противоглистное и слабительное средство. Отвар ботвы хорош при удалении песка из мочевых путей, при заболеваниях печени и желчного пузыря. Морковь используют и в косметических целях, для придания коже свежести и бархатистости. Морковь тертую прикладывают к незаживающим ранам, язвам. Свежим соком полощут рот при стоматитах, ангинах, кашле, охриплости. Из моркови готовят много полезных и вкусных блюд. Что еще вы можете рассказать о моркови?

Семена моркови в народной медицине





Лечение порезов морковью





- Морковь издавна широко применяли в косметике, ее считали эликсиром здоровья и красоты. Витамин А, называемый еще «витамином красоты», делает морковь важнейшим средством природной косметики. Необыкновенно полезны маски из моркови. Предлагаем вам рецепты эффективных масок для кожи лица и шеи, которые легко приготовить в домашних условиях.
- Для приготовления маски выбирайте свежую, неспорченную морковь. Корнеплоды очистите, натрите на мелкой терке или пропустите через мясорубку. Для приготовления сока полученную массу отожмите через марлю. Можно также приготовить сок с помощью соковыжималки. Тертую морковь или сок используйте сразу.
- **Витаминная маска из моркови**
- Данный рецепт маски из моркови можно применять при любом типе кожи лица. Возьмите 1 морковь, измельчите, добавьте 1 яичный белок, 1 столовую ложку оливкового масла, 1 столовую ложку творога, разведите молоком до получения кашицы. Нанесите на предварительно очищенную кожу лица и шеи. Через 20 минут маску смойте прохладной водой.
- **Питательная маска для нормальной кожи**
- Мелко натрите 1 морковь, 1 яблоко, добавьте 1 яичный желток. Смесь тщательно перемешайте. Нанесите питательную маску на предварительно очищенную кожу лица. Через 10-15 минут маску смойте теплой водой.
- **Освежающая маска для жирной кожи**
- Перемешайте по 1 столовой ложке морковного и лимонного сока, простокваши, рисовой муки. Маску нанесите на очищенную кожу лица. Через 20 минут удалите маску ватным тампоном, умойтесь холодной водой.
- **Питательная маска для сухой кожи**
- Питательная маска из моркови готовится по следующему рецепту, 2 столовые ложки творога натрите с 2 столовыми ложками моркови, добавьте 1 чайную ложку меда. Маску наносите на предварительно очищенную кожу лица. Спустя 15 минут смойте прохладной водой.

Предлагаем вам загадки на овощную тему:

- «Сидит девица в землице, а коса на улице»
- «Стоит поп низок, на нем сто ризок»
- «Красненькие сапожки в земле лежат»
- «Горит на грядке светофор, что это отгадайте?»
- «Сочные да крупные, вот такие круглые, летом зеленеют, к осени краснеют»
- «Кругла, да не месяц, красна, да не девка, с хвостиком, да не мышь»

Можно еще много и много рассказывать о различных овощах и фруктах. Все они обладают большим спектром полезных свойств и витаминов, которые в последнее время обнаружены благодаря новейшим достижениям в области физиологии, биохимии и конечно экологии.

И не забывайте о том, какая зеленая аптека есть у нас в каждом огороде.

Список литературы

- 1. Гурвич, М. Все о диете /М. Гурвич.- М.: Колос, 1996.-303с.
- 2. Ковалев, В.М. Русская кухня: традиции и обычаи /В.М. Ковалев.- М.: Сов. Россия, 1990.-256с., ил.
- 3. Махов, А.А. Зеленая аптека /А.А. Махов.- Красноярск: Кн. из-во, 1993.-528с., ил.

Благодарим
за внимание!

A stylized illustration of two hands, one reaching up from the bottom left and one reaching down from the top right, meeting in the center. The hands are rendered in a dark teal color, matching the background, with a slight gradient and soft shadows to give them a three-dimensional appearance.