**Лечебные свойства продуктов питания**

Исчерпывающее описание полезных свойств самых распространенных продуктов питания, которые должен знать каждый. Такой краткий подручный справочник поможет быстро ориентироваться в составе и способах применения этих продуктов. Прочти, распечатай и перешли другому.

Картофель — один из основных продуктов нашего питания. Известен на Руси с XVIII столетия. Это одновременно и пища, и лекарство. В нем очень много калия, необходимого для нормальной работы сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем, а также для поддержания водного баланса организма. Калий способствует выведению из организма избытка жидкости. Поэтому для лечебных целей картофель может применяться при сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях, а также в качестве диетического продукта. Очень важно картофель включать в рацион питания людей, которым приходится выполнять большие физические нагрузки, сопровождающиеся значительным потоотделением (бегуны, рабочие-металлурги). В противном случае могут возникать перебои в работе сердечной мышцы или болезненные мышечные судороги, что связано с выделением из организма с потом значительного количества калия и других солей.

Американские медики обнаружили, что у людей, в рационе которых значительное место занимает картофель, артериальное давление имеет тенденцию к понижению. Было установлено также, что калий укрепляет артерии и позволяет им противостоять угрозе поражения. В народной медицине настой из цветков картофеля применяют как средство, понижающее артериальное давление и стимулирующее дыхание.

В картофеле преобладают щелочные элементы, благодаря чему он способен нормализовать кислотно-щелочное равновесие в организме. Именно поэтому свежий картофельный сок является эффективным средством лечения гастритов (воспаление слизистой оболочки желудка) с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Картофельный сок тормозит секрецию желудочных желез, оказывает болеутоляющее действие и способствует рубцеванию язвы. Облегчает он и головные боли, понижает артериальное давление, оказывает мочегонное и послабляющее действие, причем предпочтителен сок картофеля красных сортов. Такой картофель нужно натирать вместе с кожурой.

При язвенной болезни пьют по 0,5-1,0 стакана сока 4 раза в день за 30-40 минут до еды (последний прием — перед сном) в течение 20 дней, соблюдая соответствующую диету.

При гастрите, запорах, упорных головных болях — по полстакана 2-3 раза в день. Сок клубней свежего картофеля усиливает секрецию поджелудочной железы и оказывает сахаропонижающее действие. В связи с этим он рекомендуется при сахарном диабете. Дозировка такая же, как при гастрите.

Картофель содержит до 2% белка с высокой биологической ценностью. Питаясь только одним картофелем, человек может долго жить, что обусловлено богатством химического состава этого овоща.

Картофель применяют и как наружное средство. Свеженатертую кашицу используют для лечения ожогов и трофических язв, острых дерматитов, экзем, гнойничковых поражений кожи.

Свекла — древний овощ, известный более двух тысяч лет. В ней содержится много сахара, органических кислот, белков. Витаминов немного, но большое содержание минеральных веществ: калий, магний, марганец, медь. По количеству железа, цинка и йода она превосходит большинство других овощей. Это обусловливает стимулирующее влияние свеклы на кроветворение, обмен веществ, функцию половых желез.

Блюда со свеклой входят в состав рационов больных гипертонией, атеросклерозом.

Свекольный сок, смешанный с морковным и потребляемый по одной-две ложки перед едой, полезен при малокровии.

Сырую кашицу из свеклы используют при воспаленных ранах. Причем целебный эффект поразителен.

Народная медицина рекомендует больным сахарным диабетом непременно пить по 50 граммов свекольного сока четыре раза в день, а гипертонической болезнью — в смеси с медом по столовой ложке 4-5 раз в день.

Очень полезен красный корнеплод при онкологических заболеваниях. Считается, что содержащиеся в свекле органические соединения задерживают рост опухолей.

Употребление свекольного сока может служить индикатором состояния вашей иммунной системы. Если микрофлора в кишечнике нормальна, сок не окрашивает мочу. В противном случае она приобретает малиновую окраску, и это указывает, что в организме не все в порядке. Разумеется, одноразовая индикация — еще не доказательство, что вы больны. Но это повод для медицинского обследования.

Морковь богата сахаром, пищевыми волокнами, аминокислотами. В ее состав входят калий, магний, железо, кобальт.

Основное богатство моркови — каротиноиды, обусловливающие ее оранжевую окраску. В организме они трансформируются в ретинол, но лишь в присутствии жиров. По этой причине морковные блюда следует обязательно потреблять с жирами. При избытке в организме моркови у некоторых людей развивается гиперкаротинемия, одним из проявлений которой служит желтая пигментация кожи, особенно на ладонях.

Морковь обладает послабляющим действием, усиливает кишечную перистальтику, показана беременным и кормящим матерям. Морковный сок полезен при малокровии, повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям. Этот продукт необходим людям с ухудшенным зрением, сухой кожей. Его используют при обострении язвенной болезни, в диетах при инфаркте миокарда, желчекаменной болезни. Морковь не способствует метеоризму.

Капуста белокочанная отличается хорошими вкусовыми качествами. Наряду с картофелем является источником аскорбиновой кислоты в зимнее время, причем эта кислота отличается большой стойкостью.

Сахаристость капусты — показатель пригодности ее к квашению. Квашеная капуста приобретает ряд новых свойств: повышаются вкусовые качества, разрыхляется клетчатка, увеличивается содержание органических кислот. Рассол улучшает пищеварение, способствует желчеотделению, оказывает послабляющее действие.

По содержанию минеральных веществ капуста уступает другим овощам. Специфический запах ее обусловлен горчичными маслами, в состав которых входит сера. Метеоризм, часто наблюдаемый при потреблении капусты, также связан с горчичными маслами. Энергетическая ценность этого овоща низкая.

Капуста улучшает кишечную моторику, стимулирует выведение холестерина из организма, улучшает микрофлору кишечника. Более полезны блюда из сырой капусты. Капустный сок рекомендуется больным гастритом с пониженной кислотностью. Сок хранят в холодильнике не более одного дня, поскольку он приобретает неприятный запах. Пьют по 5-б стаканов в день в 3-4 приема, за 40-50 минут до еды и на ночь.

В народной медицине капустный сок и кашица используются для лечения длительно не заживающих ран, ожогов. Рассол квашеной капусты рекомендуют при хронических запорах, геморрое. Кашица капусты применяется для уменьшения сухости кожи, снятия пигментных пятен.

Лук репчатый богат калием, кальцием, железом, цинком, марганцем. В больших дозах нагоняет сон, возбуждает половые инстинкты. Луковый чай показан при головной боли. Лук полезен при атеросклерозе и гипертонии, поскольку снижает уровень холестерина в крови, расширяет сосуды. Зеленый лук действует как легкое мочегонное и слабительное средство. Он снимает чувство усталости и сонливости. У людей, совсем не употребляющих лук, скорость свертывания крови повышена, что чревато тромбообразованием.

Чеснок содержит фосфор, железо, цинк, йод, медь, кобальт. В нем мало аскорбиновой кислоты, но много пиридоксина. При нагревании теряет свои основные качества, поэтому добавлять его в блюда нужно в конце приготовления. Чеснок повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, обладает антимикробным и легким болеутоляющим действием, способствует улучшению работы сердца и почек, пищеварения. Снижает уровень сахара в крови, рекомендуется при лечении атеросклероза и гипертонии. Не показан к применению при хроническом гастрите, язвенной болезни, заболеваниях печени, почек, мочевыводящих путей. Наружно используется для лечения гнойных ран, ожогов, трофических язв.

Имеются данные о том, что фитонциды чеснока тормозят активность ферментов, участвующих в канцерогенезе.

Разведенный в воде сок чеснока используют при лечении весенних конъюнктивитов, при заболеваниях среднего уха.

Петрушка оказывает умеренное мочегонное действие, нормализует менструальный цикл, повышает тонус толстой кишки. Зелень петрушки показана при атеросклерозе, коренья — при ожирении и заболеваниях печени. Отвары из зелени используют как желчегонное средство. Петрушка рекомендуется при цистите, мочекаменной болезни, воспалении предстательной железы, маточных кровотечениях, неврозах различного происхождения, для уменьшения отеков, при метеоризме. Противопоказана при подагре, нефрите, гепатите. Примочки из зелени петрушки уменьшают местное воспаление на коже, успокаивают при укусах пчел, комаров. Корень петрушки укрепляет дёсны, а семена повышают чувствительность организма к солнечным лучам, благодаря чему их применяют при плешивости и других кожных заболеваниях.

Сельдерей усиливает обменные процессы в организме, поэтому его рекомендуют при ожирении; стимулирует выделение пищеварительных соков; оказывает послабляющее действие, поэтому его целесообразно употреблять при запорах и атонии толстой кишки.

В народной медицине сельдерей используют как мочегонное и болеутоляющее средство при мочекаменной болезни, при крапивнице. Он полезен при отеках сердечного происхождения, хронических нефритах.

Хрен содержит много эфирных масел, клеточных оболочек, витаминов (аскорбиновая кислота, пиридоксин), минеральных веществ (калий, железо). Он повышает аппетит, усиливает отделение желудочного сока, ускоряет переваривание пищи. Рекомендуется как мочегонное, противоревматическое, противоподагрическое средство, оказывает отхаркивающее действие. Натертый хрен ускоряет заживление ран, гнойных отитов. Используется при лечении себореи, плешивости. Противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью, при заболеваниях печени и почек, при язвенной болезни.

Укроп богат аскорбиновой кислотой, улучшает вкусовые качества пищи. Нормализует обменные процессы, усиливает перистальтику кишечника. Рекомендуется при болезнях печени, почек, желчного пузыря, гиперацидном гастрите, ожирении. Укропная вода используется при метеоризме, особенно у грудных детей. Укроп обладает спазмолитическим и коронарорасширяющим действием и показан при ишемической болезни сердца, а также как отхаркивающее средство.

Салат возбуждает аппетит, благодаря высокому содержанию калия оказывает мочегонное действие, улучшает обмен веществ, нормализует функцию нервной системы, сон, оказывает успокаивающее и болеутоляющее действие. При бессоннице и усталости рекомендуется за 1,5 часа до сна выпить стакан настоя салата.

Салат рекомендуется при сахарном диабете, людям пожилого возраста. Он полезен при ожирении, атеросклерозе, при гипертонии, запорах. Противопоказан при подагре, мочекаменной болезни (особенно при наличии оксалатных и уратных камней).

Спаржа - одна из древнейших культур. В пищу в вареном виде употребляют молодые побеги, которые по вкусу напоминают зеленый горошек. Богата аскорбиновой кислотой, фосфором, калием, йодом. Спаржа замедляет и нормализует ритм сердца, повышает силу сердечных сокращений, расширяет периферические сосуды, обладает выраженным мочегонным действием, снижает артериальное давление. Рекомендуется при нефрите, подагре, болезнях печени, при сахарном диабете, а также при повышенной возбудимости центральной нервной системы. Отвар корня спаржи вместе с травой петрушки, листьями земляники, крапивы, подорожника, корнями щавеля в народной медицине используется при остром и хроническом нефрите, для выведения камней из почек и мочевого пузыря. Отвар пьют в течение 4-б месяцев по 0,5 стакана в день за 4 приема.

Томаты содержат глюкозу и фруктозу, богаты солями калия, магния и легкоусваиваемого железа. Благодаря небольшому содержанию органических кислот широко используются в диетологии. Обладают желче- и мочегонным, антимикробным, противовоспалительным и капилляроукрепляющим действием. Оказывают профилактическое и лечебное действие при атеросклерозе, предупреждают дистрофию печени. Возбуждают аппетит, обладают нежным послабляющим действием, усиливают отделение желудочного сока. Широко используются в питании при заболевании органов пищеварения.

Томаты рекомендуются при заболеваниях системы кровообращения, при ожирении, при нарушении обменных процессов. Способствуют снижению артериального и внутриглазного давления, в связи с чем полезны при гипертонии и глаукоме. Высокое содержание железа способствует излечению от анемии. Вопреки прежним ошибочным представлениям, они бедны пуринами и щавелевой кислотой, что позволяет включать томаты в рацион питания при полиартрите, подагре, оксалурии, мочекислом диатезе. Таким образом, томаты практически не имеют противопоказаний для потребления в лечебном питании людей любого возраста. Исключение составляет желчекаменная болезнь, при которой их прием нужно ограничивать.

Сладкий перец по содержанию витаминов превосходит все овощи. К примеру, в нем содержится в пять раз больше аскорбиновой кислоты, чем в цитрусовых. Благодаря низкому содержанию аскорбатоксидазы витамины хорошо сохраняются при переработке и при приготовлении разных блюд. В спелом перце содержится очень много рутина, каротина, пиридоксина. Особенность его минерального состава — низкое содержание калия и высокое — цинка и железа.

Перец широко используется как поливитаминное средство, рекомендуется ослабленным больным для возбуждения аппетита, при анемии, атеросклерозе и гипертонии. Благодаря рутину он снижает проницаемость сосудов и повышает их эластичность.

Баклажаны применяются в отварном и жареном виде, для приготовления различных блюд и консервов. Лучшие вкусовые качества имеют недозревшие плоды фиолетового цвета. В них много глюкозы, крахмала, клеточных оболочек, из витаминов — цианокобаламина. Ценен их минеральный состав: калий, железо, марганец. Благодаря высокому содержанию марганца баклажаны усиливают действие инсулина. Особенно полезны они в питании пожилых людей и лиц, страдающих заболеваниями органов кровообращения. Установлено их профилактическое и лечебное действие при атеросклерозе. Высокое содержание калия обеспечивает им хороший мочегонный эффект, положительное влияние на сердечную мышцу. Баклажаны рекомендуют при анемии, заболеваниях печени, почек, подагре, для профилактики запоров и стимуляции функций толстой кишки.

Баклажаны имеют длинный период вегетации, тепло- и светолюбивы, весьма чувствительны к такому фактору, как заморозки. Огурцы — источник минеральных веществ. Они содержат калий, фосфор, железо, йод. Витаминов в огурцах мало, энергетическая ценность низкая. Главная их роль в питании заключается в улучшении вкусовых качеств пищи. Они возбуждают аппетит, улучшают усвоение животных белков и жиров, оказывают желчегонное действие, блокируют всасывание холестерина, подавляют гнилостные процессы в толстой кишке, улучшают кишечную перистальтику.

Огурцы оказывают диуретическое действие благодаря высокому содержанию калия, способствуют выведению натрия из организма и нормализации повышенного артериального давления, обладают послабляющим действием. Противопоказаны при обострении язвенной болезни, хронического гастрита.

Маска из свежих огурцов делает кожу гладкой, способствует удалению угрей, веснушек, пигментных пятен. Огуречный сок улучшает состояние волос, предупреждает раннее облысение (при смешивании его с морковным соком).

Арбуз — древнейшая культура. У славян известен с 13 века. В настоящее время на нашу страну приходися более половины мирового сбора этих плодов.

Арбуз содержит много фруктозы, которая медленно всасывается и для расщепления которой не требуется инсулин. По этой причине арбузы рекомендуют больным диабетом и пожилым людям. Из минеральных веществ в нем наибольшее количество магния. Есть железо, марганец, никель. Содержание калия низкое.

Арбузы оказывают мощное диуретическое действие, не вызывая раздражения слизистой оболочки почек и мочевыводящих путей. Их рекомендуют при отеках сердечного и почечного происхождения, при нефрите. Потребление арбузов способствует сдвигу кислотно-щелочного равновесия в щелочную сторону, в связи с чем их используют при ацидозах любого происхождения, мочекаменной болезни, при лечении больных анемией, геморрое, желтухе. Показаны беременным и кормящим матерям, больным артритом, атеросклерозом. Противопоказаны при фосфатурии.

Арбуз для хранения убирают в сухую погоду, подвергают «выпоту», оставляя на 1-2 дня в небольших кучах под соломой для обезвоживания корки. Хранят при температуре 2-5°С на мягкой сухой подстилке отдельно от овощей в сухом помещении с вентиляцией. До месяца их можно хранить в соломе, гуртах фуражного зерна. в сене, древесных стружках.

Дыня богата сахарозой. Уровень витаминов (аскорбиновая кислота, каротин) в них выше, чем в арбузах. Железа намного больше, чем у тыквы, огурцов, томатов, моркови, капусты. Дыни оказывают мочегонное, легкое слабительное действие, успокаивают нервную систему. Используются при запорах, геморрое, как противосклеротическое и антианемическое средство. Водный настой семян дыни полезен при заболеваниях почек.

Дыни следует употреблять небольшими порциями. В большом количестве они могут вызвать расстройство и боль в животе. Они несовместимы с углеводистой (крахмальной) пищей. При потреблении нельзя запивать их водой и другими напитками. Отвар дыни — косметическое средство при пигментных пятнах, угрях, веснушках.

Тыква созревает осенью, длительно хранится, поэтому этот плод имеет особое значение в питании в зимний период. В тыкве содержится много пектиновых веществ, пищевых волокон, что благотворно влияет на перистальтику кишечника, препятствует запорам, способствует выведению из организма холестерина. Блюда из тыквы и ее сок рекомендуют для лечения и профилактики гастрита с повышенной кислотностью, ишемической болезни сердца, атеросклероза, гипертонии. Она полезна и при заболеваниях печени и почек, поскольку обладает мочегонным, желчегонным и легким послабляющим действием. Из-за наличия в тыкве каротиноидов ее желательно включать в рацион детей, пожилых людей и беременных. Сок тыквы уменьшает рвоту у беременных, оказывает выраженное успокаивающее действие на нервную систему. Семена тыквы обладают глистогонным действием.

Кабачки и патиссоны — разновидности тыквы. Используют их в недозрелом виде. Содержат сахар, аскорбиновую кислоту (которой больше в патиссонах), богаты солями калия, железа. Низкое содержание клетчатки в кабачках позволяет использовать их в диетическом питании при необходимости щажения слизистых оболочек желудка.

Горох — одна из наиболее ранних овощных культур. Содержит много белков, углеводов. Имеется рибофлавин. Из минеральных веществ в нем преобладает сера. Отвар из семян гороха обладает мочегонным действием, способствует выведению солей из организма.

Фасоль — культура с полноценными белками. Углеводов в ней в четыре раза меньше, чем в зеленом горошке. В народной медицине стручки фасоли применяют при сахарном диабете. Из шелухи фасоли готовят экстракты, обладающие инсулиноподобным действием. Фасоль и отвар из нее рекомендуют при заболеваниях печени и желчного пузыря, хроническом анацидном гастрите, ревматическом полиартрите, мочекаменной болезни. Противопоказана при нефрите, подагре, при склонности к метеоризму, при ожирении.

Яблоки — пища и лекарство, приносящие пользу больным и здоровым. Эффективность яблочной диеты очень высока при гипертонии. Этот фрукт способен предупреждать и излечивать малокровие благодаря большому содержанию железа. Это свойство их используется для лечения «бледной немочи» у девушек. С железом в яблоках благотворно сочетаются аскорбиновая и фолиевая кислоты, рутин. Если яблоко на разрезе быстро темнеет и терпкое на вкус, то оно полезно людям, страдающим повышенной ломкостью кровеносных сосудов.

К числу содержащихся в яблоках биологически активных веществ относятся, кроме аскорбиновой кислоты, тиамин, рибофлавин, пиридоксин, никотиновая кислота. Из микроэлементов — яблоки богаты калием, кальцием, фосфором, натрием, железом, молибденом, цинком, барием.

Пектины яблок в сочетании с дубильными веществами ускоряют выведение из толстой кишки вредных веществ. Тертые сырые яблоки — лучшее средство при поносе. За счет солей калия яблоки обладают легким мочегонным действием, эффективным при заболеваниях почек. Их назначают больным подагрой, мочекаменной болезнью. Разгрузочные яблочные дни (1,5-2,0 кг сырых или печеных яблок в день) показаны при отеках сердечного и почечного происхождения.

Яблоки очень полезны пожилым людям, у которых часто понижена кислотность желудочного сока. Они нормализуют также стул, препятствуют запорам.

Если яблоки кислых сортов сушить при температуре не выше 65°С, то в них хорошо сохраняются витамины. При тепловой обработке значительно портятся аскорбиновая кислота и рутин.

Груши содержат много сахаров, клетчатку, дубильные вещества, витамины. Из минеральных веществ — медь, цинк, молебден, железо, барий. Из-за наличия большого количества клетчатки груши исключают из рациона питания лиц с гастритами, язвой желудка (в стадии обострения). Лечебными свойствами груши почти не обладают.

Абрикосы содержат много сахара, каротин, тиамин, рибофлавин, никотиновую кислоту. Из минеральных веществ — калий, кальций, магний, натрий, серу, кремний, фосфор, железо, медь, цинк. Их рекомендуют при заболеваниях сердца, особенно в стадии декомпенсации. Разгрузочные дни с курагой (до 1 кг) применяются для выведения жидкости больным с сердечными отеками. Абрикосы полезны детям для роста, поскольку в них много каротина, а также лицам при нарушении функций центральной нервной системы, при поражениях кожи и слизистых оболочек глаз. Противопоказаны при сахарном диабете, при ожирении, при гастрите с повышенной кислотностью.

Вишня обладает ценными вкусовыми качествами. В ней содержатся рибофлавин, рутин, каротин, фолиевая и никотиновая кислоты. Имеется большое число минеральных веществ. Это очень ценное средство укрепления стенок кровеносных сосудов, снижения тромбообразования (благодаря нормализации свертываемости крови). Вишню особенно полезно употреблять для профилактики тромбофлебита, мозгового инсульта, инфаркта миокарда. Она улучшает аппетит, поэтому рекомендуется ослабленным детям.

Вишневый сок и сироп применяют как отхаркивающее средство при бронхите, бронхиальной астме. В народной медицине — как жаропонижающее, а также при заболеваниях нервной системы.

Черешня обладает высокими вкусовыми качествами, содержит большое количество Сахаров. Благодаря высокой энергетической ценности ее исключают из рациона при ожирении, сахарном диабете. Употребление черешни способствует лучшему перевариванию мясных и жирных блюд. Рекомендуется больным гипертонией и как средство против запоров.

Персик считается деликатесным фруктом. Рекомендуется детям, ослабленным после болезни лицам для улучшения аппетита. Его нужно включать в рацион питания при склонности к запорам, при изжогах. Эти фрукты усиливают секреторную деятельность желудка, улучшают переваривание жирной пищи. Показаны при подагре, ревматизме, заболеваниях почек.

Виноград — одна из древнейших культур. Содержит разнообразный состав биологически активных веществ, необходимых для жизнедеятельности организма и обладающих лечебными свойствами: витаминов (аскорбиновая, фолиевая и никотиновая кислоты, тиамин, рибофлавин), минеральных веществ (калий, кальций, фосфор, алюминий, железо, йод, медь и др.). Большое содержание в винограде калия улучшает функцию сердечной мышцы и почек. Виноград улучшает кроветворение, свертываемость крови, укрепляет стенки кровеносных сосудов, показан при гастрите с повышенной кислотностью, нарушениях обменных процессов, заболеваниях печени и почек. Является хорошим потогонным средством, улучшает деятельность центральной нервной системы, снижает утомляемость, бессонницу. Особенно полезен детям: делает их более уравновешенными, спокойными. При ежедневном потреблении 1 кг винограда масса тела у детей увеличивается на 1,5-4,0 кг в месяц, что связано с наличием в нем легко усваиваемых углеводов. Противопоказан при диабете, ожирении, язвенной болезни.

Клубника содержит аскорбиновую и никотиновую кислоты, рибофлавин, рутин, из микроэлементов — железо, кальций, фосфор, магний. Ягоды рекомендуется включать в рацион больных анемией, при ломкости сосудов, для улучшения кроветворения. Применяется как мочегонное и потогонное средство, при гипертонии, атеросклерозе, ишемической болезни сердца.

Малина содержит аскорбиновую и никотиновую кислоты, ретинол, рибофлавин, медь, калий. Железа в ней больше, чем в других плодах. Она снижает температуру тела, является потогонным и диуретическим средством, улучшает аппетит, показана ослабленным после болезни лицам, снимает боль в желудке, останавливает рвоту. Полезна при малокровии, при заболеваниях почек, при гастрите. Настой из ягод или цветков является противоядием при укусах змей. Противопоказана при подагре и нефрите, поскольку в малине много пуриновых веществ.

Черная смородина обогащает организм витаминами, улучшает пищеварение, служит средством профилактики гиповитаминозных состояний. Рекомендуется лицам, занятым напряженным умственным и физическим трудом. Эта ягода богата аскорбиновой кислотой, рутином, цианокобаламином, железом. Употреблением 50 г ягоды полностью покрывается суточная потребность организма в витамине С и рутине. Из других витаминов в ней содержатся тиамин, пиридоксин, рибофлавин, а также микроэлементы: калий, кальций, йод, фосфор, медь, цинк и др. Рекомендуется при малокровии, заболевании сосудов, кровоизлияниях, ревматизме, гастрите с пониженной кислотностью, мочекаменной болезни, атеросклерозе. Сок показан при язвенной болезни.

В красной и белой смородине витамина С содержится в 10 раз меньше, рутина — в 3-4 раза меньше, чем в черной смородине. Облепиха является ценным лекарственным растением. Маслом облепихи лечат ожоги, обморожения, лучевые поражения кожи, пролежни, лишаи, эрозии шейки матки. Свежая протертая с сахаром облепиха долго сохраняет свои качества. Она способствует улучшению общего состояния организма. Ее включают в рацион питания при заболеваниях легких, фарингите, гипертонии. Ягода обладает прекрасными бактерицидными свойствами.

Лимоны — концентрат витаминов. Их рекомендуют как средство укрепления стенок сосудов, для снижения кровоточивости, при ревматизме, ишемической болезни сердца, почечнокаменной болезни, при анацидном гастрите, как общеукрепляющее средство. Лечебное действие лимонов объясняется наличием в них фитонцидов, угнетающих жизнедеятельность патогенных микроорганизмов.

Натуральные виноградные вина. О бактерицидных и лечебных свойствах виноградных вин было известно еще в древности. Они широко использовались при лечении многих болезней, депрессий и других физиологических и психических расстройств. Хорошо окрашенные вина обладают выраженным «радикалоочищающим эффектом», то есть способны поглощать свободные радикалы — вредные для здоровья вещества, имеющие тенденцию накапливаться в организме. Суточная доза красного виноградного вина, покрывающая потребность организма в поглотителях свободных радикалов, составляет от 200 до 400 граммов. Красные вина обладают также способностью выводить из организма радионуклиды. Они издавна используются в народной медицине для лечения желудочно-кишечных заболеваний. На их основе приготавливаются многие составы, служащие компонентом в лечении катаров верхних дыхательных путей. Вина типа кагор, «черный доктор», красные портвейны, все сортовые и купажные, ординарные и марочные красные вина используются в малых дозах с целью стимулировать аппетит, поддерживать ослабленных больных в послеоперационном периоде. При простудных заболеваниях, пневмонии, бронхите применяют горячие красные вина с сахаром, так называемые глинтвейны.

Виноградные вина очень благотворно действуют на пожилых людей, нормализуя их сон. В отличие от химических снотворных средств, вызывающих наркотический сон, четверть или половина стакана сухого вина, разбавленного минеральной водой, является предпосылкой нормального физиологического сна.

Американские ученые установили, что, вопреки распространенному мнению, умеренные дозы виноградных вин можно использовать при некоторых урологических и гастроэнтерологических заболеваниях. Конечно, вино неприемлемо при нефрите, язве желудка, циррозе печени, однако оно успешно лечит при слизистом колите, спастическом запоре и поносе, усиливает диурез, помогает восстанавливать нарушенную функцию усвоения жиров. Белое сухое вино можно включать в питание страдающих сахарным диабетом: при нормальной диете оно выполняет функцию поставщика энергии, не требующего участия инсулина.

Вино благотворно влияет на пищеварение и обмен веществ. В особенности это касается пожилых людей, склонных к недостаточной секреции желудочного сока. Последнее обусловлено тем, что после 50 лет объем кислоты в желудочном соке начинает постепенно уменьшаться.

Вино активизирует функцию кровообращения и способствует лучшему выведению жидкости из организма, благотворно действует при атеросклерозе, эмоциональном спаде и других видах депрессии и неврозах, часто наблюдаемых у людей пожилого возраста. Приятный покой, вызванный небольшим количеством вина, рассеивает страхи, волнения старости, улучшает сон. Больные меньше жалуются на возраст.

В активе лечебных свойств виноградных вин и способность снижать уровень холестерина низкой плотности в крови. Отмечается также противоинфарктное влияние вина. В тех виноградарско-винодельческих районах Франции, где традиционно вино предпочитают другим спиртным напиткам, уровень смертности от инфаркта миокарда является самым низким. Этот эффект связан с улучшением кровообращения и снабжения сердечной мышцы за счет расширения коронарных сосудов. Конечно, важна и непринужденная психологическая атмосфера во время потребления вина.

Как и всякое лечебное средство, вино в малых дозах оказывает благоприятное психотерапевтическое действие, в то время как в больших дозах наносит организму непоправимый вред.

Давно известно, что при контакте с белым или красным виноградным вином в течение нескольких минут погибают туберкулезные палочки, холерные вибрионы, бактерии кишечной группы. Поэтому следует считать целесообразным добавление вина в питьевую воду в случае распространения желудочно-кишечных заболеваний.

Кофе считается целебным напитком. Его родина — Эфиопия. В настоящее время основными поставщиками кофе являются Бразилия и Колумбия. В обжаренных зернах кофе содержится 1,3 процента кофеина, в растворимом кофе — от 3 до 5 процентов. Свежезаваренный горячий кофе — тонизирующее и общеукрепляющее средство. Тот, кто пьет его для повышения настроения, снятия усталости и недомогания, должен употреблять кофе со сладостями и жирами (молоко, сливки, мороженое). Питье кофе успокаивает боли, улучшает кровообращение, полезно при лихорадке и желтухе, усиливает мочеотделение, рекомендуется при большинстве видов головной боли, меланхолии. Кофе устраняет сонливость и жажду, усталость во время путешествий, расширяет сосуды головного мозга, создает в организме состояние внутренней комфортности. В то же время он часто бывает причиной бессонницы, тяжелых сновидений, придает коже лица желтоватый оттенок, имеет тенденцию ослаблять половую потенцию и уменьшать количество семенной жидкости. Нецелесообразно пить кофе натощак и после обильной пищи. Для устранения вредных для сердечной деятельности свойств при варке в кофе добавляют несколько тычинок шафрана. После питья кофе временно повышается артериальное давление. Его тонизирующее действие наиболее выражено при тяжелых умственных утомлениях. Напиток усиливает реакции бдительности. Многие виды головной боли, особенно при мигренях, связаны с сужением мозговых сосудов. Кофеин расширяет сосуды головного мозга, снимая тем самым спастические головные боли. По этой причине кофе с давних времен считается полезным средством от мигрени.

Кофеин широко применяют в практической медицине как средство, регулирующее сердечную деятельность и повышающее артериальное давление, поэтому кофе как кофеинсодержащий напиток часто рекомендуют гипотоникам. Однако это ошибочное мнение. Дело в том, что помимо кофеина в своем составе кофе содержит группу достаточно активных сосудорасширяющих соединений: теобромин, теофиллин, витамин PP. После приема кофе быстрое всасывание кофеина вызывает повышение артериального давления, и гипотоники через 15-20 минут чувствуют себя легче: у них устраняется усталость, сонливость, повышается настроение и появляется желание выполнять умственную или физическую работу. Однако все это лишь временно. Вскоре возникает своеобразная внутренняя слабость. В случае повторного потребления кофе такое ощущение исчезает, но потом возникает вновь. Люди, не знакомые с механизмом действия кофе, продолжают увеличивать объем его потребления. В итоге возникает общая слабость, сердцебиение, человек начинает чувствовать пульсацию мозговых сосудов. Может появиться дрожание рук и пальцев. Общая слабость и недомогание связаны с действием антагонистов кофеина — теобромина, теофиллина и витамина PP.

Гипертоникам, наоборот, вредна только первая фаза действия кофе, а вторая (гипотензивная) фаза для них считается лечебной.

По-разному действует кофе и на людей с различным типом нервной системы. У тех, в чьем головном мозге преобладают процессы возбуждения, эти процессы еще более усиливаются. Может возникать шум в ушах, головная боль, душевное беспокойство. У тех, в чьем головном мозге преобладают процессы торможения, напротив, возникает сонливость.

При передозировке кофе имеют место нарушения функций желудочно-кишечного тракта. Человек жалуется на чувство жжения и боли в области желудка, изжогу. Последняя обусловлена тем, что кофеин выраженно стимулирует желудочную секрецию. Это его свойство иногда используется в качестве диагностической пробы при изучении функционального состояния желез желудка. Людям, страдающим гиперацидным гастритом и язвенной болезнью желудка, нельзя увлекаться кофе.

При употреблении больших доз кофе наблюдается ускоренная эвакуация содержимого кишечника. В некоторых случаях кофеин провоцирует осложнения со стороны органов мочевыделения. У водителей транспорта может нарушаться чувство дистанции и скорости движения, что чревато аварийными ситуациями.

Чай является тонизирующим и лечебным напитком. Его родиной считаются Индия и Китай. Зеленые листья чая содержат от 2 до 4 процентов кофеина, 18 процентов танина, до 25 процентов белков, а также большое число микроэлементов. На чайных фабриках из свежесобранного чайного листа по специальной технологии получают зеленый или черный чай. В мировой торговле 98 процентов составляет черный чай. Зеленый чай предпочитают в Средней Азии. Зеленый чай получают путем обработки горячим паром зеленых листьев. При производстве черного чая зеленый лист подвергают завяливанию, скручиванию, ферментации и сушке. Во время ферментации имеет место брожение, при котором в химическом составе продукта происходят резкие изменения. В частности, содержание танина уменьшается на 50 процентов, а содержание витамина РР увеличивается в несколько раз, многие соединения становятся активными, а другие, наоборот, теряют свою активность.

Чай содержит до 300 биологически активных веществ. Многие микро- и макроэлементы чая входят в состав органических соединений в коллоидном состоянии, что обусловливает их быстрое растворение при заваривании. Чай является кладовой витаминов. Свежие листья чая содержат витамина С в 4 раза больше, чем лимоны. Содержание этого витамина в зеленом чае в 10 раз больше, чем в черном.

Когда мы пьем кофе, в котором содержится меньше кофеина, чем в чае, то часто чувствуем учащенное сердцебиение, шум в ушах и некоторые другие сосудистые изменения. При употреблении чая этого не происходит, поскольку здесь кофеин находится в связанном состоянии с танином и, кроме того, в организм он поступает вместе с теобромином и теофиллином. Вследствие этого кофеин чая всасывается медленнее и быстрее выводится из организма. Именно из-за такого природного сочетания кофеин в чае менее вреден, чем в кофе.

Зеленый чай рекомендуется при лихорадочных состояниях, ожирении, алкогольной интоксикации, гипоацидном гастрите. Он обладает выраженным противомикробным действием. Настой зеленого чая в соотношении 3:100 подавляет рост дизентерийных и других патогенных микробов. У зеленого чая более заметно проявление тонизирующего действия за счет кофеина. Однако черный чай действует мягче и продолжительнее и не вызывает ощущения сухости в полости рта.

Зеленый чай противопоказан больным с гиперацидной формой гастрита и язвой желудка. Крепко заваренный чай вреден для больных с повышенной функцией щитовидной железы (при гипертиреозе). Неумеренный прием зеленого чая вызывает стойкие нарушения сна, истощение организма, дрожание рук, сердцебиение. Гипотоникам потребление зеленого чая противопоказано. Черный чай эффективен при бронхитах, пневмонии, анемии, гиперацидном гастрите, язвенной болезни, при обморочных состояниях. Он усиливает половую функцию у людей с холодной натурой, очищает кровь, цвет лица, успокаивает головную боль, гонит мочу, улучшает дыхание, устраняет плохой запах изо рта, поднимает настроение. Аскорбиновая кислота, железо, микроэлементы чая являются стимуляторами кроветворения.

Содержащиеся в чае витамины РР и С обладают кровоостанавливающими свойствами, поэтому настой чая 1:10, приготовленный кипячением на медленном огне в течение 5-10 минут, способен предупредить или устранить кровоизлияния слизистой оболочки десен, желудка и кишечника.

Черный чай, в отличие от зеленого, не снижает артериального давления и, следовательно, не вызывает обострения гипотонической болезни. Наоборот, после приема крепко заваренного черного чая повышается пониженное давление. Чайный напиток участвует во всех звеньях обменных процессов: он способствует всасыванию, перевариванию и усвоению тяжелой пищи.

Смазывание кожи лица и других частей тела крепко заваренным чаем предупреждает возникновение солнечных ожогов. Чай с яблочным уксусом или медом полезен при полиартритах, суставных и мышечных болях.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.elitarium.ru/>