

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

№ 74 «Радость» города Калуги

Консультация на тему:

«Чеснок для здоровья: почти панацея»

Подготовила старший воспитатель

Гранкова Надежда Александровна

Чеснок для здоровья: почти панацея



В кулинарии чеснок используется давным-давно: многие национальные кухни без этого овоща с дразнящим ароматом просто немыслимы. Но чеснок – это не только средство защиты от вампиров и душистая пряность. Врачи уверяют, что чеснок для здоровья необходим так же, как и для приготовления вкуснейших итальянских, французских, греческих или испанских блюд.

О чесноке

Чеснок – дальний родственник лука. Эти растения и внешне похожи, только луковица чеснока имеет дольчатое строение, название «чеснок» буквально обозначает «расщепленная луковица».

Это многолетнее травянистое растение, родиной которого является Южная Азия. Людям чеснок известен как минимум четыре тысячелетия, причем его с самого начала использовали не только как продукт питания, но и в качестве лекарства. В пищу употребляются как луковицы чеснока, так и его молодые зеленые побеги.

Своей популярностью чеснок обязан острому вкусу и специфическому аромату, вызывающему аппетит. Сегодня невозможно представить без чеснока, например, средиземноморскую кухню: пряные зубчики придают приятный аромат и остроту множеству кушаний во всем мире.

Лечебные свойства чеснока тоже известны с древнейших времен. Так, наряду с луком чеснок входил в рацион древнеегипетских рабов, чтобы те оставались крепкими, здоровыми и работоспособными. Лекарства из этого растения предназначались и для фараонов – чеснок был найден, например, в гробнице Тутанхамона. При помощи сока чеснока люди спасались от эпидемий холеры и чумы. А знаменитый врач древности Авиценна советовал употреблять чеснок сразу от всех болезней. В Древнем Египте существовало более двадцати лекарств на основе чеснока.

Не меньшей популярностью пользовался чеснок в Древней Греции, Риме, его возделывали индийцы, ассирийцы, евреи и арабы. Растение упоминается в Библии и Коране, из чего можно сделать вывод, что чеснок имел большое значение в древней культуре.

Пахучее лекарство

Чеснок богат полезными веществами. Это растение оказывает противомаларийное, фунгицидное, антипаразитарное, антибактериальное, противовоспалительное и противовирусное действие. Еще в Древнем Египте чеснок в смеси с солью использовался в качестве жаропонижающего средства.

По мнению современных медиков, чеснок может иметь также иммуномоделирующее действие. Это связано с тем, что чеснок способствует увеличению фагоцитов, макрофагов, Т-лимфоцитов. Кроме того, чеснок может использоваться и для борьбы со свободными радикалами.

Против бактерий и не только

В XIX веке Луи Пастор обнаружил, что чеснок может убивать бактерии. Но еще задолго до этого открытия препараты на основе чеснока использовались для борьбы с самыми разными инфекциями, как бактериальными, так и микробными или вирусными. Например, чеснок – признанное средство для профилактики гриппа. Недаром когда объявляют эпидемию гриппа, чеснок становится самым популярным продуктом: те, кто включает в рацион чеснок в период эпидемий, болеют в среднем в три раза реже, чем те, кто пренебрегает этой мерой.

Чеснок убивает вирусы и помогает организму противостоять заболеваниям. Он эффективен в борьбе против сальмонеллы, кишечной палочки, золотистого стафилококка. С помощью чеснока можно победить и грибки рода *Candida*.

Проблемы с пищеварением?

Народная медицина использует чеснок для борьбы с паразитами. Например, чесночные клизмы отлично помогают избавиться от ленточных червей, а употребление в пищу большого количества чеснока – прекрасное средство профилактики глистных заболеваний.

Эффективен чеснок и в борьбе с бактериальными инфекциями желудочно-кишечного тракта. Он способствует улучшению пищеварения, помогает победить диарею или вздутие живота. Однако все эти полезные свойства проявляются при одном условии: если человек хорошо переносит такое лечение. Остальным придется поискать другие лекарства, потому что при повышенной чувствительности к чесноку это растение лишь раздражает желудочно-кишечный тракт.

Здоровье сосудов

Болезни сердечно-сосудистой системы – беда современного общества, от этих заболеваний умирает больше людей, чем от рака. Среди множества способов профилактики таких недугов чеснок занимает не последнее место. Доказано, что содержащиеся в этом овоще вещества способствуют снижению уровня «плохого» холестерина в крови и одновременно – повышению уровня «хорошего» холестерина.

Употребление чеснока способствует снижению артериального давления, в результате его регулярного употребления укрепляются сосуды, улучшается кровообращение и снижается нагрузка на сердце.

В то же время медики подчеркивают, что полностью вылечить гипертонию и прочие сердечно-сосудистые заболевания с помощью чеснока невозможно: полезный овощ должен использоваться в качестве дополнения к лекарственной терапии, но никак не вместо лекарств.

Чеснок против рака

Чеснок считают хорошим средством для профилактики рака: его употребление снижает вероятность возникновения онкологических заболеваний на треть, а то и наполовину. Правда, это относится не ко всем видам злокачественных опухолей, а лишь к раку желудка и прямой кишки. Также употребление чеснока уменьшает вероятность возникновения рака простаты, груди, горла, почек и органов дыхания.

Конечно, чеснок – не панацея, но лучше есть его почаще. Можно использовать чеснок сырым или подвергнутым тепловой обработке. Также эффективны и препараты на основе чеснока.

Запах

Чеснок мог бы быть превосходным афродизиаком, если бы не его специфический аромат. Если блюда, приправленные этим овощем, пахнут очень привлекательно, то запах изо рта после их употребления приятным назвать уже никак нельзя. К тому же запах этот очень стойкий, и справиться с ним может быть непросто.

Препараты чеснока противопоказаны беременным и кормящим женщинам, больным эпилепсией и страдающим от заболеваний почек. В натуральном виде чеснок, конечно, безопаснее. И все же им лучше не злоупотреблять при геморрое, эпилепсии и, конечно же, индивидуальной непереносимости.