



## ПОЛЬЗА СВЕКЛЫ ДЛЯ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

Хотя свекла известна как стимулятор иммунной системы и полагают, что она богата природными антиканцерогенами, противораковые свойства этого корнеплода,

рекламируемые европейскими приверженцами народной медицины, не получили пока научного подтверждения.

Богатые бета-каротином, кальцием и железом листья свеклы съедобны, их можно готовить так же, как шпинат. В древности в пищу шли только листья, а корнеплод использовали для лечения головной и зубной боли.

Сегодня обычно едят только корнеплод: сырым, отварным, маринованным в уксусе или консервированным. В свекле содержится максимальное среди всех овощей количество сахара (чайная ложка природных сахаров на 100 г).

Необычно то, что вкус и структура переработанной и сырой свеклы

очень похожи. Уксус придает маринованному овощу пикантность. Однако при мариновании снижается уровень витаминов и минеральных веществ.

Только что сваренная свекла, возможно, даже превосходит сырую по питательности. В ней больше минеральных веществ, включая калий, регулирующий кровяное давление, работу сердца и нервной системы. Большинство витаминов сохраняется, в том числе и витамин С, наблюдаются лишь небольшая утрата фолата. Некоторые предпочитают добавлять тертую сырую свеклу в салат, но большинство ее отваривает.

Если не очищать свеклу до отваривания, не будет выделяться

сильный красный пигмент бета-цианин, окрашивающий посуду. Бета-цианин экстрагируют из свеклы в промышленных объемах для получения пищевого красителя, названного, естественного, свекольно-красным. Его добавляют в продукты питания от супа из воловьих хвостов до мороженого, от гамбургеров до лакричных конфет.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: [info@hijama-sunna.ru](mailto:info@hijama-sunna.ru)

