

Материал подготовила  
Татьяна Владимировна Станкевич,  
Воспитатель ГБДОУ №22  
Центрального района  
Санкт-Петербурга

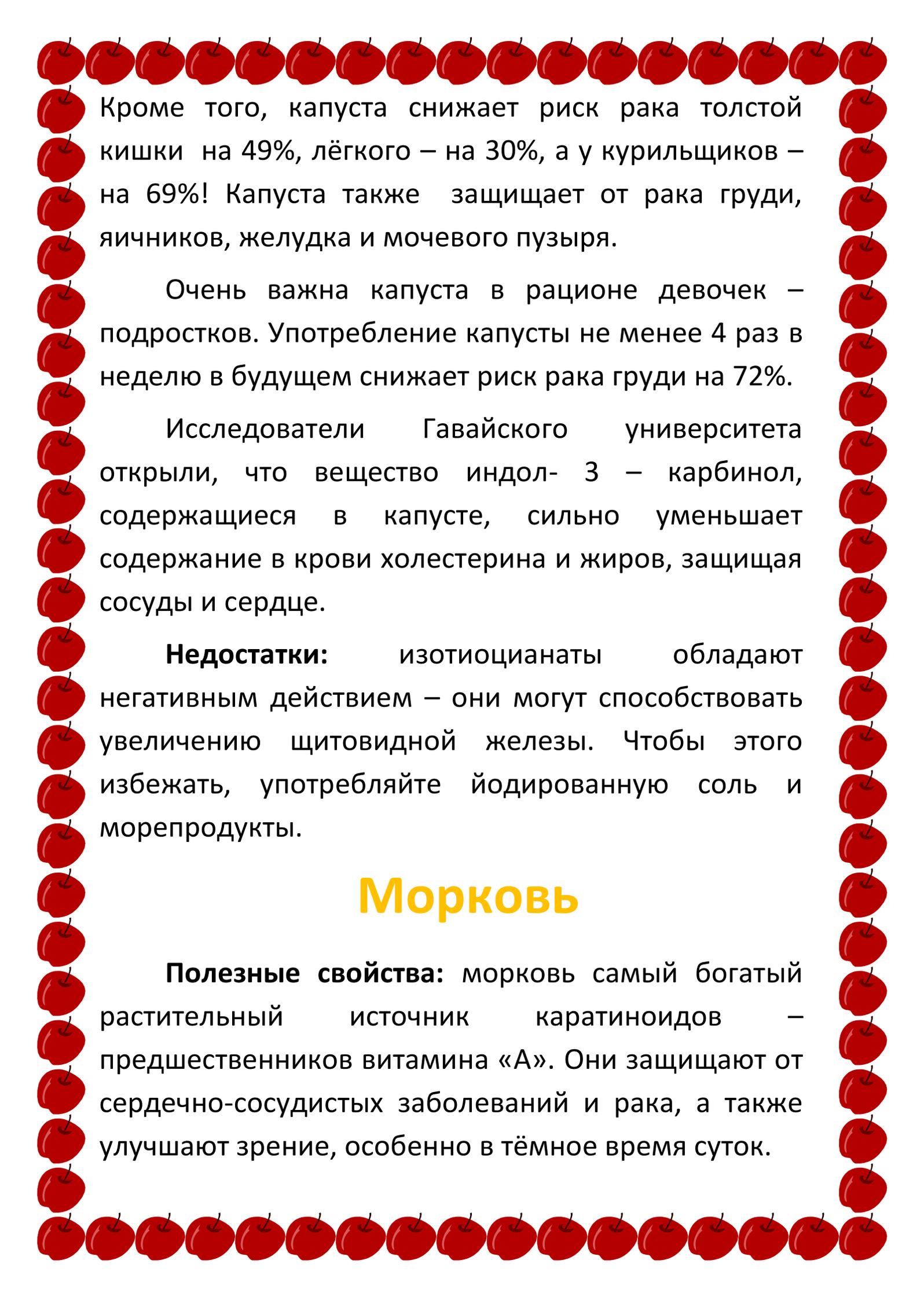
## Корнеплоды – патриоты

На западе капуста, морковь, свекла считаются национальными российскими продуктами. В последние годы зарубежные учёные обнаружили у них массу полезных свойств. Это хорошо, т.к. с середины осени и до весны, это главные дары природы на нашем столе. Жаль только, что их свойства изучают и ценят больше «там», чем у нас на Родине. А ведь они так необходимы нашему организму!

### Капуста

**Полезные свойства:** многие вещества в капусте регулируют работу генов, ответственных за разрушение и нейтрализацию токсичных веществ, включая канцерогены. Главным из них считаются глюкозинолаты и изотиоцианаты.

Капуста лучше других овощей защищает от рака. Доказано, что достаточно трёх порций капусты в неделю, чтобы снизить риск рака простаты на 44%.



Кроме того, капуста снижает риск рака толстой кишки на 49%, лёгкого – на 30%, а у курильщиков – на 69%! Капуста также защищает от рака груди, яичников, желудка и мочевого пузыря.

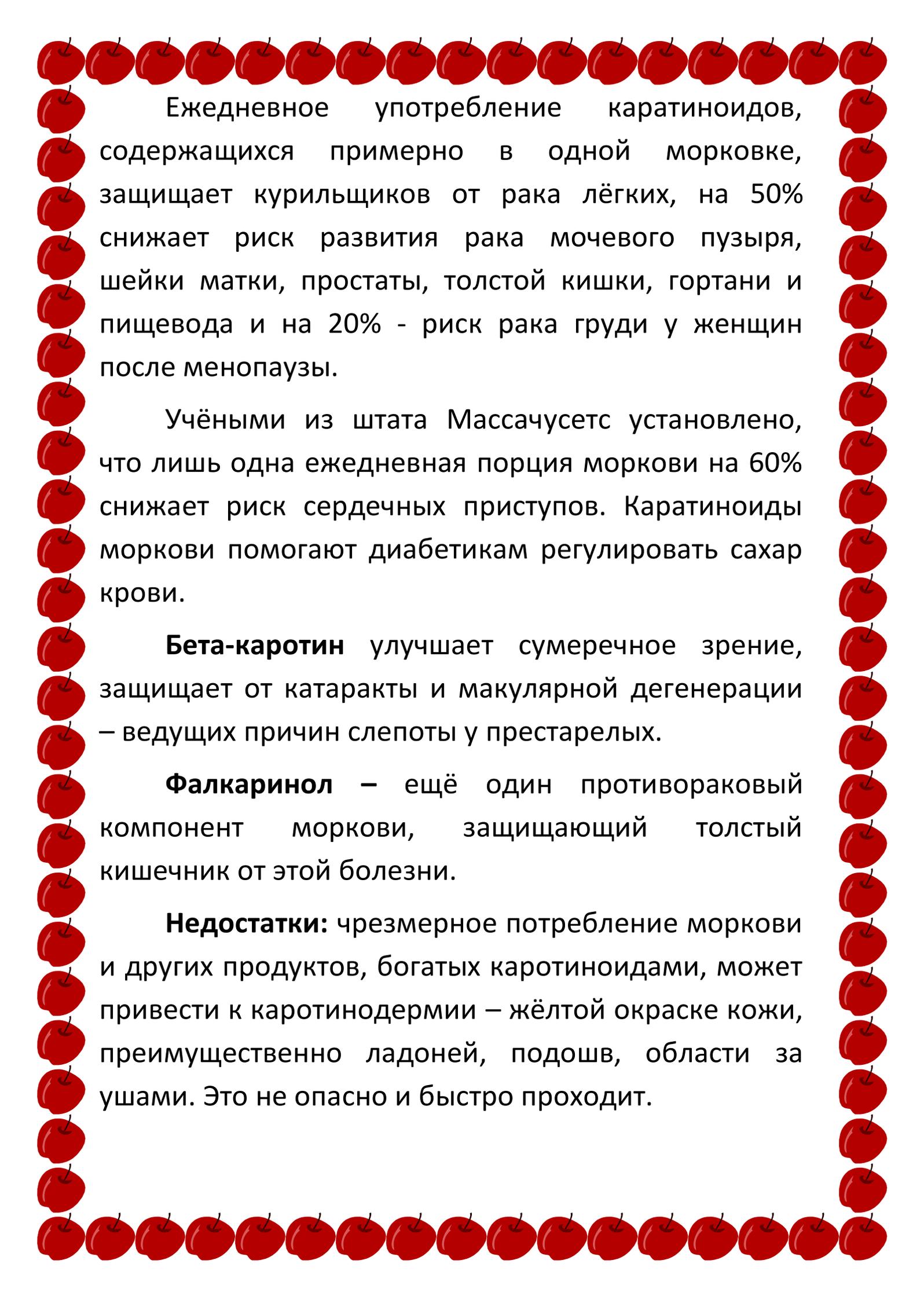
Очень важна капуста в рационе девочек – подростков. Употребление капусты не менее 4 раз в неделю в будущем снижает риск рака груди на 72%.

Исследователи Гавайского университета открыли, что вещество индол-3 – карбинол, содержащееся в капусте, сильно уменьшает содержание в крови холестерина и жиров, защищая сосуды и сердце.

**Недостатки:** изотиоцианаты обладают негативным действием – они могут способствовать увеличению щитовидной железы. Чтобы этого избежать, употребляйте йодированную соль и морепродукты.

## Морковь

**Полезные свойства:** морковь самый богатый растительный источник каротиноидов – предшественников витамина «А». Они защищают от сердечно-сосудистых заболеваний и рака, а также улучшают зрение, особенно в тёмное время суток.



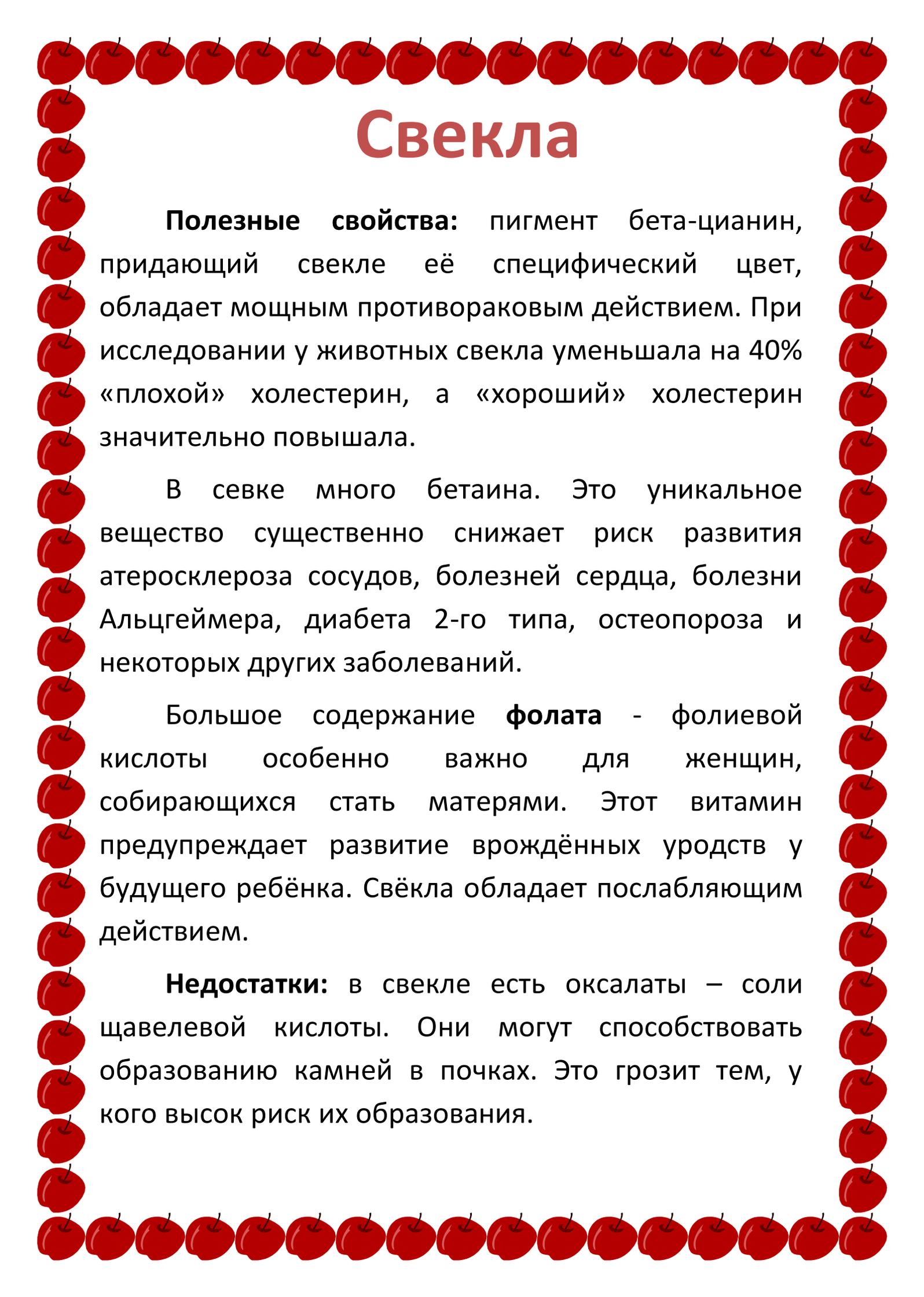
Ежедневное употребление каротиноидов, содержащихся примерно в одной морковке, защищает курильщиков от рака лёгких, на 50% снижает риск развития рака мочевого пузыря, шейки матки, простаты, толстой кишки, гортани и пищевода и на 20% - риск рака груди у женщин после менопаузы.

Учёными из штата Массачусетс установлено, что лишь одна ежедневная порция моркови на 60% снижает риск сердечных приступов. Каротиноиды моркови помогают диабетикам регулировать сахар крови.

**Бета-каротин** улучшает сумеречное зрение, защищает от катаракты и макулярной дегенерации – ведущих причин слепоты у престарелых.

**Фалкаринол** – ещё один противораковый компонент моркови, защищающий толстый кишечник от этой болезни.

**Недостатки:** чрезмерное потребление моркови и других продуктов, богатых каротиноидами, может привести к каротинодермии – жёлтой окраске кожи, преимущественно ладоней, подошв, области за ушами. Это не опасно и быстро проходит.



# Свекла

**Полезные свойства:** пигмент бета-цианин, придающий свекле её специфический цвет, обладает мощным противораковым действием. При исследовании у животных свекла уменьшала на 40% «плохой» холестерин, а «хороший» холестерин значительно повышала.

В свекле много бетаина. Это уникальное вещество существенно снижает риск развития атеросклероза сосудов, болезней сердца, болезни Альцгеймера, диабета 2-го типа, остеопороза и некоторых других заболеваний.

Большое содержание **фолата** - фолиевой кислоты особенно важно для женщин, собирающихся стать матерями. Этот витамин предупреждает развитие врождённых уродств у будущего ребёнка. Свёкла обладает послабляющим действием.

**Недостатки:** в свекле есть оксалаты – соли щавелевой кислоты. Они могут способствовать образованию камней в почках. Это грозит тем, у кого высок риск их образования.