



**Рубрика: «Это интересно»**

**Происхождение репчатого лука и его лечебные свойства**

**Зеленый календарь**

**История репчатого лука теряется в глубине веков. Считается, что лук был «окультурен» человеком по крайней мере 4 тысячи лет тому назад. Случилось это где-то в Азии, скорее всего на территории современного Ирана или Афганистана.**

**Изображения лука найдены на стенах пирамид древнеегипетских фараонов. Это растение упоминается в клинописи древних шумеров и в Библии. В Древнем Риме его выращивали для нужд армии на специальных участках специально обученные люди. Уже в то время человечество было хорошо осведомлено о лечебных свойствах лука. Он считался универсальным лечебным средством, и современная медицина это не опровергает.**

**Употребление в пищу лука очень полезно при атеросклерозе и болезнях сердца, особенно если основу питания составляют продукты с высоким содержанием жира. Вещества, содержащиеся в этом растении, подавляют синтез холестерина и тем самым уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.**

**Регулярное употребление лука препятствует повышению содержания сахара в крови. Кроме того, лук насыщает наш организм витаминами, подавляет вредные микробы и является отличным**

**профилактическим средством против гриппа, насморка и простуды. Помогает он и при кашле: для этого рекомендуют съесть луковицу, отваренную в молоке.**

**Так что совсем недаром на Руси когда-то говорили: «Лук помогает от семи недуг». Впрочем, особенно увлекаться луком не стоит. Все хорошо, но в меру. Специалисты московского Института питания Академии медицинских наук считают оптимальным потребление каждым человеком 7-10 килограммов лука ежегодно. Злоупотреблять им не стоит тем, у кого имеются тяжелые заболевания почек, печени и желудка, например, язва желудка и двенадцатиперстной кишки. В этом случае лук просто противопоказан.**