



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



Редька

„Я с мёдом хороша!“



#ВсемСанПросвет

"Покаянный овощ"



любимица наших предков



род редька (лат. *Raphanus*),
семейство Капустные (*Brassicaceae*)



корнеплод округлый или
веретенообразный



цвет – белый, черный,
фиолетовый, желтый



просто
выращивать



долго хранится
в сухом, темном,
прохладном месте

закуска в
покаянные дни
Великого поста





#ВсемСанПросвет

Родом из Средиземноморья



дикий предок редьки посевной –
приморская редька



корнеплоды использовались
как лекарства, а затем уже
стали употребляться в пищу

*более 5 тыс.
лет назад*



возделывалась также в Древнем
Египте, Древней Греции и Риме



из семян редьки изготавливали
растительное масло, а из корней
готовили пищу





Популярность в России



на русскую землю завезена из Азии,
стала одной из любимых закусок



о редьке писали в травниках как
об эффективном средстве от кашля,
камней в почках и многих недугов



любит открытый грунт, плодородную
суглинистую, богатую перегноем
влажную почву

Редька бывает разная

- редька черная
- редька красная
(гибрид редьки и редиса)
- редька маргеланская
- дайкон • лоба





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

клетчатка



служит пищей для микрофлоры кишечника, ответственной за иммунитет

пектин



взаимодействует с ионами тяжелых и радиоактивных металлов, образуя прочные комплексы, и выводит их из организма

ФИТОНЦИДЫ



биологически активные вещества, подавляющие рост и развитие болезнетворных бактерий





Топ-5 полезных свойств

калий



необходим для работы сердца, мышц, нервной и кровеносной систем, принимает участие в активации ферментов

ккал



низкокалорийный продукт, 100 г сырой редьки = 35 ккал, гликемический индекс менее 15





Как выбрать редьку?

- корнеплоды свежие, без признаков увядания и прорастания
- без излишней внешней влажности
- с черешками длиной не более 20 мм или без них, но без повреждения плечиков корнеплодов
- мякоть сочная, не огрубевшая, без пустот
- без постороннего привкуса





#ВсемСанПросвет

Оригинальные блюда

- холодный суп из редьки разнообразит выбор первых обеденных блюд
- ежики с зеленой редькой станут заменой обычным мясным тефтелям с рисом
- маринованная редька точно придется по вкусу любителям острых закусок
- варенье из черной редьки с медом и орешками подойдет для десерта
- творожная закуска на гренке с редькой и орехами не оставит равнодушными гостей





ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

Еще больше о здоровом питании



Сайт



Telegram



ВКонтакте

