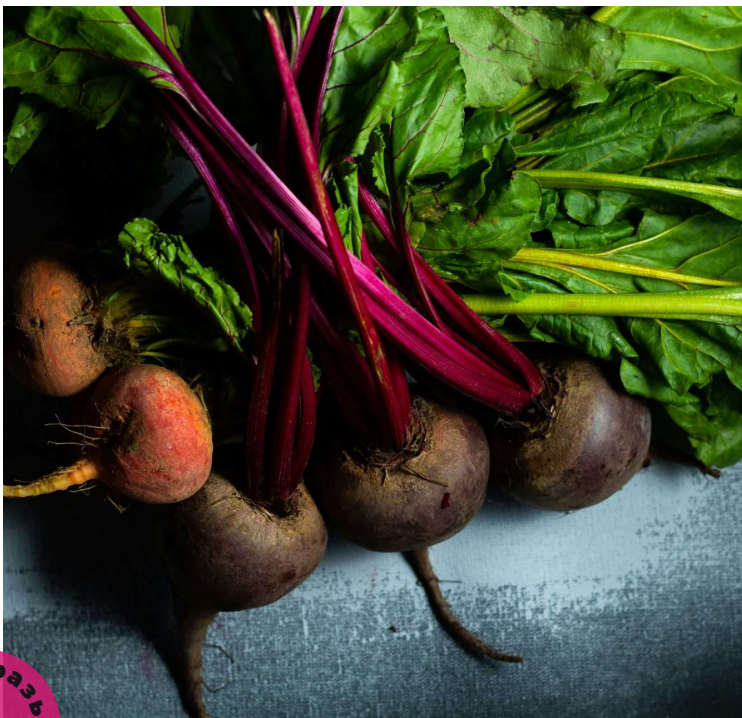




ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



Свекла

"кубышка полезных веществ"



#ВсемСанПросвет

СвЁкла или Свекла?

правильно говорить с ударением на первый слог



свекла обыкновенная (лат. *Beta vulgaris*)
семейство Амарантовые (лат. *Amaranthaceae*)
подсемейство Маревые (лат. *Chenopodioideae*)



самые известные представители –
обыкновенная, сахарная и кормовая



съедобны: корнеплод в сыром, отварном,
запеченном виде, сок, ботва

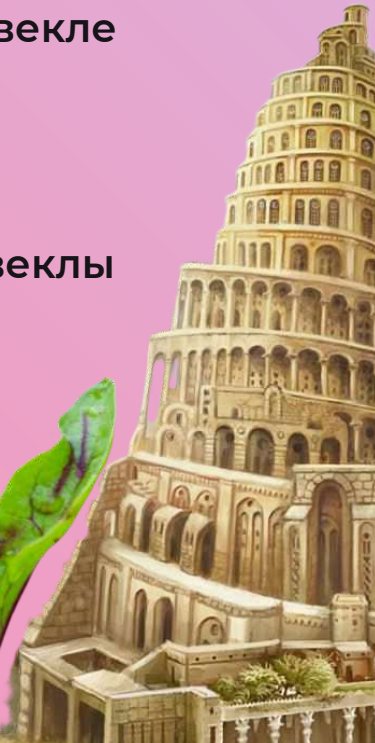




#ВсемСанПросвет

Лекарство древности

- свеклу ценили еще до нашей эры: **ассирийцы, вавилоняне, персы** использовали свекольные листья как овощное и лекарственное растение
- в рецептах Гиппократ, Авиценны, Парацельса есть упоминания о свекле
- свекла с греческого – "seuklon", что означает "царственная"
- в Древней Греции блюдами из свеклы украшали столы самых богатых и знатных горожан





Свекла в России

✧ на Руси корнеплод варили, запекали, делали борщ, ботвинью и даже томили в печи, нарезами кусочками и подавали к чаю как десерт, так свекла становилась «слаще сахара и меда»

✧ использовали как косметическое средство, испокон веков русские красавицы наводили свеклой румянец на своих щеках

✧ сегодня свекла – важное сельскохозяйственное растение, ее культивируют повсеместно на больших площадях





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

беталаины

*азотсодержащие
растительные
пигменты*



антиоксидантная активность,
коррекция метаболических
нарушений сахарного диабета,
абдоминального ожирения,
дислипидемий, нормализация
работы печени, улучшение
работы сердца

ГАМК

*гамма-аминомасляная
кислота*



незаменима для нервной
системы, оказывает
противовоспалительное,
антигипертензивное,
антидиабетическое,
антиоксидантное действие





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

флавоноиды

лютеолин



антибактериальная,
противовоспалительная,
сосудорасширяющая
активность

пищевые
волокна



положительно влияют
на систему пищеварения,
кровообращения, тормозят
всасывание радиоизотопов
и тяжелых металлов

А еще ...



свекла богата **калием**,
который необходим для
работы сердца, поддержания
водного, кислотно-щелочного
баланса, сокращения мышц

*100 г отварной свеклы
48 ккал*



#ВсемСанПросвет

Как выбрать свеклу?

- твердые, плотные, увесистые корнеплоды
- округлые или плоскоокруглые темно окрашенные
 - ✓ *темно-красная свекла - для борща,*
в винегрет - свекла посветлее,
а заквашивать лучше бордовую свеклу
- чистые, не увядшие, не треснувшие
- без признаков прорастания, повреждений сельскохозяйственными вредителями, излишней внешней влажности
- без черешков или с черешками не более 2 см
 - ✓ *у зрелых корнеплодов - черешок тонкий,*
а у полностью несозревших - толстый





#ВсемСанПросвет

Оригинальные блюда

- салат со свеклой, сыром и орехами
- свекольник на айране
- свинина с сыром и помидорами
- карпаччо из свеклы
- голубцы из свекольных листьев
- свекольное печенье с арахисом





ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

Еще больше о здоровом питании



Сайт



Telegram



ВКонтакте

