***Памятка для родителей***

А вы знаете?

ЛУК – оценили по достоинству ещё задолго до нашей эры. Древние египтяне так высоко ценили его ,что изображали на своих памятниках . С давних пор лук славится своими лечебными свойствами. «Лук от семи недуг». И это совсем не мистика. Подмечено , что даже один запах лука отгоняет от человека болезни . В наше время это мнение подтвердилось замечательными открытиями отечественных учёных – биологов . Если вам неприятен запах лука ,стараётесь использовать его в мелко нарезанном виде, посыпайте им первые и вторые блюда. Съев лук, прополощите рот тёплой водой или добавьте в воду немного зубного эликсира. Чтобы избежать неприятного запаха лука, можно заедать его листьями петрушки и грецкими орехами. Так, во всяком случае, поступали многие древние римляне, съедая свою ежедневную порцию лука. В том, что лук необходим взрослым и детям, нет никакого сомнения. И в первую очередь потому, что он богат фитонцидами. Фитонциды угнетают развитие всех известных болезнетворных для человека бактерий и грибов. Лук первое домашнее лекарство при заболевании простудой, гриппом. Вдыхание паров лука хорошо помогает при кашле, ангине, кашица лука быстро излечивает насморк. Лук используется и в качестве противоглистных домашних средств. А так же при нарывах и фурункулах.

Пользуются луком и для укрепления волос. Сок лука втирают в корни волос рекомендуется завязать голову на 2-3ч, затем промыть голову шампунем. Волосы приобретают красивый блеск, становятся мягкими шелковистыми.

Применяют лук и для предупреждения появления морщин на лице, и для удаления уже появившихся. Лук помогает избавиться от головной боли.

Словом, лук — это растение, которое служит нам и пищей и лекарством.

Лук репчатый (Allium cepa L.)
Лук репчатый — пряное культурное растение, относящееся к семейству лилейных. Самая распространенная пряность, употребляемая многими народами ежедневно. Родиной репчатого лука считают Юго-Западную Азию. Во многих странах возделывается как культурное растение, диком виде встречается в Иране, Туркмении, Афганистане. В России культивируются все сорта лука репчатого: полуострые, острые, сладкие. Имеет другие названия: арбажейка, бульбянка, цыбуля, сибуля.

Лук. Химический состав. Лечебные свойства.
Репчатый лук издает характерный запах, обусловленный присутствием в нем эфирных масел, включающих серу. Фитонциды лука убивают микробов, стрептококки, дизентерийную, дифтерийную, туберкулезную палочки.

Кроме того, в луке имеются протеин, сахароза, мальтоза, фруктоза, полисахарид, белки, зола, жиры. Он богат витаминами С, А, D, В1, В2, Вб, Е, РР; содержит кальций, калий, натрий, магний, фосфор, железо.

Из репчатого лука готовят спиртовую вытяжку для стимуляции сердечной деятельности, улучшении секреторной деятельности желез пищеварительного тракта. Лук успокаивающе действует на нервную систему. При весеннем авитаминозе очень полезен зеленый лук, способный удовлетворить потребность человеческого организма в витамине С.

Луковицы содержат йод, органические (лимонную, яблочную) кислоты. Фитонциды, содержащиеся в них, убивают микрофлору полости рта, благоприятно влияют на работу почек. Лук приносит пользу здоровью. При серьезных заболеваниях печени, почек, желудка, сердца, лук не употребляют, особенно острые сорта его.

Лук. Вкусовые качества. Применение лука.
Репчатый лук широко используется в кулинарии, консервной промышленности. В одни блюда, изделия кладут листья (салаты, гарниры, пряные смеси), луковицы добавляют практически в любые блюда, исключая напитки и сладкие десерты. Лук используют в сыром, жареном, пассированном, отварном, соленом и маринованном виде.

Сырым его добавляют в салаты из квашеной капусты, винегреты, салаты из свежих овощей, которым лук придает хороший вкус. Жаренный до золотистого цвета, он используется в

качестве вкусовой добавки в различные супы, соусы, подливки, фарши, начинки для пирогов. Его добавляют к жареному мясу, рыбе, овощному рагу и т. д. Чаще всего лук жарят на растительном масле, на сале. Он является одним из компонентов при изготовлении горячих бутербродов. Сырой лук дополнит колбасу, сыр, хлеб с салом. Острые сорта лука в основном отваривают, сладкие используют в свежем или маринованном виде.