

з д о р о в ь е и к р а с о т а

Л. Жалпанова

Квашеная капуста- рецепты здоровья и красоты



**РИПОЛ
КЛАССИК
Москва, 2007**

УДК 615.89
ББК 36.996
Ж24

Жалпанова, Л. Ж.
Ж24 Квашеная капуста — рецепты здоровья и красоты /
Линиза Жувановна Жалпанова. — М.: РИПОЛ классик,
2007. — 64 с.: ил. — (Здоровье и красота).

ISBN 978-5-7905-4066-0

Квашеная капуста есть почти в каждом доме. Однако мало кто знает, что она является не только полезным и питательным продуктом, но также и отличным лекарственным средством от многих болезней. В данной книге подробно рассказано о целебных свойствах квашеной капусты и ее применении в лечении заболеваний.

УДК 615.89
ББК 36.996

*Практическое издание
Серия «Здоровье и красота»*

Линиза Жувановна Жалпанова

КВАШЕНАЯ КАПУСТА — РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Генеральный директор издательства **С. М. Макаренков**

Редактор **К. А. Ляхова**
Художественное оформление: **Е. Л. Амитон**
Художник **Е. В. Романенко**
Компьютерная верстка: **А. В. Дроздин**
Технический редактор **Е. А. Крылова**
Корректор **А. Ю. Нерода**

Издание подготовлено при участии ЛА «Софит-Принт»

Подписано в 31.05.2007 г.
Формат 84×108/32. Гарнитура «Garamond».
Печ. л. 2,0. Тираж 15 000 экз.
Заказ №

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

ISBN 978-5-7905-4066-0

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ
классик», 2007

Введение

Слово «капуста» произошло от латинского слова «caput», что означает «голова». В одной из древнегреческих легенд рассказывается, что фракийский царь был обижен богом Дионисом и заплакал. Его слезы, падая на землю, начали превращаться в капустные кочаны, и окружающие люди, видя это, с изумлением кричали «Голова!». Отсюда и произошло название нового овоща.

Капуста является одним из самых распространенных овощей, выращиваемых на огороде. Ее употребляют в пищу уже более 4 000 лет. Издавна известны были ее полезные свойства, которые применялись и для лечения различных заболеваний. Так, римский историк Катон писал, что капуста для римлян была не только пи-

щей, но и лекарством. В Древнем Риме считали, что капуста укрепляет организм, защищает его от различных болезней и делает устойчивым к инфекциям. Капустный сок использовали для лечения бессонницы и головных болей.

Широко использовалась капуста народной медициной и на Руси. Именно древние славяне придумали квасить капусту, чтобы сохранять ценный овощ до будущего урожая. О полезных качествах этого продукта и его применении в лечении различных заболеваний и пойдет речь в предлагаемой книге.

Из истории употребления капусты

Ученые считают, что все существующие виды капусты произошли от одного дикорастущего вида. Людям этот овощ известен уже давно — со времен неолита. Первыми ее культивировали иберийцы — дикие первобытные племена, населявшие территорию современной Испании. Выращивали капусту и в античные времена. Древнегреческий ученый Пифагор сам выращивал ее и писал в одном из своих трудов: «Капуста поддерживает бодрость и веселье, спокойное настроение духа».

Римский полководец Александр Македонский, по преданию, распоряжался кормить солдат капустой перед самой битвой. В самой столице Римской империи капусту подавали на десерт знатым патрициям в качестве изысканного угощения.

Известный мореплаватель Джеймс Кук говорил: «Кислая капуста изгоняет болезни из тела. Это средст-

В Древней Греции капуста считалась великолепным средством от опьянения. Для этого надо было всего лишь съесть ее, перед тем как пить алкогольные напитки.

во, спасающее жизнь моим морякам». Поэтому моряки, прежде чем отправиться в дальнейшее плавание, обязательно делали большие запасы квашеной капусты.

Древние египтяне начали возделывать капусту около 6000 лет назад. А на Руси этот овощ появился только во времена греко-римских поселений на причерноморских землях.

Капуста очень быстро завоевала популярность и широко распространилась по территории всей Руси, став основной овощной культурой. До наших дней сохранилось название одного из праздников — капустник, что говорит о большой популярности этого овоща в народе. По историческим сведениям, в дни этого праздника деревенская молодежь ходила по дворам, помогая рубить и заквашивать капусту.

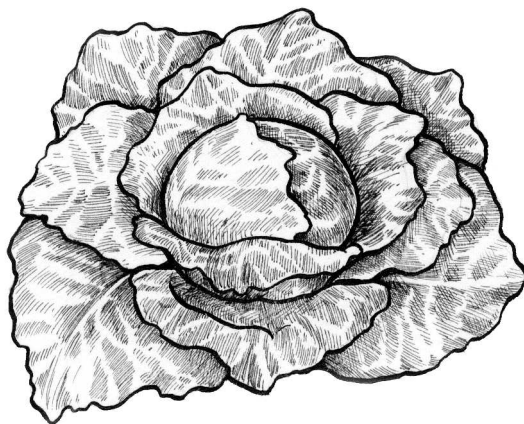
За такую помощь хозяйкаставляла угощение — капустный пирог. Вот тут начиналось настоящее гулянье с песнями, плясками и хороводами.

В древних русских травниках имеется много лечебных рецептов, в которых упоминается капуста. Во времена Киевской Руси этот овощ применялся для лечения сердечных заболеваний и язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта. В XVII веке капусту и ее сок начали использовать при лечении геморроя, заболеваниях дыхательных путей и печени, а также экземах, ожогах, ранах, диатезе.

Лечебные свойства капусты

Капуста белокочанная (огородная) (латинское название — *Brassica oleracea* L.) относится к семейству крестоцветных.

Это двулетнее растение с крупными мясистыми листьями. Корень у капусты стержневой, разветвленный. Стебель (кочерыжка) прямо-



Капуста

ячий, в первый год короткий, толстый и мясистый. На второй год кочерыжка прямая, цилиндрическая. Внутри листья плотно прилегают друг к другу в виде кочана, белые. Наружные листья зеленые, сидячие, продолговатые.

Если двухлетнюю кочерыжку сохранить в течение зимы, а весной посадить в почву, то она укоренится, из почек образуются побеги с цветками, которые затем станут плодами с семенами. Цветки имеют правильную форму: четыре лепестка, белого или светло-желтого цвета, собраны в редкую кисть. Время цветения приходится на май-июнь. Плод представляет собой длинный стручок с круглыми семенами. Высота растения достигает 50 см.

Существует несколько видов капусты: белокочанная, цветная, китайская, листовая и брюссельская. Они различаются по внешнему виду и химическому составу. Самые распространенные среди всех видов — белокочанная, красная и цветная.

В народной медицине применяются кочаны, листья и капустный сок. Ниже будет описана белокочанная капуста.

В капусте содержатся сахара, соли калия, фосфор, клетчатка, жиры, энзимы, фитонциды и витамины. Особенно много в капусте содержится аскорбиновой кислоты. Она встречается в овоще как в чистом виде, так и в форме аскорбигена, который является очень устойчивым. Аскорбиген не разрушается при хранении и квашении капусты.

Наружные зеленые листья капусты содержат фолиевую кислоту, благотворно влияющую на кровообращение и обменные процессы в организме.

В 1948 году в капусте был обнаружен витамин, эффективный при лечении язвенной болезни желудка. Он был выделен в чистом виде, синтезирован и введен в медицинскую практику.

В капусте были обнаружены аминокислоты триптофан, метилметионин, лизин и тирозин. В ней содержатся натрий, калий, кальций, магний, железо, марганец, фосфор, сера, хлор, кобальт, фтор, йод, мышьяк, кремний, бор, медь, цинк и др.

Солей калия в капусте содержится значительно больше, чем солей натрия, что препятствует задержке жидкости в клетках организма.

Тартоновая кислота, содержащаяся в капусте, обладает противосклеротическим свойством. Она задерживает процесс перехода углеводов в жиры и предотвращает отложение жиров и холестерина. Однако эта кислота разрушается при тепловой обработке овоща.

Капустный сок обладает нейтральным показателем кислотно-щелочного баланса и поэтому полезен для больных с пониженной кислотностью желудочного сока.

Холин содержится в капусте в больших количествах. Он нормализует обменные жировые процессы в организме.

При умеренной тепловой обработке количество аскорбиновой кислоты в капусте увеличивается, поскольку аскорбинген переходит в витамин С.

Научные исследования показали, что у того, кто хотя бы 2 раза в неделю ест квашеную капусту, значительно снижается риск заболевания раком кишечника.

Глюкозы в капусте содержится больше, чем в яблоках, апельсинах и лимонах. А по содержанию фруктозы капуста превосходит картофель, морковь, лук и лимоны.

Цветная капуста очень богата витамином С и калием, который обладает способностью выводить из организма всю лишнюю воду.

В капусте брокколи содержится много витамина С, витаминов группы В и кальция.

Брюссельская капуста содержит витамин С, железо, калий и витамины группы В.

Капуста богата молочной кислотой, так как заквашивается с помощью кисломолочных бактерий. Эти бактерии, попадая в кишечник, благотворно влияют на его микрофлору, очищают от гнилостной среды, устраняют дисбактериоз.

Из капусты изготавливают сильные бактерицидные препараты, которые обладают противоязвенным и желчегонным свойствами. Их используют даже для лечения туберкулеза. Фитонциды, содержащиеся в капусте, губительны для туберкулезных палочек, гноеродного золотистого стафилококка и других микробов.

Клетчатка капусты хорошо влияет на функционирование кишечника, способствует выведению из организма шлаков и холестерина.

Капусту включают в диетическое питание при атеросклерозе, заболеваниях сердца и почек, желчно-каменной болезни, подагре. Ее