

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 клас-
сик, 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

КВАШЕННАЯ КАПУСТА — РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

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

Издание подготовлено при участии АА «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 «сарит», 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 знатным 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 все-го лишь съесть ее, перед тем как пить алкогольные напитки.

во, спасающее жизнь моим морякам». Поэтому моряки, прежде чем отправиться в дальнее 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 хозяйка выставляла угощенье — капустный пирог. Вот тут начиналось настояще 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, заболеваний 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) прямосто-



Kapusta

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

Если двухлетнюю кочерышку 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 аскорбиген 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, устраниют 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