

Дубровин Иван Ильич

**ВСЁ ОБ ОБЫЧНОЙ
КАПУСТЕ**

УДК 616-08
ББК 53.52
Д79

Дубровин И.

Д79 Все об обычной капусте / И. Дубровин. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2019. — 136 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75381-9

Предлагаемая вашему вниманию книга поможет узнать много нового о самом обычном и привычном овоще — капусте. Воспользовавшись приведенными рецептами, вы сможете приготовить множество самых разнообразных блюд из белокочанной, цветной, брюссельской, морской капусты, кольраби. Благодаря содержащимся витаминам и питательным веществам капуста является популярным и эффективным косметическим и лекарственным средством. Эта книга научит вас использовать капусту для поддержания здоровья и красоты.

BIC VXH
BISAC MED011000

ВСТУПЛЕНИЕ

Капуста весьма частый гость на нашем столе. А много ли мы знаем о ней? Предполагается, что первыми начали возделывать капусту древние египтяне еще задолго до нашей эры. Капуста считалась изысканным блюдом и подавалась на десерт. Египтяне верили, что капуста обладает особенной целебной силой и может изгнать из тела любую болезнь и продлить молодость.

Римские легионеры регулярно употребляли в пищу капусту, так как считалось, что она делает людей более крепкими и выносливыми. Отправляясь в поход, римский воин брал с собой специальный сосуд с лекарством, приготовленным из капусты. Снадобье хорошо залечивало раны и останавливало кровотечение.

Этот овощ известен и почитаем во многих странах и уголках земного шара. Разнообразные сорта капусты выращивают по всему миру. Даже за Полярным кругом любители капусты получают отличные урожаи «кольраби».

На Руси капуста считалась самым главным овощным блюдом. Народная пословица гласит: «Хлеб да капуста лиха не допустят». В православных монастырях хранились секреты приготовления и засолки капусты. Считалось, что особым вкусом обладают только исконно русские сорта этого овоща.

В капусте содержится большое количество витамина С, минеральных солей и необходимых кислот. Особенно это касается квашеной капусты, так как она содержит еще больше необходимых витаминов. Если вы будете съедать каждый день не менее 200 г квашеной или свежей капусты, удовлетворите суточную потребность организма в витамине С. Клетчатка поможет вывести из организма накопившиеся шлаки и восстановить работу кишечника.

Если вы склонны к полноте и хотите сбросить лишние килограммы, обязательно включите в свой рацион как можно больше капусты. Содержащаяся в ней кислота предотвратит образование жировых излишков.

На Руси капусту часто использовали как лекарственное и косметическое средство. Знахари готовили из нее специальные лекарства и снадобья, которые возвращали здоровье и молодость.

Русские красавицы хранили секреты приготовления специальных мазей и кремов, на основе капустного сока. В современной косметологии капусту часто используют для очищения кожи, восстановления структуры волос и выведения пигментных пятен.

Кроме привычной белокочанной капусты существует множество других, не менее полезных сортов. Цветная капуста содержит в себе большое количество витамина С и прекрасно усваивается организмом.

Листовая капуста содержит большое количество минеральных солей, кальция, калий и железо.

Брюссельская капуста считается блюдом гурманов и особо рекомендуется тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Краснокочанная капуста богата витаминами и используется как эффективное косметическое средство для кожи лица.

Савойская капуста содержит довольно много азотистых веществ и выводит из почек песок и камни.

В морской капусте содержится большое количество йода, фосфора и натрия. По возможности обязательно включайте в свой рацион морскую капусту.

Древнегреческие философы создавали целые трактаты, в которых рассказывалось о пользе и незаменимости этого ценного овоща, и описывали

способы ее выращивания и сохранения всех полезных качеств капусты.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА КАПУСТА?

Капуста — настоящий кладезь всевозможных витаминов и полезных для здоровья веществ. Все знают, что человеческий организм — это сложный механизм, который перестанет бесперебойно работать, если нарушится определенное соотношение в нем органических и неорганических веществ, а для поддержания этого баланса нужно правильно питаться, снабжать свое тело полным набором необходимых для жизнедеятельности компонентов. Капуста является в этом нашим большим помощником, она доступна и не нуждается в особой обработке и приготовлении.

Если вы замечаете, что быстро утомляетесь, теряете утреннюю бодрость уже к середине дня, зябнете при незначительном понижении температуры, не можете быстро сосредоточиться и легко простываете, можно с полной уверенностью сказать, что вам не хватает витамина С. Именно его недостаток сказывается таким образом. Витамин С не вырабатывается организмом, мы получаем его извне, большей частью с пищей растительного происхождения, поэтому запасы этого витамина следует периодически пополнять.

Сырая, квашеная и даже прошедшая тепловую обработку белокочанная капуста способна возместить недостаток витамина С и вернуть вам силы, поэтому включайте в свой рацион салаты из свежей капусты, а при приготовлении горячих блюд из капусты старайтесь свести к минимуму время термического воздействия, чтобы не разрушить витамин.

Очень многие страдают от избыточного веса, и те из них, кто пытается справиться с этой проблемой и изучает способы похудения, знают, что помогает избавиться от лишних килограммов овощная диета. Эффект основан не только на том, что овощи практически не содержат углеводов и благодаря этому при их употреблении не накапливается новый жир, но и на том, что в овощах есть вещества, помогающие нормализовать нарушенный обмен веществ и тем самым сжечь уже имеющиеся жировые отложения. Важную роль в нормализации состояния внутренней среды организма играет витамин B1, который в большом количестве содержится в хлебобулочных изделиях – главных виновниках полноты. Пополнять запасы этого витамина тучным людям лучше всего с помощью цветной капусты, которую для этой цели нужно просто сделать одним из компонентов овощной диеты или даже обычного питания.

Плохая свертываемость крови – очень опасное явление, которое может быть вызвано недостатком в организме витамина K. Чтобы повысить качество крови, нужно регулярно употреблять в пищу цветную капусту с помидорами и шпинатом.

Для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта и секреторной деятельности организма необходим витамин PP, который в небольшом, но вполне достаточном для человека количестве содержится в белокочанной капусте. Он сохраняется при горячей переработке и консервировании.

При язвенной болезни желудка и двенадцати-перстной кишки организм обычно остро нуждается в витамине U, который содержится в белокочанной капусте, поэтому больным наряду с медицинскими препаратами рекомендуется пить свежий капустный сок.

Кроме вышеперечисленных витаминов капуста содержит и многие другие элементы и соединения, например, кальций, железо, марганец, соли калия, без которых наш организм обойтись не в состоянии.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАПУСТЫ В КАЧЕСТВЕ УДОБРЕНИЯ

Капуста полезна не только человеческому организму. Вы можете использовать ее и в качестве удобрения огорода и питательной подкормки для комнатных растений.

Листья морской капусты высушите и сожгите. Полученную золу смешайте с древесной золой в пропорции 1:1. Пересаживая цветы, добавьте в горшок вместе с землей чайную ложку порошка. Раз в две недели добавляйте порошок в землю под комнатными растениями, и они надолго сохранят свою свежесть и быстрее наберут бутоны. Это средство особенно эффективно для цветущих комнатных растений.

Чтобы избавиться от тли, поедающей растение, промывайте листья рассолом капусты с водой.

Если на ваших участках остаются капустные листья или неиспользованная капустная рассада, сложите ее на открытом месте, подержите на солнце не менее недели и затем присыпьте землей. В следующем году вы можете эту землю использовать в качестве удобрения для сада.

Можете собрать остатки капустных листьев со своего огорода, просушить их и сжечь. Полученную золу также используйте в качестве удобрения.

1. ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КАПУСТЫ И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Если вы будете регулярно употреблять капусту в пищу, то сможете избежать многих заболеваний. Но если вы все же заболели, не торопитесь сразу же глотать лекарства, попробуйте помочь своему организму более простым и безвредным способом.

Наиболее часто используют для лечения белокочанную, красную, цветную и морскую капусту. Особенно много витаминов содержится в капустном соке. В нем хорошо сохраняется противоязвенный витамин, что позволяет использовать капусту как эффективное средство при язвенной болезни.

Особое внимание капусте уделяет русская народная медицина. В древности знахари часто использовали капусту для лечения и ворожбы.

ЛЕЧЕНИЕ ЖЕЛУДКА

Сок свежей капусты помогает рубцеванию застарелых язв и улучшает пищеварительный процесс. Особенно эффективен этот сок для тех, у кого пониженная кислотность. При язвенной болезни желудка попробуйте следующий рецепт. Свежую белокочанную капусту мелко шинкуйте в эмалированной посуде и отожмите сок. Принимайте по 50 г перед едой, добавляя в сок чайную ложку масла шиповника или облепихи. Пить сок следует в течение месяца.

Целительный сок назначают больным при отсутствии аппетита. Для возбуждения аппетита и при недостаточном выделении желудочного сока выпивайте перед едой от 1/3 до полного стакана сока свежей белокочанной капусты.

В капусте в большом количестве присутствует аминокислота (метионин), которая способствует рубцеванию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Поэтому больным рекомендуют запивать пищу стаканом свежего капустного сока. Если во время еды вы будете принимать капустный сок, это поможет вам избежать желудочных заболеваний.

При болезнях селезенки пейте смесь соков шпината и капусты из расчета 1:1.

ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ

Если вас мучают боли в суставах и позвоночнике, вам необходимо каждый день выпивать не менее 50 г свежего капустного сока. Во время лечения следует придерживаться легкой овощной диеты и исключить соленые и острые продукты. Для приготовления сока используйте свежую листовую капусту.

Иногда бывает так, что при резком повороте головы или после пребывания на сквозняке у вас появилась сильная ноющая боль. Как правило, скованность чувствуется в области седьмого шейного позвонка на задней поверхности шеи. Для снятия неприятного напряжения и возвращения мышцам подвижности наложите на шею сзади компресс, приготовленный из столовой ложки тертой свежей или истолченной кислой капусты и трех столовых ложек натертого хрена. Болевые ощущения вскоре пройдут.

СНЯТИЕ БОЛЕЙ ПРИ ПОДАГРЕ

При подагре прикладывайте свежие листья капусты к больным местам, и вы получите значительное облегчение.

ЛЕЧЕНИЕ ПЕЧЕНИ

При заболеваниях печени и желчного пузыря рекомендуется перед обедом съедать салат из свежей капусты, заправленный подсолнечным маслом, но без соли. Для салата подойдет не только белокочанная капуста, можно использовать также цветную. Сок из цветной капусты считается эффективным желчегонным средством. Пейте сок один раз в день по 30–50 г перед едой в течение недели. При необходимости повторите курс лечения. Этот сок также можно использовать в профилактических целях. Содержащиеся в цветной капусте витамины помогут наладить работу пищеварительного тракта.

Смешайте полстакана рассола квашеной капусты с соком свежих помидоров. Пейте сок не менее трех раз в день после еды. Это средство хорошо снимает боли в печени и восстанавливает ее структуру.

При болезни печени сибирские знахари рекомендуют следующее средство. Возьмите 200 г морковного сока, 100 г сока петрушки и 50 г свежего капустного сока. Эту смесь необходимо пить за 30 минут до еды. Чтобы получить хороший результат, это средство необходимо пить в течение месяца.

ДЛЯ ХОРОШЕЙ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА

Наладить работу кишечника и справиться с мучающими вас запорами поможет капустный рассол. Капусту отожмите, рассол слейте в стеклянную посуду и подогрейте его. Рассол пейте теплым не менее трех раз в день.