

# ЛІКАРІ Й КУЛІНАРИ : БУРЯКИ ОМОЛОДЖУЮТЬ ОРГАНІЗМ

За новітнім визнанням медиків, буряки, що містять білки, цукри, солі калію, кальцію, магнію, фосфор та ряд інших мікроелементів, належать до найбільш корисних овочів і повинні бути присутніми в раціоні кожної людини. Найвищу оцінку бурякам дають і кулінари. При правильному вживанні вони сприяють оздоровленню й омолодженню організму.

Доктор медичних наук, професор, провідний науковий співробітник НДІ харчування, президент Професійної асоціації натуротерапевтів Тетяна Кисельова вважає, що буряки володіють унікальним складом біологічно активних речовин, допомагають хворим і здоровим, старим і малим. Вони активізують всі обмінні процеси в організмі, у тому числі при гіпотиреозі (недостатня функція щитовидної залози), цукровому діабеті та ослабленому травленні; виявляють корисну дію при підвищеному рівні холестерину, недостатності кровообігу і гіпертонії, алергічних шкірних реакціях і висипах, інтоксикаціях і навіть як профілактичний засіб від старіння.

В їжу вживають свіжі коренеплоди й листя молодих рослин. Із них готують салати, буряківники, борщі, оладки, ікру та ще декілька десятків інших смачних і дуже корисних для організму страв. При тривалому варінні й тушкуванні буряк з темно-червоного стає бурожовтим. Він збереже свій колір, якщо при варінні у воду додати оцет, кислий квас або лимонну кислоту. Варити коренеплоди слід під кришкою і в такому посуді, щоб залишалось якомога менше простору для повітря. Щоб буряк був соковитим і смачним, його треба класти в окріп і варити, не відрізаючи тонкий корінь.

В їжу вживають свіжі коренеплоди й листя молодих рослин. Із них готують салати, буряківники, борщі, оладки, ікру та ще декілька десятків інших смачних і дуже корисних для організму страв. При тривалому варінні й тушкуванні буряк з темно-червоного стає бурожовтим. Він збереже свій колір, якщо при варінні у воду додати оцет, кислий квас або лимонну кислоту. Варити коренеплоди слід під кришкою і в такому посуді, щоб залишалось якомога менше простору для повітря. Щоб буряк був соковитим і смачним, його треба класти в окріп і варити, не відрізаючи тонкий корінь.

Для салатів, вінегретів краще використовувати печений буряк. Якщо ви не хочете, щоб у вінегреті він зафарбував решту овочів, його слід окремо заправити олією і лише тоді змішати.

Буряк легше чистити, якщо, витягнувши його з окропу, занурити в холодну воду. Вибираючи буряк до столу, слід пам'ятати, що у кращих сортів темна шкірочка та округлий або плоский коренеплід.

На відміну від інших овочів, буряк не слід варити в підсоленій воді, смак від цього різко погіршується. Важливо, що фолієвої кислоти у вареному буряку міститься більше, ніж у таких знаменитих її джерелах як волоські горіхи, авокадо і брокколи, і лише трохи менше, ніж у кропі та ламінарії. Фолієва кислота необхідна не тільки для запобігання порушень розвитку нервової трубки у плода під час вагітності, але й

для дитини в будь-якому віці, оскільки вітамін В9 бере активну участь у побудові та функціонуванні червоних кров'яних тілець (еритроцитів). Вже доведено, що при нестачі фолієвої кислоти, особливо у малюків до трирічного віку, еритроцити можуть збільшуватися в розмірах, перетворюючись на мегабласти, таким чином розвивається мегалобластна анемія у дитини.

Крім аскорбінової кислоти, яка, на жаль, розпадається при довгостроковому зберіганні і термічній обробці, буряк багатий такими вітамінами: бета-каротином (провітамін А), де є практично всі вітаміни групи В, причому в прекрасно збалансованих і необхідних для найкращого засвоєння пропорціях. Завдяки метіонину буряк вважається легким антидепресантом, непомітно й ненав'язливо підвищує настрій.

Буряк - прекрасне джерело калію, а, як ми вже знаємо, саме калій необхідний для повноцінної перистальтики кишечника, але крім цього, він важливий для всіх м'язів організму, в тому числі - серцевого м'яза. У складі білка буряка є безліч важливих амінокислот, у тому числі незамінні амінокислоти: лізин, валін і лецитин. Загадкову речовину бетаїн (природний гепатопротектор, що підтримує роботу печінки, запобігає хворобам серця і не допускає накопичення жирів, діє на клітинному рівні, підтримуючи баланс рідини в клітинах), до речі, вперше було виділено також саме з бурякового соку.

У столового буряка, крім коренеплоду, як основного продуктового органу, використовують в їжу молоді листя у вареному вигляді, як шпинат.

Усі вітаміни (С, В1, В2, РР, пантотенова і фолієва

кислоти, каротиноїди) і життєво важливі макро- і мікроелементи (біодоступний розчинний кальцій, кобальт, фосфор, магній, марганець та інші) переходять у сік, цим і пояснюється благотворна дія буряків за будь-яких неврологічних захворювань. Бетаїн бере участь в утворенні холіну, який покращує регенерацію клітин печінки і регулює рівень холестерину в крові. Однак при прийомі свіжовіджатого соку може виникнути спазм кровоносних судин, тому перед вживанням йому потрібно дати відстоятися 2-3 години. Сік протипоказаний при гастриті з підвищеною кислотністю і діареї, але нейтралізувати негативні ефекти можна, додавши вівсяних пластівців.

Однак, через наявність щавлевої кислоти не варто зловживати буряком хворим сечокам'яною хворобою (особливо якщо в сечі виявляються оксалати - солі кальцію).

