

# Секретный ингредиент: черная редька



Не секрет, что питанию принадлежит важная роль в сохранении здоровья. При этом полезные свойства порой имеют самые обыденные и недорогие продукты.

К примеру, черная редька, которая не может похвастаться ни изысканностью названия, ни привлекательным внешним видом, с давних времен занимает одну из ведущих позиций в народной медицине.

## «БОГАТСТВО СОДЕРЖАНИЯ»

По мнению ботаников, черная редька была первым видом редьки посевной (лат. *Raphanus sativus*), культивируемой человеком. Древние рукописи хранят свидетельства того, что строители пирамид Древнего Египта употребляли черную редьку для повышения работоспособности и сохранения здоровья.

Сегодня известно, что корнеплоды редьки содержат углеводы, гликозиды (в том числе один неустойчивый, который быстро распадается, выделяя эфирное масло), азотистые экстрактивные вещества, жиры, фитонциды, витамины В<sub>1</sub>, С и А, соли натрия, магния и железа, соединение серы, хлора, йода, брома, а также ферменты и лизоцим. Особенно богата черная редька солями калия, по содержанию которых это растение занимает среди овощей первое место.

## В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

В народной медицине черная редька применяется для выделения желудочного сока и усиления аппетита. Ее употребление способствует улучшению пищеварения и уменьшению почечных болей, так как она обладает антисептическими, мочегонными и желчегонными свойствами. Холин способствует образованию фосфолипидов, предупреждающих развитие жировой дистрофии печени, а высокое содержание калия обуславливает применение при сердечно-сосудистых заболеваниях.



### Помощь при кашле

В редьке среднего размера аккуратно вырезать серединку, в образовавшуюся полость налить мед. Поставить в теплое место на пару часов, после чего сок выпить, а редьку съесть

Свежий сок редьки используют при межреберной невралгии, миозитах, радикулите, артралгии. Сок редьки с сахаром или медом считается успокаивающим средством при кашле. При бронхите используют свежий жмых, который заворачивают в марлю и накладывают на лопатки вместо традиционных горчичников.

Тертая редька и сок обладают антисептическими и ранозаживляющими свойствами, поэтому их применяют для лечения долго не заживающих ран, экземы. Корневища применяют при отеках, воспалении мочевого пузыря, сахарном диабете.

## В КОСМЕТОЛОГИИ

Жгучий сок черной редьки успешно применяется в косметологии. Для отбеливания и питания сухой кожи делают маски из натертой редьки, смешанной со сметаной или растительным маслом. А настойку семян или корней применяют для удаления веснушек и пигментных пятен.

Для стимулирования роста волос полстакана сока редьки смешивают с 50 мл касторового

масла и столовой ложкой меда. Смесь интенсивно втирают в корни волос и оставляют на 1 ч. Через час маску смывают прохладной водой.

## В КУЛИНАРИИ

Черная редька имеет достаточно специфический горький вкус, однако именно за счет него данный корнеплод ценится гурманами. Ее часто используют в кулинарии для создания разнообразных приправ и соусов, а также в качестве компонента различных блюд.

Для острых салатов зеленую и черную редьку достаточно почистить, натереть на терке или порезать ломтиками. Остроту редьки можно уменьшить, если в качестве заправки использовать нежирную сметану, йогурт, растительное масло, мед. Редька хорошо сочетается с тыквой, морковью, яблоками, отварной говядиной и курятиной.

Подготовила **Александра Демецкая**



### Салат из редьки с солеными огурцами

Понадобится:

редька — 200 г, соленые или маринованные огурцы — 150 г, сметанный соус — 1/2 стакана, укроп.

Приготовление:

Редьку очистить, вымыть и натереть стружкой, посыпать сахаром, солью, выложить в миску, накрыть другой и встряхнуть. Острый сок отжать, слить. К редьке добавить огурцы, нарезанные брусочками, заправить сметанным соусом и посыпать мелко нарубленным укропом

## ВВ!

### Противопоказания

Черная редька противопоказана при язве желудка или двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, гломерулонефрите, органических заболеваниях сердца, а также после перенесенного инфаркта