

## Тема: Целебные свойства растений семейства Луковые.

Материал для самостоятельного изучения:

Род двулетних и многолетних травянистых растений, относимых к подсемейству Луковые (*Alliaceae*) семейства Амариллисовые (*Amaryllidaceae*) порядка Спаржецветные (*Asparagales*).

Многолетние (культурные виды иногда двухлетние) луковичные или с почти неразвитыми луковичками травянистые растения, с резким луковым (или чесночным) запахом и вкусом.

Представители рода имеют большую сплюснуто-шаровидную луковичку, покрытую красноватыми, белыми или фиолетовыми оболочками.

Научное латинское название, данное Карлом Линнеем, — лат. *Allium* — происходит от латинского названия чеснока, которое, в свою очередь, вероятно, связано с кельтским словом *all* — жгучий; другая версия — происходит от лат. *Halare* — пахнуть.

В этот род входят такие растения, как чеснок, лук порей, лук батун, шнитт-лук и др. Белков и углеводов содержится в луке и чесноке очень мало, так как они употребляются в маленьких количествах для усиления вкусовых качеств еды, поэтому в организм попадает небольшое количество калорий.

Основная пищевая ценность лука, особенно зелёного, заключается в витаминах, минералах и эфирных маслах. В 100 г зелёного лука содержится приблизительно 6 мг каротина, 60 мг аскорбиновой кислоты. Каротин в организме человека переходит в витамин А. Он способствует улучшению и сохранению зрения. В зелёном луке содержится большое количество кальция, а в луке-порее также много солей калия и натрия и до 25 мг витамина С. Также богат этими витаминами и репчатый лук.

Чеснок похож на лук, но по сравнению с луком практически не имеет витаминов.

Чеснок, как и лук обладает бактерицидными свойствами — уничтожает многих болезнетворных микробов. В чесноке находятся эфирные масла, которые дают еде, заправленной чесноком, ароматный острый вкус и запах. Характеристика чеснока влияет на повышение аппетита и улучшает переваривание пищи. Эфирные масла чеснока полезны при заболеваниях органов дыхания, так как ускоряет выделение слизи и тем самым улучшает отхаркивание.

Из-за специфического запаха лука и чеснока в кулинарии они используются в качестве приправ. Лук, свежий и маринованный, незаменим при приготовлении салатов, первых и вторых блюд, начинок для соусов, паст и теста, некоторые его виды служат основой при приготовлении блюда. Например, знаменитый рецепт французской кухни — луковый суп, а также гарниры и запеканки из порея, салат из зелени лука со сметаной. Чеснок служит приправой к холодным и горячим блюдам. Он широко применяется в производстве колбасных изделий, при заготовке маринадов и солений.

Вопросы для самоконтроля:

В чем заключается основная пищевая ценность лука?

1. Какими веществами обусловлен аромат чеснока?
2. При каких заболеваниях полезны лук и чеснок?