## Рослини й вітаміни

Витканий природою й людиною зелений килим, що захоплює нас, що пестить око, що дає нам все необхідне, складається з безлічі представників рослинного миру. Систематиками-Ботаніками України описані 4523 виду вищих рослин. Серед них представники лісової флори - 900 видів, лікарських - 800, вітамінних - 150, деревних - 120, танидоносов - 100, медоносів і пергоносов - 850.

Тисячолітній досвід народної медицини підтверджує що в цілющих властивостях багатьох видів рослин сумніватися не доводиться: ними лікувалися споконвіків, коли інших ліків взагалі не були. У зеленому світі рослин і серед грибів були знайдені засоби від багатьох хвороб. Не зрячи говорили: "У лікаря є три помічники: слово, рослина й ніж". Уже в "Ізборнику Великого князя Святослава Ярославовича" (1073 р) описані рослини, які застосовувалися на Русі. А як багаті спостереженнями й різноманітними відомостями стародавні лечебники й травники - вертогради! Вертоград - значить сад, квітник, город. У тибетському трактаті медицини "Чжуд-Ши" докладно розказано про використання широкого набору засобів рослинного походження, що роблять лікувальні властивості. У старої китайської фармокопеє налічувалося більше 1500 засобів з лікарських рослин. Сучасна медицина виробила нові лікувальні методи й ефективні засоби. Зелений арсенал здоров'я використовується ще слабко - добре відомі властивості лише більше 180 видів рослин.

Лікарські препарати рослинного походження нині становлять більше 40%. Їх витиснули препарати, синтезовані хімічним шляхом, які діють швидко й сильно. Однак установлено, що при частому вживанні вони нерідко приводять до ускладнень. По офіційній статистиці Всесвітньої організації охорони здоров'я значна частина хворих, що лікувалися такими препаратами, придбала ті або інші побічні захворювання, що одержали назву лікарської хвороби. До 5% таких хворих госпіталізовані.

Багато препаратів рослинного походження є в готовому виді, вони не вимагають спеціального готування й прості у вживанні. Населення завдяки широкій інформації про цілющі властивості лікарських рослин нині використовують їх набагато частіше, ніж раніше. Такий стихійний інтенсивний збір трав, ніким не регульований, приводить до небажаних наслідків. Місцями стали вже рідкістю навіть такі широко розповсюджені рослини, як валеріана, звіробій, тимьян повзучий і ін.

Варто врахувати, що централізовані обсяги заготівель значні - більше 20 тис. тонн сухої сировини в рік, номенклатура - більше 130 найменувань.

Лікувальними властивостями володіють майже 2,5 тис. з 21 тис. видів рослин. Для зеленої аптеки збирають менше десятої їхньої частини, а спеціально вирощують лише дві соті частки. Однак вони не можуть задовольнити постійно зростаючий попит населення на дану продукцію. Таємниці лікувальної сили рослин відома - це дія на організм людини біологічно активних з'єднань: алкалоїдів, ефірних масел, дубильних і інших речовин. Зміст їх у різних частинах рослин (з урахуванням фаз розвитку) неоднаково.

Всі рослини виробляють речовини, що володіють особливою біологічною силою, навіть у незначних кількостях підтримують в організмі життєві процеси на нормальному рівні. Їх назвали невипадково вітамінами (кручене - життя) А, В1, В2, В6, В12, С, D, Е, К, Р, РР. Вони складаються із трьох десятків з'єднань.

Недостатня кількість плодів і ягід (шипшина, обліпиха, актинідія, лимонник, суниця, малина, смородина, вишня, груша, слива, абрикос, яблука) у їжі замінити не можна нічим, оскільки вони містять деякі активні речовини, відсутність яких в організмі приводить до серйозних ускладнень.

Наприклад, в 100 г сухих плодів шипшини втримується 1200 - 1800 мг вітаміну З - це півтора-два десятки добових норм дорослої людини. Від його наявності залежить обмін речовин, швидкість ферментних реакцій, захисні властивості організму. Із шипшини можна готовити сиропи, відвари, джеми, пастилу, киселі, пюре.

В 100 г ягід обліпихи втримується 5-6 денних доз вітаміну С. У них є також вітаміни Е, Р, В1, В15, РР, цукри, органічні й жирні кислоти. У листах багато дубильних речовин, фітонцидів. Масло використовують при лікуванні цукрового діабету, екземи, опіків. Варення, компоти, киселі з ягід обліпихи сприяють попередженню й подоланню виразкових, шкірних і інших захворювань. Листи використовують у чай, суп, бульйони.

Англійський жарт говорить: "з'їдай по яблуку в день і доктор не знадобиться". Дійсно, плоди цариці наших садів - яблуні - багаті біологічно активними речовинами. Плоди горобини, глоду, калини, ірги, барбарису, ожини й багатьох інших рослин. Так, аскорбінової кислоти в горобині в 10 разів більше, ніж у яблуках, в 2-3 рази більше, ніж у зеленій цибулі й лимонах.

Рослини - справжня фабрика різних з'єднань, де діючим початком є корисні організму різні біологічно активні з'єднання - вітаміни, ферменти, мікроелементи й ін. Це враховують при лікуванні хронічних захворювань, коли необхідно нормалізувати ослаблені функції всього організму. Відомо, що харчові волокна роблять лікувальний вплив при ожирінні й цукровому діабеті, попереджають розвиток атеросклерозу, утворення каменів у жовчному міхурі, захищають від дивертикульоза. Харчові волокна втримуються в яблуках, виноградних, бурякових вижимках. Тому варто більше вживати різноманітної рослинної їжі, особливо бобових. Не можна зневажати хлібом з борошна грубого млива.

Не завжди лікування лікарськими рослинами нешкідливо. Багато хто з них містять речовини високої фармакологічної активності - глюкозиди, алкалоїди. Тому всяке передозування при вживанні неприпустимо. Деяким речовинам властива кумуляція - нагромадження в організмі при тривалому вживанні й прояв побічних дій. Тому фототерапію не слід уважати панацеєю. Це лише один з методів лікування, що у комплексі з іншими дає надійний лікувальний ефект.

Рослини, використовувані в їжу, містять різноманітний набір вітамінів, вуглеводи, білки, ферменти, амінокислоти, жири, мінеральні, ароматичні й інші коштовні компоненти. Споживання рослинної їжі в достатній кількості сприяє нормальному обміну речовин, попереджає нагромадження надлишкової маси, а також підтримує в нормі стан сердечно судинної системи, сольовий обмін. Особливо потрібні вітаміни, що стимулюють обмінні процеси, функції залоз внутрішньої секреції, виділення гормонів. При недоліку якого-небудь вітаміну в харчуванні людини порушується обмін речовин, функції певних органів, особливо чутлива нервова система.

Вітамін А Утвориться в організмі людини з каротину, що надходить із рослинами в їжу. Він сприяє нормальному обміну речовин, росту й розвитку організму, забезпечує нормальне функціонування слізних, потових, сальних залоз, підвищує стійкість організму до інфекції. Добова норма - 1,5 мг. Джерела вітаміну - морква, кріп, абрикос, щавель, зелена цибуля, шпинат і ін.

Вітамін В1 сприяє росту організму, нормалізації перистальтики шлунка. Добову норму в тім вітаміні задовольняють 400 г чорного хліба. Він утримується в зеленому горошку, зародках пшениці, вівса, гречки, арахісі й пивних дріжджах. Відсутність вітаміну В1 (авітаміноз) викликає хвороба бери-бери, що супроводжується безсонням, дратівливістю, можливий параліч нижніх кінцівок.

Вітамін В2 регулює зміст цукру й азоту в організмі, сприяє використанню амінокислот, поліпшує обмін речовин і нормалізує функціональну діяльність центральної нервової системи, кровоносних капілярів, печінки, шкіри. Добова потреба - 2-3 мг. Найбільша кількість його в помідорах, горосі, зеленій цибулі, пивних дріжджах.

Вітамін В6 регулює діяльність нервової системи. Утримується в стручках гороху, квасолі, кукурудзі, плодах банана.

Вітамін U робить лікувальний вплив при виразковій хворобі шлунка, гастритах; серцеве судинні і нашкірних хворобах. Найбільша кількість його в капусті й інших овочах.

Вітамін РР (нікотинова кислота) застосовують при лікуванні хвороби пелагри. Він стійкий у зовнішнім середовищі. Утримується в горосі, квасолі й інших бобових культурах, гречаній крупі, яловичині.

Вітамін В12 ставиться до речовин високої біологічної активності, робить антианемічна дія. Джерелом вітаміну є продукти тваринного походження: печінка, нирки, м'ясо.

Вітамін D сприяє нормалізації усмоктування солей кальцію й фосфору з кишечника, сприяючи цим нормальному відкладенню в костях фосфорнокислого кальцію. Недолік вітаміну викликає рахіт. Утримується в риб'ячому жирі, трісковій печінці, вершковому маслі, яйцях і ін.

Холін - засіб для попередження ожиріння печінки, що може привести до цирозу, а також для запобігання й попередження розвитку атеросклеротичних змін кровоносних судин. Утримується в продуктах тваринного й рослинного походження: печінки, жовтку яйця, соєвому борошну, пшеничних зародках і ін.

Інозит - сприяє нормалізації нервової системи, впливає на холестериновий обмін. Утримується в апельсинах, зеленому горошку, пшеничних зародках, моркві, капусті.

Вітамін В9 разом з вітаміном В12 бере участь у синтезі амінокислот. Джерело вітаміну - помідори, боби, кукурудза, пшениця.

Вітамін Н регулює обмін речовин. Утримується в бобах, кольоровій капусті, цибулі, грибах.

Вітамін С регулює окислювально-відновні процеси, вуглеводний обмін, сприяє згортанню крові й регенерації тканин. Добова потреба - 50-100 мг. Найбільша кількість його в плодах шипшини, чорної смородини, обліпихи, лимонах, капусті, картоплі, фруктах, хвої, зелених плодах горіха волоського. Застосовують синтезовану аскорбінову кислоту. Відсутність вітаміну С викликає цингу.

Вітамін Р зменшує ламкість кровоносних капілярів, має важливе значення в профілактиці крововиливів мозку, серцевого м'яза. Джерела вітаміну - плоди шипшини, обліпихи, чорної смородини, винограду, вишні, брусниці.

Вітамін Е застосовують при м'язовій дистрофії, порушеннях менструального циклу в жінок і Функції полових залоз у чоловіків. Утримується в зелених бобах, салаті, зелені петрушки, цибулі, а також у рослинних маслах.

Вітамін К сприяє нормальному згортанню крові й регенерації тканин. Застосовують при жовтяниці, кровотечах, опіках, променевій хворобі, геморої. Багато його в капусті, шпинаті, листах кропиви.

Вітамін F переводить холестерин у розчинні з'єднання й полегшує виведення їх з організму. Застосовують для лікування атеросклерозу. Утримується в обліпиховому, рослинному маслах. Добова норма 20-30 г масла. Потреба кожної людини у вітамінах залежить від його віку, підлоги, характеру трудової діяльності, побутових умов, фізіологічного стояння організму. Середня добова потреба запропонована Інститутом харчування Академії медичних наук:

Рослини - основний постачальник мінеральних речовин, що виконують важливу роль у процесах, що відбуваються в організмі. Калій бере участь в обміні натрію й кальцію, має сечогінну властивість. Утримується в картоплі, баклажанах, винограді, сухофруктах. Фосфор - будівельний матеріал для костей, зубів, виконує важливі енергетичні функції. Джерело його - капуста, салат, насіння квасолі, горох, гречка, волоські горіхи. Магній активізує фосфорний обмін, знижує артеріальний тиск, бере участь у виведенні холестерину з кишечника.

Утримується в овочах, фруктах, хлібі грубого млива.

Залізо входить до складу гемоглобіну, дихальних ферментів клітин. Найбільше його в сирому буряку, зеленій петрушці, ягодах черешні, чорної смородини, помідорах, дині.

Мідь бере участь у процесах кровотворення. Недолік міді викликає недокрів'я. Утримується в плодах аґрусу, вишні, овочах.

Інші мікроелементи (марганець, кобальт) також необхідні в оптимізації процесів життєдіяльності й фізіології людського організму.

Пшениця. До складу зерна пшениці, крім води й мінеральних солей, входять органічні речовини: білки, жири, вуглеводи, ферменти, вітаміни, пігменти, ліпоїди. Основними речовинами є білки й крохмаль. Зміст білків у зерні залежить від сорту, умов погоди й вирощування. Воно коливається від 9 до 26%. Білки утворять той основний субстрат, у якому відбуваються складні процеси обміну речовин. Вони являють собою складні високомолекулярні з'єднання, до складу яких виходять вуглець (51-53%), азот (16,5-18,5%), кисень (21-25%), водень (6,8-6,9%), фосфор, сірка.

У хлібі втримуються клітковина (0,3-0,9 г), білок (5-9 г), вуглеводи (40-60 г), жири (до 3 г). Калорійність 100 г хліба залежно від сорту становить 200-400 ккал. Черствий хліб корисний - він легше переварюється в шлунку.

Жито. Зерно містить білки (близько 12,2%), вуглеводи, жири, мінеральні солі, каротин, вітаміни Б, В. Житній хліб є джерелом вітаміну В. Житнє борошно й відрубай - коштовні концентровані корми для тварин.

Ячмінь - злакова рослина. Зерно містить велика кількість крохмалю, білкових речовин, ферментів, вуглеводів, вітамінів. Його рекомендують при хворобливій дратівливості шлунково-кишкового тракту. Водний настій ячмінного солоду має сечогінну й протизапальну властивість. Відвар ячменя застосовують при жовчних хворобах, він сприяє додатку молока в матерів, що годують. Ячмінний кава живильний, смачний, корисний, особливо при туберкульозі легенів.

Гречка. Зерно містить 10-16% білка, до 80% крохмалю, цукру, клітковину, жир, солі заліза, кальцію, фосфору,, міді, цинку й ін., органічні кислоти, вітаміни В1, В2, Р, РР. Білки гречки біологічно активні. Гречана крупа - коштовний дієтичний продукт при шлунково-кишкових захворюваннях, недокрів'ї, розладах нервової системи, захворюванні бруньок, цукровому діабеті. З верхівок стеблинок і Цвєтков одержують рутин, необхідний для одержання препаратів при лікувань гіпертонічний і променева хвороби, крововиливу.

Просо - круп'яна культура. Зміст білка-до 14%, багато вітаміну РР, мікроелементів - міді, нікелю, магнію, цинку. Свіже пшоно входить у раціон хворих серцеве судинними захворюваннями, при гіпертонічній хворобі й хворобі печінки.

Овес. Зерно містить крохмаль, білкові речовини, жир, цукор, вітаміни (А, В1, В2, Е), амінокислоти, органічні кислоти.

Вівсяне борошно й крупа живильні, легко засвоюються, маючи обволікаючу властивість. Суп з вівсяної крупи готовлять при туберкульозі легенів, для дітей, хворих золотухою. Настій вівсяного зерна - сечогінний засіб при набряках, пітливості ніг.

Горох - коштовний продукт харчування. Це комора білка, є жири, вітаміни групи В, С, РР, солі калію, магнію, фосфору, кальцію, амінокислоти. Насіння різних сортів містять від 23 до 29% білка, 20-40 крохмалю, 4-10 цукру, 0,7-1,5% жиру, багато мінеральних речовин (калію й фосфору й ін). Недоспілі боби й насіння гороху містять велика кількість ферментів, вітамінів В1, В2, В6, С, К, РР, у паростках - вітамін Е, а в зеленому горошку - провітамін А. У недоспілих бобах і насіння вітамінів В, і В2 утримується приблизно в 3-5 разів більше, ніж у моркві й помідорах.

Відвар насіння гороху має сильну сечогінну властивість. Він сприяє виведенню солей і розчиненню каменів у бруньках. Горох показаний для серцевих хворих.

Соя - білково-олійна культура. Білків містить 30-45%, масла - 17-25%. У насінні багато цукру, пектинових і мінеральних речовин, вітамінів. З насіння сої одержують жирне масло. До складу мінеральних елементів входять солі калію, фосфору, марганцю, кальцію, міді, заліза, цинку, кобальту.

Квасоля. Насіння і її зелені боби - коштовні харчові продукти. Білки квасолі засвоюються організмом на 75%. Крім білків, у насіннях утримується велика кількість амінокислот, багато вуглеводів, органічні кислоти, каротин, вітаміни (С, В1, В2, В6, РР), мікроелементи: калій, фосфор, залізо, мідь. По калорійності квасоля в 1,5 рази перевершує хліб, в 3,5 рази - картопля.

Сочевиця - найдавніша продовольча культура. Багато білка (26-34%), багата вуглеводами, вітамінами В1, В2, РР, С. Перетравність білка становить 88, вуглеводів - 96%.

Кукурудза - коштовна продовольча культура. Зерно містить 60-72% крохмалю, 10-15 - білка, 4-7% жиру, клітковину, каротин, вітаміни (В1, В2, В6, В12, С, D, Е, U, К, РР), солі калію, фосфору, заліза, міді, нікелю.

Масло містить до 80% ненасичених жирних кислот, які беруть участь у регулюванні обміну холестерину. Воно є дієтичним засобом для профілактики й лікування атеросклерозу, ожиріння, хвороб печінки, при цукровому діабеті. З кукурудзяного масла виробляють вітамін Е. Із зерна кукурудзи готовлять крохмаль і крохмальний цукор.

Кукурудзяні рильця використовують при хворобах печінки й жовчогінних шляхів, бруньок і сечового міхура, серця й судин, при гіпертонічній хворобі, атеросклерозі, передчасному старінні.

Соняшник - олійна культура. З насіння одержують до 52% жирного масла, білки, вуглеводи, дубильні речовини, органічні кислоти.

Соняшникове масло складається з ненасичених кислот. Жирні кислоти сприяють регуляції обміну холестерину в організмі, мають антисклеротичну властивість. Свіжі насіння соняшника рекомендується використовувати при алергії, малярії, бронхіті.

Картопля - бульбова рослина. Хімічний склад його - це унікальний набір необхідних людському організму органічних і неорганічних з'єднань.

Білок картоплі містить більшість амінокислот, необхідних для побудови білків в організмі людини. Полісахариди представлені крохмалем, клітковиною. Бульби містять мінеральні солі калію, фосфору, заліза, кальцію, марганцю, магнію, нікелю, кобальту, йоду, а також вітаміни: В1, В2, В6, В9, РР, D, Е. У бульбах є каротин, органічні кислоти.

Картоплю використовують при опіках, екземі, гастритах, виразковій хворобі, сильних головних болях, для лікування катару верхніх дихальних шляхів, як протицинготний засіб і ін. Він - основний постачальник калію, що грає більшу роль у нормалізації водного балансу й підтримці нормальної роботи серця (добова потреба в калії задовольняється вживанням 500 г картоплі).

Крохмаль із картоплі застосовують у медицині як обволікаючий, протизапальний засіб при шлунково-кишкових захворюваннях і наповнювач порошків і таблеток. Картоплю широко використовують у косметиці.

Капуста білокачанна - продукт харчування, компонент для готування багатьох блюд, лікарська рослина. Вона містить вітаміни В1, В2, В5, С, РР, K і U, провітамін А, мінеральні солі калію, кальцію, фосфору, магнію, заліза, клітковину, цукор, ферменти, органічні кислоти. Особливо багата капуста вітаміном С. Її використовують у лікувальних цілях при серцеве судинні і шлунково-кишкових захворюваннях. Високий зміст клітковини в капусті дозволяє рекомендувати її для стимуляції функції кишечника, особливо при запорах, геморої. Завдяки наявності аскорбінової кислоти вона сприяє виведенню з організму холестерину й перешкоджає розвитку атеросклерозу. Капуста нормалізує жировий обмін, сприяє виведенню з організму надлишків рідини. Наявний калій необхідний для скорочення м'язів, він поліпшує роботу серця. Високий лікувальний ефект робить сік свіжої капусти при виразковій хворобі шлунка, дванадцятипалої кишки, гастриті. Капусту використовують також у косметиці. Суміш із соків свіжої капусти, лимона й шпинату зміцнює волосся, надає їм блиск. Високими харчовими й цілющими властивостями володіють і інші різновиди капусти (червонокачанна, брюссельська, кольорова, бюрократичних, кольрабі й ін)

Морква (коренеплід) - справжня комора вітамінів С, В1, В2, В6, В12, D, Е, Н, К, Р, РР, каротину. Крім того, морква містить ряд біологічно активних речовин - фітонциди, мінеральні солі (кобальту, калію, заліза, міді, фосфору, кальцію, йоду, бору й ін), ферменти, пектини, клітковину, цукор, органічні кислоти, ефірні масла.

Коренеплоди використовують у їжу в сирому й вареному виді. Морква містить багато каротину, що в організмі під впливом ферменту печінки перетворюється у вітамін А, що сприяє нормальному обміну речовин, росту, фізичному й розумовому розвитку організму, підвищує опірність організму до інфекцій, нормальну функцію органів зору.

Морквяний сік призначають хворим жовчнокам'яною хворобою, обмінними поліартритами, у перші дні після інфаркту міокарда, що годують матерям, дітям, при недокрів'ї.

Чудодійне значення має морквяний сік для людей із сухою шкірою. При втиранні морквяного соку в суміші з лимоном у шкіру голови волосся ростуть краще й здобувають блиск.

Столовий буряк - коренеплоди, що містять багато Цукрову, клітковину, органічні кислоти, білки, амінокислоти, мінеральні речовини (солі кальцію, калію, заліза, магнію, кобальту, фосфору, багато йоду), вітаміни В1, В2, В6, С, Р, РР. Коренеплодом використовують для готування борщів, вінегретів Буряк широко використовують у лікувальному харчуванні. Особливо корисно вживати буряк їдальню при ожирінні, гіпертонічній хворобі, запорах, захворюваннях бруньок і печінки.

Блюда з буряком корисні при серцеве судинних захворюваннях. Соком червоного столового буряка лікують хворих зі злоякісними пухлинами. Використовують у косметиці для масок.

Редька звичайна й редис - коренеплоди, що містять речовини, що визначають фітонцидні й бактерицидні властивості, білки, амінокислоти, ферменти, органічні кислоти, вуглеводи, мінеральні речовини - солі кальцію, калію, заліза, марганцю й ін., вітаміни - В1, В2, В6, С, РР, вуглеводи, клітковину, ефірні масла. Редька підсилює секрецію травних залоз. Її використовують у харчовому раціоні як вітамінний і профілактичний засіб проти атеросклерозу, набряків і почечнокаменної хвороби. У косметиці редьку, змішану зі сметаною або рослинним маслом, використовують для масок, відбілювання й харчування сухої шкіри. Коренеплід можна застосовувати для видалення ластовиння.

Посівний редис - самий скоростиглий овоч, що містить вуглеводи, білки, органічні кислоти, ферменти, клітковину, вітаміни, ефірне масло, мінеральні речовини. Має також лікувальні властивості.

Цибуля ріпчастий - харчова рослина, що містить кара, білки, вітаміни З, В1, В2, В6, Е, РР, ферменти, мінеральні солі калію, фосфору, заліза, кобальту й ін., фітонциди. У цибулинах і листах є ефірне масло, що надає їм специфічний захід і гострий смак, йод, органічні кислоти. Цибулини й листи використовують як приправу й пряно-вітамінну закуску.80-100 г зеленої цибулі задовольняють добову потребу організму у вітаміні С.

Цибуля - гарний постачальник вітамінів, особливо зимово-весняний період, його споживання сприяють нормалізації водно-сольового обміну в організмі, а смак і запах викличуть апетит.

Фітонциди цибулі згубно діють на дизентерійні, дифтерійні, туберкульозну палички, стрептококи й інші мікроорганізми. Кашку із цибулі використовують при лікуванні катару верхніх дихальних шляхів, грипу, ангіни й ін.

У косметиці застосовують для зміцнення волосся.

Часник - цибулинна рослина, що містить вуглеводи, мінеральні речовини (солі йоду, кальцію, фосфору, марганцю), вітаміни В, D, PP, органічні кислоти. Він підвищує опірність організму до простудних і інфекційних захворювань, викличе апетит, поліпшує травлення й роботу серця, розширює кровоносні судини, має сечогінну, протицинготну, антисептичну й болезаспокійливу властивості.

Часник цибулинна рослина, що містить мінеральні речовини (солі йоду, кальцію, фосфору, марганцю), вітаміни В, Б, РР, органічні кислоти. Він підвищує опірність організму до простудних і інфекційних захворювань, викличе апетит, поліпшує травлення й роботу серця, розширює кровоносні судини, має сечогінну, протицинготну, антисептичну й болезаспокійливу властивості.

Фітонциди часнику гальмують активність деяких ферментів пухлин. Часник знижує артеріальний тиск. Застосування його показане при колітах, дизентерії, цукровому діабеті, гіпертонічній хворобі, атеросклерозі. Часник використовують у косметиці для зміцнення волосся.

Кавун - найбільша в природі ягода утримуюча 80% води, цукру (6-11%), клітковину, вітаміни В1, В2, РР, С, каротин, солі калію, заліза, марганцю, кальцію, амінокислоти. З лікувальною метою застосовують м'якоть кавуна, його кірку й насіння. М'якоть - освіжаючий засіб для дієтичного харчування, що обумовлено більшим змістом води, лужних речовин, заліза. Кавун використовують у свіжому виді до 2-2,5кг у день при почечнокаменній хвороби, циститах, нефритах. Він не викликає подразнення бруньок і сечогінних шляхів. М'якоть кавуни застосовують при ожирінні й необхідності голодування, цукровому діабеті, атеросклерозі, гіпертонії, подагрі, артритах, рекомендують що годують і вагітним жінкам. Кавун цінується в косметиці

Диня - баштанна культура, коштовний харчовий і дієтичний продукт. Вона містить 13-20% цукру, каротин, вітаміни З, Р, пектинові речовини, летучі ароматичні речовини, мінеральні солі (К, Fе й ін). Диня добре вгамовує спрагу й добре діє на нервову систему. Вона володіємо сечогінною й проносною дією, гарний і дієтичний продукт при атеросклерозі, недокрів'ї, серцеве судинних захворюваннях, хворобі печінки, сечового міхура, запорах, геморої. З м'якоті дині можна готовити живильні маски для особи.

Гарбуз, кабачки - рослини, що містять багато клітковини, цукру (до 14%), вітамінів (С, В1, В2, РР, В), мінеральних солей калію, кальцію, марганцю, міді, заліза, фосфору, кобальту й ін., білки, ферменти. Застосовують при захворюваннях, порушеннях обміну речовин, особливо при ожирінні, хворобах бруньок, печінки. Гарбуз - гарний сечогінний засіб. У сирому виді застосовують при запорах. Блюда з гарбуза рекомендують при атеросклерозі, гіпертонії й хворобі Боткіна. Відома протигнильна роль насіння гарбуза.

Кабачки по хімічному складі близькі до гарбуза, але й у 2 рази більше вітаміну С. Смажені й тушковані бачки смачні й живильні.

Огірок - городня рослина, що містить воду (до 97%), а також каротин, вітаміни В1, В2, В6, РР, С, мінеральні речовини (солі калію, натрію, кальцію, марганцю, заліза, кремнію, фосфору, сірки, і ін). Наявність великої кількості калію вловлює сечогінна властивість огірків. Крім того, калій сприятливо впливає на стан судин і серця, нормалізує кров'яний тиск. Тому огірки особливо корисні людям літнього віку, яким необхідне розвантаження бруньок серця. Клітковина огірків підсилює перистальтику джерела, сприяє виведенню холестерину, надлишків води при набряклості, а наявний йод діяльність щитовидної залози. Наявність сірки сприяє росту волосся, нігтів, зубів. Суміш соку огірка й капусти можна використовувати для харчування жирного волосся, утираючи в шкіру голови.

Варто пам'ятати, що мариновані й солоні огірки підвищують апетит, тому вони не рекомендуються людям, схильним до повноти, а також страждаючим захворюванням бруньок, шлунково-кишкової системи, атеросклерозом.

Огірки широко використовують у косметиці. Свіжим соком молодого огірка змазують особа кілька разів у день. Накладають так само маски з натертої маси свіжих огірків з додаванням декількох крапель лимона.

## Література

1. Вітаміни // Під ред. М.И. Смирнова. - К., 1974.

2. Єфремова В.В. Найважливіший авітаміноз людини. - Л., 1979.

3. Маррі Р., Греннер Д., Мейс П., Родуем В. Біохімія людини. - К., 1993.

4. Фізіологія людини // Під ред. Р. Шмідт і Дж. Тевс. - К., 2006.