



Свежий **зеленый** лук по праву называют "**зеленым поливитамином**".

К тому же медики настойчиво уверяют, что его необходимо есть каждый день. А еще с древности **зеленый лук** считается **афродизиак**ом, поэтому, чем больше блюд из лука вы научитесь готовить, тем более крепким и счастливым будет ваша семейная жизнь. **Зеленый** лук укрепляет иммунитет. Молодые **зеленые** перышки богаты витамином С. Да и минеральный состав лука просто на зависть - в нем обычные для **зелени калий и магний**, есть железо, фосфор, сера, фтор, хлор, алюминий, марганец, медь, цинк и даже такие редкие элементы, как кобальт, молибден и хром, необходимые для работы системы кроветворения. А помните тот самый резкий луковый запах, который ни с чем не спутаешь? Так вот, растению его придают серосодержащие соединения. Ну, а фитонциды, во множестве входящие в состав растения, обладают и противомикробной, и противовирусной активностью, вот почему есть лук и чеснок так настойчиво рекомендуют во время эпидемий. Между тем, если горшочки с **зелеными** стрелками есть у вас дома, защита от инфекции обеспечена - известно, что в хозяйствах, где выращивают **зеленый лук на продажу**, рабочие не болеют гриппом даже во время массовых заболеваний. От каких болезней лечит свежий **зеленый** лук способствует поддержанию иммунитета, снижает уровень холестерина и сахара в крови, незаменим при авитаминозе и малокровии, упадке сил, бессоннице, мастопатии и простатите, сердечно - сосудистых заболеваниях.

### **Полезные советы.**

1) Перед приготовлением блюд из лука репчатого его моют под проточной водой и очищают от шелухи. Чтобы от лука не слезились глаза, его можно замочить в горячей воде на 5-7 минут. Если лук запарить кипятком, то из него уйдет горечь.

2) Перед приготовлением некоторых блюд лук маринуют. Для этого заливают его водой с уксусом, сахаром и солью.

3) Репчатый лук можно приготовить разными способами. Например, отварить, потушить или обжарить. Рассмотрим основные рецепты из лука репчатого.

## **Вареный**

Чтобы лук сохранил максимум полезных веществ, его можно отварить. В таком виде он не нанесет вреда желудку, даже если съесть его в большом количестве. Рассмотрим рецепт вареного лука.

## **Тушеный**

Чтобы сделать вкус тушеного лука более насыщенным, используют куриный или овощной бульон.

## **Жареный**

Для жарки лука подходит подсолнечное или оливковое масло. Жареный лук добавляют в первые и вторые блюда, а также используют в качестве самостоятельного блюда.

Репчатый лук широко используется не только в кулинарии, но и в народной медицине для лечения многих видов заболеваний в домашних условиях. В данной статье будет рассматриваться воздействие лука на организм для избавления от кашля.

Самое интересное, что для лечения кашля могут использоваться все части луковицы: мякоть, выжатый из неё сок и даже шелуха. Мякоть лука содержит в себе фитонциды и флавоноиды, обладающие противомикробными и антибактериальными свойствами, которые быстро выводят кашель из организма, а также витамины группы В, С и Е.

А настой луковой шелухи, в свою очередь, способствует отхаркиванию и оказывает противовоспалительный эффект. Наиболее полезным для лечения лук можно считать тот, который был собран недавно. При его длительном хранении некоторые полезные вещества теряются.

## **Ешьте лук и будете здоровы!**