



здоровье и красота

# квашеная капуста-

## рецепты здоровья и красоты



Линиза Жалпанова

**Квашеная капуста –  
рецепты здоровья и красоты**

«РИПОЛ Классик»

2007

**Жалпанова Л. Ж.**

Квашеная капуста – рецепты здоровья и красоты /  
Л. Ж. Жалпанова — «РИПОЛ Классик», 2007

Квашеная капуста есть почти в каждом доме. Однако мало кто знает, что она является не только полезным и питательным продуктом, но также и отличным лекарственным средством от многих болезней. В данной книге подробно рассказано о целебных свойствах квашеной капусты и ее применении в лечении заболеваний.

## Содержание

Введение	5
1. Из истории употребления капусты	6
2. Лечебные свойства капусты	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Линиза Жувановна Жалпанова**

## **Квашеная капуста – рецепты здоровья и красоты**

### **Введение**

Слово «капуста» произошло от латинского слова «сарут», что означает «голова». В одной из древнегреческих легенд рассказывается, что фракийский царь был обижен богом Дионисом и заплакал. Его слезы, падая на землю, начали превращаться в капустные кочаны, и окружающие люди, видя это, с изумлением кричали «Голова!». Отсюда и произошло название нового овоща.

Капуста является одним из самых распространенных овощей, выращиваемых на огороде. Ее употребляют в пищу уже более 4 000 лет. Издавна известны были ее полезные свойства, которые применялись и для лечения различных заболеваний. Так, римский историк Катон писал, что капуста для римлян была не только пищей, но и лекарством. В Древнем Риме считали, что капуста укрепляет организм, защищает его от различных болезней и делает устойчивым к инфекциям. Капустный сок использовали для лечения бессонницы и головных болей.

Широко использовалась капуста народной медициной и на Руси. Именно древние славяне придумали квасить капусту, чтобы сохранять ценный овощ до будущего урожая. О полезных качествах этого продукта и его применении в лечении различных заболеваний и пойдет речь в предлагаемой книге.

## 1. Из истории употребления капусты

Ученые считают, что все существующие виды капусты произошли от одного дикорастущего вида. Людям этот овощ известен уже давно – со времен неолита. Первыми ее культивировали иберийцы – дикие первобытные племена, населявшие территорию современной Испании. Выращивали капусту и в античные времена. Древнегреческий ученый Пифагор сам выращивал ее и писал в одном из своих трудов: «Капуста поддерживает бодрость и веселье, спокойное настроение духа».

Римский полководец Александр Македонский, по преданию, распоряжался кормить солдат капустой перед самой битвой. В самой столице Римской империи капусту подавали на десерт знатым патрициям в качестве изысканного угощения.

В Древней Греции капуста считалась великолепным средством от опьянения. Для этого надо было всего лишь съесть ее, перед тем как пить алкогольные напитки.

Известный мореплаватель Джеймс Кук говорил: «Кислая капуста изгоняет болезни из тела. Это средство, спасающее жизнь моим морякам». Поэтому моряки, прежде чем отправиться в дальнее плавание, обязательно делали большие запасы квашеной капусты.

Древние египтяне начали возделывать капусту около 6000 лет назад. А на Руси этот овощ появился только во времена греко-римских поселений на причерноморских землях.

Капуста очень быстро завоевала популярность и широко распространилась по территории всей Руси, став основной овощной культурой. До наших дней сохранилось название одного из праздников – капустник, что говорит о большой популярности этого овоща в народе. По историческим сведениям, в дни этого праздника деревенская молодежь ходила по дворам, помогая рубить и заквашивать капусту.

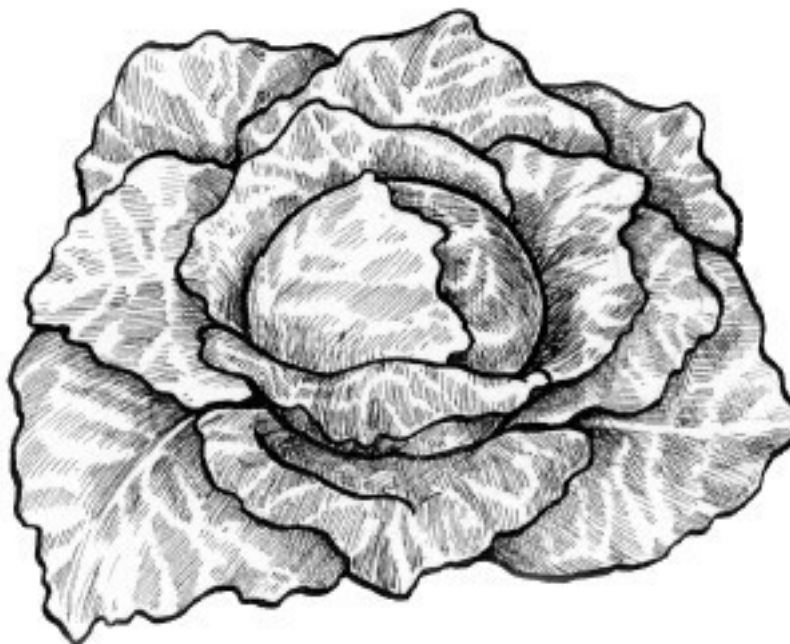
За такую помощь хозяйкаставляла угощение – капустный пирог. Вот тут начиналось настоящее гулянье с песнями, плясками и хороводами.

В древних русских травниках имеется много лечебных рецептов, в которых упоминается капуста. Во времена Киевской Руси этот овощ применялся для лечения сердечных заболеваний и язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта. В XVII веке капусту и ее сок начали использовать при лечении геморроя, заболеваниях дыхательных путей и печени, а также экземах, ожогах, ранах, диатезе.

## 2. Лечебные свойства капусты

Капуста белокочанная (огородная) (латинское название – *Brassica oleracea* L.) относится к семейству крестоцветных.

Это двулетнее растение с крупными мясистыми листьями. Корень у капусты стержневой, разветвленный. Стебель (кочерыжка) прямостоячий, в первый год короткий, толстый и мясистый. На второй год кочерыжка прямая, цилиндрическая. Внутри листья плотно прилегают друг к другу в виде кочана, белые. Наружные листья зеленые, сидячие, продолговатые.



*Капуста*

Если двухлетнюю кочерыжку сохранить в течение зимы, а весной посадить в почву, то она укоренится, из почек образуются побеги с цветками, которые затем станут плодами с семенами. Цветки имеют правильную форму: четыре лепестка, белого или светло-желтого цвета, собраны в редкую кисть. Время цветения приходится на май-июнь. Плод представляет собой длинный стручок с круглыми семенами. Высота растения достигает 50 см.

Существует несколько видов капусты: белокочанная, цветная, китайская, листовая и брюссельская. Они различаются по внешнему виду и химическому составу. Самые распространенные среди всех видов – белокочанная, красная и цветная.

В народной медицине применяются кочаны, листья и капустный сок. Ниже будет описана белокочанная капуста.

В капусте содержатся сахара, соли калия, фосфор, клетчатка, жиры, ферменты, фитонциды и витамины. Особенно много в капусте содержится аскорбиновой кислоты. Она встречается в овоще как в чистом виде, так и в форме аскорбингена, который является очень устойчивым. Аскорбинген не разрушается при хранении и квашении капусты.

Наружные зеленые листья капусты содержат фолиевую кислоту, благотворно влияющую на кровообращение и обменные процессы в организме.

При умеренной тепловой обработке количество аскорбиновой кислоты в капусте увеличивается, поскольку аскорбинген переходит в витамин С.

В 1948 году в капусте был обнаружен витамин, эффективный при лечении язвенной болезни желудка. Он был выделен в чистом виде, синтезирован и введен в медицинскую практику.

В капусте были обнаружены аминокислоты триптофан, метилметионин, лизин и тирозин. В ней содержатся натрий, калий, кальций, магний, железо, марганец, фосфор, сера, хлор, кобальт, фтор, йод, мышьяк, кремний, бор, медь, цинк и др.

Солей калия в капусте содержится значительно больше, чем солей натрия, что препятствует задержке жидкости в клетках организма.

Тартоновая кислота, содержащаяся в капусте, обладает противосклеротическим свойством. Она задерживает процесс перехода углеводов в жиры и предотвращает отложение жиров и холестерина. Однако эта кислота разрушается при тепловой обработке овоща.

Капустный сок обладает нейтральным показателем кислотно-щелочного баланса и поэтому полезен для больных с пониженной кислотностью желудочного сока.

Холин содержится в капусте в больших количествах. Он нормализует обменные жировые процессы в организме.

Глюкозы в капусте содержится больше, чем в яблоках, апельсинах и лимонах. А по содержанию фруктозы капуста превосходит картофель, морковь, лук и лимоны.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.