

## СВЕКЛА



**Свёкла** одно -, дву - и многолетнее травянистое растение семейства Амарантовые.

Самыми известными представителями являются: свёкла обыкновенная, сахарная свёкла, кормовая свёкла. В обиходе все они носят общее название — свёкла.

Свекла давно вошла в рацион питания жителей России. Борщ, винегрет, селедка под шубой – вот лишь немногие блюда, где не обойтись без этого овоща.

А ведь свекла является не только вкусным, но и полезным продуктом, как в сыром, так и в отварном или запечённом виде.

В состав этого красного овоща входит целый комплекс полезных веществ, витаминов и минералов.

Свекла содержит витаминов группы В, которые незаменимы для профилактики болезней сердечно – сосудистой и нервной системы.

В свекле содержатся такие микроэлементы, как железо, йод, цинк, калий, магний, марганец, фтор, фосфор, медь. Поэтому свекла полезна при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, с проблемами сердечно-сосудистой и гормональной систем.

Регулярное употребление свеклы помогает восполнить недостаток железа в организме и препятствует развитию анемии.

Фолиевая кислота, содержащаяся в свекле, благотворно влияет на нервную систему и особенно полезна беременным женщинам, т.к. способствует полноценному внутриутробному развитию плода.

Красная свекла содержит бетаин, который участвует в обменных процессах, препятствует интоксикации печени и является отличным профилактическим средством от ожирения и гипертонии.

Еще одно немалое преимущество свеклы – ее низкая калорийность, поэтому ее нередко включают в состав диет.

Свекла обладает слабым слабительным эффектом, регулярное потребление ее в пищу является хорошей профилактикой для людей, склонных к запорам.

Но любителям свеклы следует учитывать, что в вареном виде гликемический индекс овоща увеличивается в два раза, поэтому при таком заболевании, как сахарный диабет, употребление корнеплода придется ограничить. Людям с повышенной кислотностью желудочного сока следует так же ограничить потребление свеклы.