

Чеснок – универсальное лекарство



Чеснок по праву называют лекарством от тысячи болезней. В ста граммах чеснока содержится различные витамины: С (10 мг), В12 (0,6 мг), никотиновая кислота (1,2 мг), тиамин (0,8 мг), рибофлавин (0,8 мг). Среди всех овощей чеснок занимает лидирующее положение по концентрации никотиновой кислоты и содержанием витамина В6. В самых зубчика чеснока каротин отсутствует, зато его много в зеленых

стеблях. Содержание эфирных масел оказывает такой резкий и присущий только чесноку запах, в составе этих масел присутствует сера, которая поражает наиболее устойчивые микроорганизмы. Установлено, что чеснок убивает даже холерный вибрион.

Содержится в чесноке также и достаточное количество кальция, калия, магния, натрия и фосфора. По количеству железа, с чесноком может соперничать разве что свекла, его содержится 1500 мг в ста граммах. Присутствует также большое количество цинка и марганца, а содержание йода в три раза больше, чем у лука.

Чем полезен чеснок? Его антимикробные свойства эффективно действуют при воспалительных процессах в легких. А еще в чесноке содержится больше, чем в других растениях фитонцидов. Эта летучая субстанция способна уничтожать не только бактерии, но и сапрофиты. Выделенный из чеснока аллицин сдерживает рост бактерий, а также замедляет свертывание крови. Присутствующие в чесноке флавоноиды снимают спазмы в сосудах, способствуют снижению давления, активно помогают выводить холестерин.

Медицинские исследования и практический опыт показали, что чеснок в разы усиливает сопротивляемость организма различным инфекционным болезням, способствует желчеотделению, расширяет сосуды кровеносной системы, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, возбуждает аппетит, обладает болеутоляющими и антисептическими свойствами. Аденозин, который найден в чесноке, имеет свойство расширять коронарные сосуды и задерживать агрегацию тромбоцитов, поэтому его необходимо употреблять при стенокардии и сосудистых тромбозах. Чеснок поможет и при сахарном диабете, так как он имеет свойство способствовать усилению образования в печени гликогена и снижать уровень сахара в крови.

Чем опасен чеснок для здоровья? Чеснок может быть опасен, если у человека есть аллергия на вещества, которые в нем содержатся. Также его следует принимать с особым вниманием тем, кто страдает от болезней ЖКТ. Чеснок достаточно сильно раздражает слизистую, поэтому люди с гастритом или другими проблемами с ЖКТ должны употреблять его в ограниченных количествах.

*Помощник врача-гигиениста
Отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*