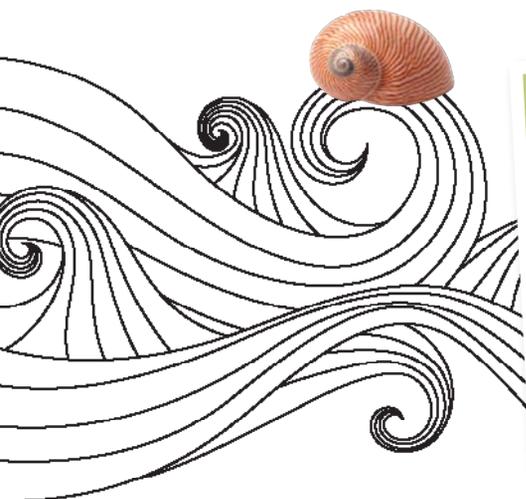


*Эти водоросли — ламинарии,
Безотчетная целина,
Бесконечные комментарии
К вековой загадке дна!*
Новелла Матвеева

Дар морей и океанов



Еще древнегреческий философ Гиппократ говорил, что лекарство должно быть едой, а еда — лекарством. И через много лет народы Тихого и Северного Ледовитого океанов, Черного, Белого, Желтого, Баренцева и Китайского морей получили в дар такой продукт. Это морская капуста, или ламинария (от лат. *lamina* — пластинка), — диетическое низкокалорийное блюдо и средство для лечения и профилактики многих заболеваний



ВОДОРОСЛЬ ЗДОРОВЬЯ

В Китае морской капустой издавна лечили водянки, нарывы и опухоли. В прибрежных районах после рождения ребенка матери давали лист этой водоросли, чтобы молоко было питательным, а малыш рос здоровым. В VIII веке китайский врач Сунь Си-Мао в книге «Главные золотые рецепты» назвал ламинарию эффективным средством от зоба. Когда в Мукденской провинции среди населения началась эпидемия зобовой болезни, император Кан Си издал приказ, который обязывал каждого жителя съедать не менее пяти фунтов морской капусты в год.

По мнению японцев, ламинария способствует омоложению и продлению жизни. Кстати, невысокий процент заболеваемости раком груди среди японок и множество долгожителей среди граждан Страны восходящего солнца медики объясняют наличием в меню морской капусты. Из этой водоросли в Японии готовят более 300 блюд: суши, супы, гарниры, салаты, соусы, лепешки, икру, даже сладости и чай.

В России и в Украине сведения о целебных свойствах ламинарии появились

после исследования Курильских островов в XVIII веке. А во время блокады в Ленинграде было установлено, что люди, которые ели морскую капусту, легче переносили недостаток других продуктов.

И ЕДА, И ЛЕКАРСТВО

По сравнению с обычной капустой, в морской вдвое больше фосфора, в 11 раз — магния, в 16 — железа, в 40 раз — натрия. Йода в ламинарии в 30 тыс. раз больше, чем в морской воде, витамина С — в четыре раза больше, чем в грушах, сливах, дыне, винограде, апельсинах, лимонах, ананасах и зеленом луке,



Химический состав ламинарии:

- йод — 3 %
- бром
- марганец
- кобальт
- цинк
- магний
- железо
- калий
- натрий
- сера
- фосфор
- азот
- витамины А, В₁, В₂, В₁₂, С, D, Е, К, РР
- пантотеновая и фолиевая кислоты
- полисахариды — до 21 %
- альгиновая кислота и ее соли — до 25 %
- L-фруктоза — до 4 %
- белковые вещества — до 9 %





*Морская капуста
на 80 % состоит из воды,
после высушивания она не теряет
полезных свойств и сохраняет
все витамины и минералы*

витамина В₁ — столько же, как в сухих дрожжах, витамина А — как в яблоках, сливах и вишнях.

Ламинария удовлетворяет потребность организма человека в пищевых волокнах и в йоде, нормализует пищеварение и обменные процессы, деятельность ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, кровяное давление и уровень холестерина в крови. Доказано, что морская капуста содержит комплекс веществ, необходимых для восстановления организма после экстремальных воздействий — радиоактивного облучения, отравления тяжелыми металлами и токсическими веществами. Этот дар моря повышает иммунитет и оказывает антивирусное действие, а также уменьшает вязкость крови, понижает тонус сосудов и замедляет процесс атеросклероза.

Известно, что морская капуста по химическому составу не уступает лечебным грязям. С ее помощью лечат хронические воспаления придатков матки, эрозию, бесплодие, трихомонадный кольпит и другие заболевания половых органов. Кстати, на основе ламинарии создано средство, которое облегчает роды.

Наружное применение морской капусты активизирует клеточные процессы, увлажняет и насыщает кожу кислородом, устраняет отеки и раздражение, способствует заживлению ран и ожогов. Маски из ламинарии улучшают состояние кожи лица — делают ее эластичной, разглаживают морщины и очищают от продуктов выделения и микроорганизмов.

КАПЛЯ ДЕГТЯ...

Но к употреблению в пищу морской капусты есть противопоказания: повышенная чувствительность к йоду, нефрит, геморрагическая болезнь, диатез, крапивница, фурункулез и туберкулез. Ламинария противопоказана при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите, энтерите, колите. Нельзя есть морскую капусту при заболеваниях печени, желчевыводящих путей и почек, нежелательно — во время беременности.

К наружному применению этой водоросли противопоказаний меньше — гиперфункция щитовидной железы и индивидуальная непереносимость йода и морепродуктов.

Принимая этот дар морей и океанов, важно не перусердствовать даже тем людям, у которых нет к нему противопоказаний. Потому что ламинарийная диета чревата возникновением аллергических реакций, насморка, слезотечения, вызванных переизбытком йода, и развитием йодизма (отравления йодом, воспаления слизистых оболочек). В день достаточно съедать две чайные ложки (30–40 граммов) морской капусты (сухой, консервированной, маринованной). И тогда еда действительно будет лекарством.

Марианна Хмельницкая