2011-07-07 **О пользе огурцов**

Казалось бы, ну какими лекарственными свойствами может обладать огурец? В нем одна вода - 95%, что, в общем-то, само по себе неплохо. Но зато в оставшихся 5-6% содержится 2% сахара (глюкоза и фрукто¬за, крахмал), 15% белка, 0,75% клетчатки, ароматические вещества. Содержание витамина В2 в огурце больше, чем в редисе, В1 больше, чем в свекле, йода больше, чем в других овощных культурах. Замечено, что мелкие плоды содержат больше аскорбиновой кислоты, а с увеличением размера плода содержание ее снижается. Выше всего содержание витамина С в плодах первых и массовых сборов, затем содержание снижается. Еще в огурцах содержатся каротин, хлорофилл, фолиевая, кофейная и другие кислоты. В огурцах есть калий, фосфор, кальций, магний, натрий, железо, кремний, хлор, алюминий, марганец, никель, медь, цинк, свинец, хром, серебро, титан, кобальт, цирконий и другие вещества. Вот вам и простой бесхитростный огурчик! . Диетическим и лечебным свойством обладают 8-12-дневные завязи. Высокое содержание калия ускоряет движение воды в организме. Огурец является сильным мочегонным средством, удаляет отеки, снижает артериальное давление, предупреждает дистрофические и воспалительные процессы в миокарде и оказывает благоприятное действие при нарушениях сердечного ритма. Грунтовые огурцы богаче тепличных. Огурцы обладают следующими видами действия: антисклеротическое, антитоксическое, болеутоляющее, гипотензивное, жаропонижающее, противоопухолевое, слабительное, спазмолитическое. В народной медицине используется все растение. Сочетание щелочных солей, калия и йода незаменимо при сердечно¬сосудистых заболеваниях и болезнях щитовидной железы. Органические кислоты необходимы при расстройствах пищеварения, секреции желудка и поджелудочной железы, печени, моторной функции кишечника. Лечебный эффект - при пониженной кислотности, старческих спастических и атонических запорах, развитии гнилостных процессов в кишечнике и дисбактериозе. Кремний и сера необходимы для регенерации покровного эпителия желудочно-кишечного тракта, при эрозивном гастрите и язвенной болезни желудка. Наличие цинка делает огурец полезным для диабетиков. Сок утоляет жажду, охлаждает организм в лихорадке, очищает от шлаков, предупреждает переход углеводов в жиры, способствует лучшему усвоению белков и жиров, нейтрализует кислые продукты, предупреждает отложение солей.