Наверное, каждого из нас с самого детства учат тому, что свекла – это полезный продукт. На самом деле многие ли в курсе того в чем именно состоит эта самая польза и есть ли она на самом деле.

Еще в древние времена свеклу использовали для приготовления и употребляли в пищу. Так происходит до сих пор. Очень ценным является тот факт, что свеклу можно использовать полностью. Ее листья и корнеплоды являются отличным продуктом для самых разнообразных блюд.

**В чем же польза свеклы?**

Полезные свойства свеклы были доказаны Гиппократом. Ею лечили кожные и инфекционные заболевания, а еще применяли при лечении заболеваний крови. Если сравнивать свеклу с морковкой, то по содержание витаминов она проиграет оранжевой подруге, зато в листьях свеклы содержится витамин В9, который незаменим в качестве профилактического элемента сердечных болезней.

Помимо выше перечисленного свекла богата йодом, цинком и железом. Также благодаря своему богатому химическому составу свекла содержит аминокислоты, пектины, фруктозу, глюкозу, микроэлементы и минеральные вещества.

Итак, перечислим основные полезные свойства свеклы:

* предотвращение анемии и помощь организму при выработке гемоглобина;
* способствует созданию новых клеток, как следствие – омоложение организма;
* улучшает пищеварение и перистальтику кишечника;
* оказывает благотворное воздействие на обмен веществ;
* выводит токсины;
* уменьшает рост опухолей;
* очищает сосуды;
* имеет мочегонный и слабительный эффект;
* оказывает противовоспалительное действие;
* богата йодом, а значит, незаменима при лечении болезней щитовидной железы.

**Как лучше употреблять свеклу в пищу**

Свежевыжатый свекольный сок очень полезен, но его можно употреблять лишь в небольших дозах, иначе получится вред. Сок насыщенный, а потому его лучше перемешивать с другими овощными соками. Это может быть морковный сок и соотношение должно быть 1 к 10. Необходимо дать соку постоять, вот тогда его можно смело пить и быть уверенным в том, что организм получит лишь пользу.

Несмотря на любовь русских людей к борщу и винегрету, самым лучшим вариантом употребления свеклы остается сырой вид. Именно тогда сохраняются все необходимые элементы. Как и в случае с соком следует быть осторожным, потому что сырая свекла может спровоцировать проблемы в желудочно-кишечном тракте.

На самом деле существует огромное количество замечательных и главное полезных рецептов, где важным ингредиентом является свекла. На днях увидела на платье дочери свекольные пятна. Пока выясняли, как они там оказались, с удивлением узнали, что любимым блюдом ребенка в садике является свекла, тушенная с маслом. Очень простое блюдо, зато какое вкусное, даже детям нравится.