# *****Редис: польза и вред для организма*****

 Редис — хрустящий корнеплод с острым вкусом. Мало кто знает, какими удивительными свойствами он обладает, при том, что редис содержит минимум калорий. Разберемся, при каких заболеваниях может помочь редис.



 **Польза редиса**

 Редис – диетический продукт, с точки зрения калорийности его можно есть практически без ограничений. В основном корнеплод состоит из воды и пищевых волокон. Эти волокна служат пищей для полезных бактерий кишечника, помогают пищеварению, притупляют чувство голода.

 В редисе не слишком много витаминов и минералов, но довольно много витамина С, витаминов группы В, а также калия. Фенольные соединения в составе редиса обладают антиоксидантным эффектом, то есть защищают клетки от окисления. Также они усиливают влияние витамина С на сосуды – он делает их менее ломкими, разжижает кровь.

 В редисе, особенно в его шкурке, также есть природные пигменты – антоцианы. Именно они придают овощу яркий цвет. Антоцианы обладают противовоспалительным эффектом, помогают заживлять раны.

 Ведутся исследования по влиянию редиса на онкологические заболевания. Он может тормозить развитие некоторых типов опухолей благодаря антиоксидантным свойствам, а также особым соединениям индолам.

 Редис содержит антиоксиданты, снижающие риск развития онко-заболеваний. Витамин С и фитонциды в составе редиса повышают иммунитет и служат профилактикой бактериальных инфекций. Витамины группы В положительно влияют на состояние нервной системы.

 Самый известный эффект редиса – стимулирование пищеварения. Поедание редиса вызывает активное слюноотделение, выработку желудочного сока, выделение желчи. Усиливается перистальтика, что полезно при замедленности процессов пищеварения и застойных явлениях.

**Вред редиса**

При употреблении натощак редис вызывает вздутие живота. По этой же причине нельзя слишком увлекаться редисом – достаточно нескольких штук.

«Худеющим следует знать, что частое включение редиса в рацион может повышать аппетит. Благодаря желчегонным, раздражающим свойствам, редис не следует употреблять при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастроэзофагеальнорефлюксной болезни, панкреатите, желчнокаменной болезни».

**Применение редиса в медицине**

 Из редиса добывают сульфорафан и индол-3-карбинол, на основе которых изготавливают химические добавки. Эти же соединения извлекают чаще из брокколи, но редис тоже используется. Добавки продаются в аптеке, обещая чудодейственный эффект на организм. Но не стоит ими пользоваться без консультации с врачом.

**Применение редиса в кулинарии**

 В России редис едят в основном в свежем виде, добавляю в салаты, окрошку. Но в других странах редис также маринуют, жарят и даже делают мармелад. Редис острый, поэтому им можно заменить чеснок в некоторых блюдах – например, в салате «цезарь». При этом он не имеет такого специфического запаха, который остается надолго.

 **Как выбрать и хранить редис**

 Начните с осмотра шкурки. Она должна быть без трещин, которые указывают на недостаток влаги при выращивании. Редис должен быть плотным, упругим, не проминаться. Лучше выбирайте редис с зеленой ботвой – он точно будет свежим.

Цвет шкурки зависит от сорта, выведено уже множество: с желтыми, зелеными, розовыми шкурками и даже с красной мякотью.

 При комнатной температуре редис с ботвой хранится плохо, всего несколько дней. В холодильнике он пролежит до нескольких недель, в этом случае ботву нужно обрезать, иначе она будет тянуть влагу из плодов и они высохнут. Заверните в пакет корнеплоды, но не завязывайте плотно. Мыть редис перед хранением нельзя.

Есть способ сохранить редис на несколько месяцев, но часть витаминов при этом способе теряется. Можно удалить ботву, помыть редис и положить его в банку с кипяченой водой. Убрать ее в холодильник и менять воду каждые 3-4 дня.

Лучше всего лежит редис в погребе, пересыпанный песком.

Филиал ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии в

Чувашской Республике- Чувашии в г. Канаш»