

## Рекомендации по употреблению

### При диабете

Регулярное поглощение овоща способно значительно изменить состояние больного, улучшив самочувствие и показатели крови.

Редиска при сахарном диабете показана людям с 1-ым и 2-ым типом заболевания. В 100 гр. продукта содержится дневная порция витамина С, а также витамины РР, В1, В2 и большое количество легкоусвояемого белка. Велико содержание салициловой кислоты, натрия и фтора, так необходимых диабетикам 1-го типа.

Благодаря солям калия в составе редис оказывает мочегонное действие. Это ценное качество, необходимое больным диабетом 2-го типа. А сложно перевариваемая клетчатка, замедляющая усваивание углеводов, не позволяет сахару в крови скакать. Природный инсулин притупляет чувство голода.

### При похудении

Диетологи всего мира рекомендуют употреблять редис 5-6 раз в неделю тем, кто имеет проблемы с лишним весом. Редиска для похудения отличный перекус или салатный компонент, притупляющий чувство голода.

Регулярно съедаемый корнеплод в течение нескольких дней налаживает пищеварение, выводит из организма ненужный «мусор», гонит воду и ускоряет метаболизм.

Диета на редиске выглядит примерно так:

завтрак: овощной салат с гарниром из овсяной, гречневой или перловой крупы;

перекус: томатный сок (1 кружка объемом 250 мл);

обед: 200 гр. отварной телятины или рыбы, редисочный салат;

полдник: 6-7 орешков миндаля;

ужин: салат с редиской и нежирным творогом.

## Противопоказания и вред

Больные, страдающие аллергическими реакциями на овощи и фрукты красного цвета.

при гастрите и язве желудка, употребление продукта возможно только после консультации с врачом. Не следует питаться корнеплодами и при обострении заболеваний двенадцатиперстной кишки.

Редиска при подагре не исключена, однако едят овощ только с разрешения лечащего доктора. Корнеплод вызывает колики в животе, а по истечении нескольких часов приводит к вздутию. Кроме этого, горчичное масло агрессивно действует на слизистые оболочки желудка, что также не очень хорошо при подагре. Как правило, в таких случаях врачи рекомендуют потребление не самих корнеплодов, а ботвы растения.

Редиска при панкреатите запрещена врачами по причине обострения болезни. Овощ «заставляет» поджелудочную железу вырабатывать сок, богатый энзимами. Эти вещества расщепляют не только пищевые белки, но и сам орган. Также корнеплод оказывает послабляющее и желчегонное действия, не приветствуемые при панкреатите.

Редис противопоказан при склонности к диарее, болезням щитовидной железы, проблемам эндокринной системы.

МАДОУ "Детский сад № 58"

## Серия

«Вкусно,  
полезно,  
целебно»



Выпуск 12

Редис

МАДОУ "Детский сад № 60"

618417, Пермский край, г. Березники,  
ул. В. Бирюковой, д.3

Телефон: 8(3424) 23 22 78

Тел. 8(3424) 23 22 78

## Редис

### Общая польза

Редиска влияет на весь организм в целом, обладает тонизирующим воздействием, придает бодрости на долгое время. Можно также выделить следующие полезные свойства растения:

- В составе редиски имеются антиоксиданты. Их нередко можно встретить в лекарственных средствах, призванных бороться с раковыми опухолями. Специалисты сообщают, что прием этих веществ способствует затруднению поступления крови к раковым клеткам, в результате чего они разрушаются. Если регулярно употреблять данное растение, риск заболеть уменьшается на 65 процентов.
- Одна из главных особенностей редиски состоит в благоприятном влиянии на иммунитет человека ввиду большого содержания витамина С. Употребление небольшого количества овощей способно обеспечить организм необходимым кальцием, важными кислотами и многими другими элементами. Доктора рекомендуют использовать именно редиску вместо витаминов из аптеки.
- Витамины группы В благотворно влияют на нервную систему. Периодический прием в пищу данного овоща помогает чувствовать себя спокойнее, улучшает сон и устраняет излишнюю утомляемость.
- Редиска содержит в себе фитонциды – природные антибиотики. Они борются с бактериями в полости рта, устраняя плохой запах. Для достижения еще большего эффекта рекомендуется употреблять редис вместе с другими овощами.
- Растение используют в профилактических целях в сезон гриппа. Оно способно укрепить иммунитет, сделать его устойчивее к вирусам. А в период болезни лечебное влияние оказывает сок корнеплода (по 1 ст.л. 3 раза в день).

- Наличие клетчатки (в 2,5 раза больше, чем в яблоке) способствует улучшению работы пищеварительной системы, повышает обмен веществ, обеспечивает клетки необходимым кислородом, усиливает кровообращение, тем самым расщепляя жиры, что помогает сбросить лишние килограммы.
- Свойство разжижать кровь способствует профилактике таких недугов, как атеросклероз, инсульт, инфаркт миокарда и других сердечно-сосудистых заболеваний. Редиска помогает при варикозном расширении вен и любом ином тромбозе.
- Редиска помогает контролировать содержание глюкозы в крови, уменьшает число ее скачков, что необходимо людям с сахарным диабетом второго типа. Растение полезно при подагре и ожирении.
- Горчичное масло, придающее овощу горький привкус, выступает в роли естественного антисептика. Оно обеззараживает полость внутренних органов и предотвращает воспаление.
- Сок корнеплодов редиски очищает и обеззараживает раны и ссадины, улучшая регенерационные качества кожи. Он же помогает при головных болях, достаточно просто растереть соком виски. Использование редиса вместе с перетертым черносливом может уменьшить влечение к алкогольным напиткам и запросто побороть похмелье.
- Редиска широко применяется в косметологических целях. Она помогает отбелить кожу, выровнять рельеф, очистить поры. Для достижения такого эффекта необходимо смешать редиску, предварительно перетерев ее, с лимонным соком и использовать в качестве маски в течение 20 минут.

### Польза редиса для женщин

Для слабого пола редис не менее полезен, чем для мужчин. Женщины издревле используют этот овощ в измельченном состоянии в косметологии. В питании редис полезен как профилактика рака молочной железы. Омолаживающие свойства редиса также давно известны, а потому каждая женщина должна есть этот корнеплод. Редиска содержит фолиевую кислоту, которая считается исключительно

женским витамином и отвечает за правильное развитие плода на ранних сроках беременности.

### Можно ли редиску беременным

При беременности употреблять редиску необходимо. В первую очередь, из-за клетчатки, которая нормализует работу кишечника. Эта проблема часто преследует беременных женщин. Они мучаются запорами, а принимать слабительное нельзя, поскольку можно навредить ребенку.

Большое количество витаминов и раннее появление незаменимого овоща на прилавках делает для женщин в положении редис незаменимым. Но есть и противопоказания. Специалисты рекомендуют во время беременности употреблять овощ исключительно в тушеном или обработанном теплом виде. Тогда польза редиски для организма женщины не будет омрачена вредом.

**Важно!** Сырой корнеплод вызывает дополнительное газообразование и может содержать большое количество болезнетворных микробов, а потому его стоит тщательно мыть, лучше с использованием детского мыла.

### Редис при грудном вскармливании

При грудном вскармливании мама тщательно подбирает себе рацион, поскольку ее диета напрямую влияет на ЖКТ младенца. В связи с этим врачи не рекомендуют редис при грудном кормлении. Этот овощ способен вызвать колики, вздутие живота и расстройства стула у младенца. Полностью исключить из рациона редис необходимо до достижения младенцем 3 месяцев. Потом можно, но по совету педиатра.

### Как поможет мужчинам

Редиска для мужчин полезна не меньше, чем женщинам. Овощ оказывает общеукрепляющий эффект на весь организм, поднимает настроение и борется с хронической усталостью, потерей выносливости.

Согласно статистике, мужская половина населения чаще погибает от сердечных заболеваний, поэтому представители сильного пола обязательно должны включать редис в меню. Продукт чистит сосуды, выводит шлаки, разжижает кровь.