

## Сладкий перец

### Лечебные свойства сладкого перца

В сладком перце сожержатся витамины С, В1, В2, В9, Р, РР и каротин, поэтому людям страдающим депрессией, сахарным диабетом, а также при ухудшении памяти, бессоннице, упадке сил следует включать перец в меню. По количеству витамина С перец превосходит лимоны и черную смородину.

Аскорбиновая кислота сочетается с большим количеством витамина Р и такое содружество способствует укреплению кровеносных сосудов, снижению проницаемости их стенок. Благодаря высокому содержанию минеральных солей калия, а также кальция, магния, натрия, фосфора, фтора, железа, хлора, цинка, марганца, меди, йода, хрома, серы, кобальта. Перец незаменим при анемии, низком иммунитете, раннем облысении, остеопорозе.

Сладкий перец полезен при заболеваниях крови, кровотечении десен, малокровии, ломкости сосудов. Он стимулируют выделение желудочного сока, пищеварение, улучшают перистальтику желудка и кишечника, успокаивает нервы, помогает при кашле.

Сладкий перец рекомендуют при анемии, гастритах, запорах, спазмах, коликах в кишечнике, а так же при повышенной потливости.

В состав перца (как жгучего, так и сладкого) входит алкалоид капсаицин, который, собственно, и придаёт овощу характерный вкус. Это вещество стимулирует работу желудка и поджелудочной железы, возбуждает аппетит, снижает артериальное давление, разжижает кровь и препятствуя образованию тромбов. Из-за малого содержания капсаицина в сладком перце, в отличии от горького, его можно потреблять в большом количестве, не опасаясь при этом за свой желудок.

Поэтому из сладкого перца делают сок, который рекомендуют пить при сахарном диабете, а также для стимуляции роста ногтей и волос.

Сладкий перец содержит соединения, не позволяющие канцерогенам проникать в клетки. Это позволяет обеспечить в некоторой степени защиту от развития рака.

Паприка ускоряет обмен веществ и помогает сжигать больше калорий. Это уменьшает вес, набранный из-за еды с высоким содержанием жиров. Также перец предотвращает несварение желудка. Он регулирует кровяное давление. и снижает уровень холестерина и триглицеридов в организме.

### Опасные свойства сладкого перца

Сладкий перец входит в первую десятку продающихся продуктов, содержащих пестициды.

### Болгарский перец



#### Состав на 100 граммов:

Углеводы - 7,2 г

Белки - 1,3 г

Жиры - 0,3 г

100 граммов = 36,7 калор

## МАДОУ "Детский сад № 60"

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

Телефон: 8(3424) 23 22 78

## МАДОУ "Детский сад № 58"

### Серия

«Вкусно,  
полезно,  
целебно»



### Выпуск 10

## Перец



Тел. 8(3424) 23 22 78

## Острый красный перец

### Красный перец: польза

Красный перец несёт огромную пользу организму за счёт высокого содержания в нём витаминов, минералов (А, «Е», «С», «РР», «К» и витамины группы «В»; магний, кальций, натрий, калий, фтор; железо, цинк, селен, марганец; омега-6, кислоты); алкалоид, который может по праву считаться природным антибиотиком. Обязательно стоит упомянуть, что в составе перца (красного) витамина «С» содержится вдвое больше, чем, например, в лимонах биоактивных веществ.

Считается, что красный перец:

- оказывает мощное антибактериальное действие на слизистые рта, желудка, кишечника;
- производит лёгкий обезболивающий эффект;
- способствует разжижению и очищению крови;
- является надёжным средством для профилактики тромбоза;
- улучшает пищеварение, стимулирует работу кишечника;
- поднимает иммунитет;
- восстанавливает силы, устраняет усталость;
- способствует регенерации тканей;
- стимулирует рост волос;
- сжигает лишние калории;
- выводит лишнюю жидкость из тканей; регулирует аппетит.

Чтобы восстановить рост волос и излечить проблему выпадения локонов, часто применяют маски на основе красного перца. Эта специя буквально стимулирует кровообращение в волосяных фолликулах и восстанавливает их функцию.

Хорош перчик для лечения спины и суставов. Компрессы, мази, в составе которых есть эта специя, используют для разогрева мышечной ткани, снятия воспалительного процесса и устранения инфекций. Лечат при помощи красного перца простуду и инфекционные заболевания. Хорош перчик для поддержания иммунной системы и восстановления организма после болезни, тяжёлых нагрузок.

Считается, что сок жгучего перца снижает артериальное давление. В малых дозах перчик возбуждающе влияет на аппетит, но если количество перца увеличить, можно получить обратный эффект. А ещё эта специя хороша для настроения. Употребляя блюда с красным перцем, можно мягко, но верно избавиться от депрессивных состояний. Водная настойка на красном перце является профилактическим средством от развития опухолей (в том числе и злокачественных). При помощи перчика жгучего лечат метеоризм, восстанавливают функции кишечника. При помощи красного перца лечат радикулит. Говорят, эта специя положительно влияет на обменные процессы в организме.

### Для женского здоровья

Красный перчик полезен для женщин. Эта специя способствует устранению мочеполовых инфекций и благотворно влияет на формулу крови. Хорош продукт в период подготовки к зачатию. В период менструаций перчик окажет противовоспалительное и обезболивающее действие. В период менопаузы этот продукт поможет справиться с перепадами настроения и сгладит прочие неприятные симптомы. Это хороший выбор для лечения анемии и авитаминозов. При помощи этого природного компонента можно позаботиться о красоте кожи и волос.

### Мужчинам на заметку

Перец помогает восстановить потенцию. Красный перец благотворно влияет на выработку тестостерона. Перчик делает мужчину здоровее, выносливей, устойчивей к стрессу. А ещё перец формирует крепкую иммунную систему, что, несомненно, по-

лезно для активных мужчин. Положительное действие оказывает специя и на работу сердечной мышцы, сосуды.

### Красный перец для пожилых людей

Если нет противопоказаний, пожилым людям немного красного перчика в блюда только на пользу. Хороша специя и для наружного применения. На основе красного перца делают растирки и кремы для лечения суставов (артроз, артрит, другие возрастные изменения).

### Противопоказания!

- при индивидуальной непереносимости;
- в острый период аллергии;
- при обострении язвы и гастрита;
- при заболеваниях сердечной системы;
- при обострении заболеваний поджелудочной железы;
- при некоторых болезнях печени и почек;
- при гипотонии.
- детям противопоказан! Перец может спровоцировать негативную реакцию неоформившегося детского организма. Аллергию, кишечную колику, жжение на поверхности слизистых и отёк. Поэтому не стоит давать пробовать эту специю детям, не достигшим возраста 12 лет.
- Не стоит употреблять в пищу блюда с красным перцем, а также настойки на этой специи и иные продукты на её основе беременным и кормящим женщинам. В первом случае это опасно, так как может спровоцировать несвоевременное завершение беременности (выкидыш, преждевременные роды) и другие осложнения. Во втором случае употребление красного перца может отразиться на качестве молока, а также спровоцировать негативные реакции со стороны детского организма;
- Имея любые хронические заболевания или в период острых патологических состояний не стоит экспериментировать и употреблять острую приправу без консультации с врачом!