

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный
медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской
Федерации
Ессентукский филиал

Лечебные свойства сельдерея

Выполнили:

Вечерковский Е.В.,

Мирзеханов Д.М.

Руководитель:

Потемкина Л.В.

Введение



▣ **Сельдерей пахучий** (или сельдерей обыкновенный, сельдерей душистый, сельдерей культурный, латинское название *Apium graveolens*) – травянистое двулетнее растение, семейство зонтичные. Культурные разновидности сельдерея были известны уже в древности. Сначала сельдерей добавлялся в блюда скорее благодаря своим лекарственным свойствам, чем вкусу. Как овощ он стал использоваться в западной Европе в средние века, примерно с XVI в. – в Центральной Европе, где был менее популярен, а с XVIII в. — в России.

Ботаника сельдерея



- Сельдерей — относительно холодостойкое растение: всходы переносят кратковременные заморозки до -4°C , а развившиеся растения — до -6°C . Для этой культуры желательно сочетание умеренной температуры воздуха ($16-21^{\circ}\text{C}$) и оптимальной влажности почвы (70%). Сельдерей светолюбив, поэтому лучше растет на открытых, хорошо освещенных местах. Он требователен к почвенному плодородию, особенно к содержанию азота. Эту культуру выращивают на суглинистых и даже глинистых, но хорошо дренированных почвах с высоким содержанием органического вещества. Прекрасные урожаи получают на торфяных и низинных участках с низким уровнем грунтовых вод или осушенных (рН 6-7).

Состав и полезные свойства сельдерея

Полеза сельдерея



Полезен для сердца

Стимулирует работу желудочно-кишечного тракта

Повышает работоспособность

Полезен при сахарном диабете

Стимулирует умственную деятельность

Препятствует накоплению жировых запасов

Оказывает антисептическое и мочегонное действие

Полезен при атеросклерозе – снижает уровень холестерина в крови

- Сельдерей имеет и богатейший минеральный состав. Он содержит:
- натрия – 77 мг%;
- калия – 321 мг%;
- кальция – 68 мг%;
- фосфора – 80 мг%;
- железа – 0,5 мг%;
- йода – 2,6 мкг%.

Заготовка сельдерея



- Предметом сбора в лекарственных целях являются корнеплоды сельдерея (собирают в октябре – ноябре), листья (июнь – июль) и плоды (семена) – в период созревания, (август-сентябрь). Корнеплоды, листья и семена используют сушёными и в свежем виде. Зелень сельдерея из открытого грунта можно срезать многократно. Листья срезают, когда розетка достигнет высоты 25 см., за 1 сезон она развивается до такой высоты 2-3 раза.

Лекарственные формы сельдерея



- Лекарственным сырьем сельдерея служат его корни и трава, которые употребляют как в свежем, так и сухом варианте. Из свежесобранных ингредиентов делают салаты, выжимают сок, а из сухих — изготавливают настои, настойки и отвары.

Противопоказания и побочные действия сельдерея



- Сельдерей может навредить и тем, кто страдает таким заболеванием, как эпилепсия. В этом случае негативное влияние направлено на головной мозг. Должны стараться не употреблять в пищу сельдерей и те люди, у которых имеются камни в почках, так как овощ может спровоцировать движение камней, что повлечет хирургическое вмешательство.

Заключение

Древнегреческий врач Гиппократ утверждал, что при расстроенных нервах сельдерей должен быть и пищей и лекарством.

