Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Свекла – это настоящая витаминная бомба. Причем замедленного действия, ведь под толстой кожурой она сохраняет свои полезные вещества в течение всей зимы.

Своим глубоким цветом свекла обязана бетанину, который улучшает физическую форму и выносливость человека. Бетанин – лучший друг печени он защищает ее от воздействия алкоголя, кроме того затормаживает развитие опухолей.

Свекла занимает третье место по пищевой ценности (после капусты и моркови). В ней содержатся: белки и жиры, клетчатка и сахара, органические кислоты и витамины, соли калия, кальция, йода, магния. Красная свекла очень богата солями марганца.

И листья и плоды – прекрасное средство от авитаминоза, очень полезны они при малокровии и гипертонии. Клетчатка свеклы способствует выведению из организма холестерина. Высокое содержание йода позволяет использовать корнеплод для лечения и предупреждения атеросклероза.

Кроме того, что мы широко используем ее в кулинарии, из сахарной свеклы получают сахар, что делает этот овощ практически уникальным.