Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школя № 9 г.Надыма

Исследовательская работа

**Лук от семи недуг.**

**Автор:** Ан Виктория

учащаяся 3-В класса

**Руководитель:** Волошина Е.В.,

учитель начальных классов

Надым

2018г.



Содержание:

|  |
| --- |
| 1. история лука  2 .виды лука  3 .применение лука  4. исследование  5. пословицы и загадки про лук |



Луковичных растений известно в природе около 400 видов. Наиболее распространены лук репчатый, батун, порей, лук многоярусный, шалот и шнитт. Растения репчатого лука и шалота формируют хорошо развитую луковицу. Другие сорта лука: батун, порей, резанец образуют много листьев, а их расширенное основание - ножку или ложную луковицу. Последние виды выращивают для весенне-летне-осеннего употребления. Для длительного хранения пригодны лук репчатый и шалот.

Эти особенности учитывают при выборе лука для выращивания. В наших условиях широко распространены лук репчатый и батун. Лук используется в пищевой и консервной промышленности. Луковица репчатого лука содержит сахара, минеральные соли, эфирные масла, витамины и другие соединения, необходимые для организма человека.

Лук издавна считался хорошим средством при лечении многих болезней. В Древней Греции луку приписывали божественное происхождение. На праздниках, посвященных богу Пану, к его статуе возлагались венки из лука. Лук использовали для возбуждения аппетита и как «очищающее средство». Высоко ценили лук и в Древнем Египте — его изображения встречаются в пещерах и на стенах самых древних построек Римляне и греки приписывали луку способность пробуждать жизненную силу, храбрость, поэтому он в больших количествах вводился в питание воинов.





По питательной ценности и вкусовым качествам сорта репчатого лука делятся на острые, полуострые и сладкие. Пищевые достоинства острых сортов лука типа Ростовский репчатый, Бессоновский выше, чем полуострых и сладких (однолетний Сибирский, Каба, Даниловский). Острые сорта лука содержат 10-12%, сладкие - 6-7% сахара. Вкус и специфический запах луку и чесноку придают эфирные масла, содержащие серу, в остром луке их больше - 0,5 г, в сладком - 0,3 г на 1 кг веса.

Особенно богат лук витамином С. В 100 г сырого вещества зеленых листьев батуна его содержится 80-100 мг, репчатого лука - 16-33 мг; в луковицах - 2-10 мг. В луке есть провитамин А, витамины B1, В2, PP. В золе репчатого лука обнаружено 17 элементов, необходимых для организма человека, в том числе цинк, алюминий, железо, марганец, фосфор, кальций.

Лук обладает высокими обеззараживающими свойствами, благодаря фитонцидам он способен убивать ряд болезнетворных микробов. Листья и луковицы можно использовать в сыром, сушеном, вареном, маринованном виде, как приправу к мясным, рыбным блюдам и салатам.

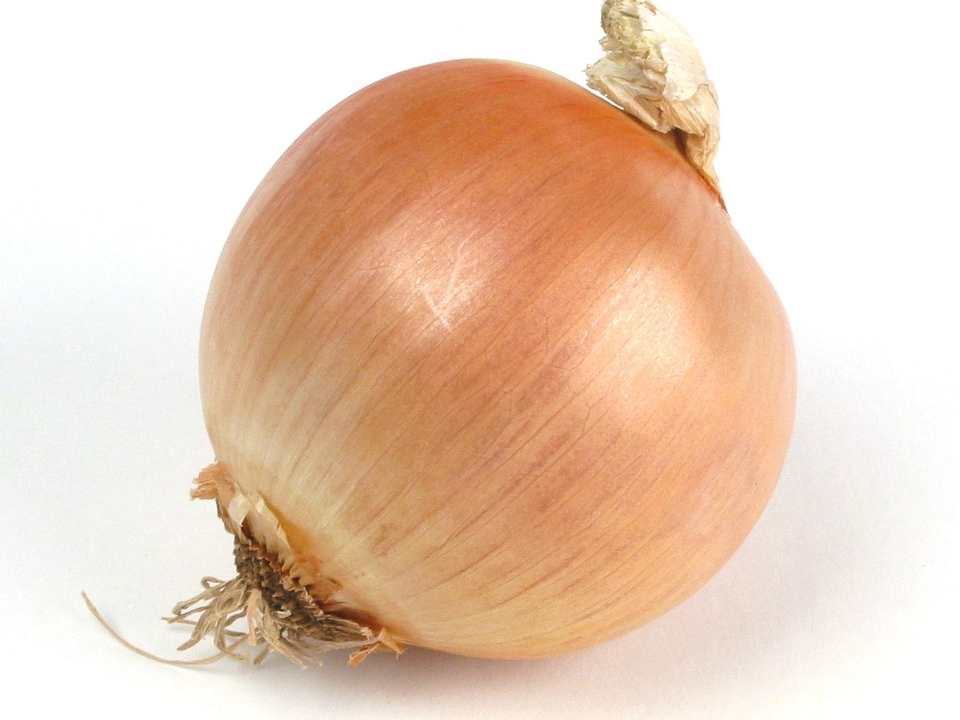


Лук по сравнению с другими овощными растениями использует немного воды, но требователен к наличию её в верхнем горизонте почвы. Объясняется это слаборазвитой корневой системой и её поверхностным расположением.

В нашей стране лук тоже известен очень давно. Блюда народной кухни всегда славились изобилием лука и чеснока. Конечно, люди в те времена ничего не знали об особых летучих веществах фитонцидах, обладающих противомикробными свойствами, но они подметили целебную силу лука, и уже в первых травниках описываются способы его применения при различных хворях: «Лук утробу мягчит, но жажду наводит и дух смердящий изо рта истребляет... Свежий лук, будучи употребляем внутрь, отменно действует при слабости желудка и худом пищеварении, слизистой и судорожной одышке, водяной и каменной болезни, равно как и в скорбуте и глистах... Во время господствующих заразительных болезней весьма полезно прибавлять лук к пище и для завтрака составлять суп из лука с прибавлением соли, перца, уксуса».

Издревле во время эпидемий наши предки развешивали в комнатах связки луковиц. Таким образом в дом не проникала зараза, да и воздух в нем становился чище. Позже так поступали в военных госпиталях, чтобы у раненых не развилась газовая гангрена.

Сходным образом старались уберечь и скот: нанизывали на нитку побольше луковиц и чесночных головок и привязывали на шею коровам, лошадям и другим домашним животным, чтобы те не заразились «прилипчивыми» болезнями.



Репчатый лук. По вкусовым качествам разделяется на три группы: острый, полуострый и сладкий. Особым почетом у хозяек пользуется красный и фиолетовый репчатый лук, он не такой острый, как белый, и очень красиво смотрится в салатах.





Лук-шалот. У этой разновидности репчатого лука луковицы небольшого размера, шелуха коричневая и сухая. По вкусу он напоминает мягкий красный лук. Особенно хорош лук-шалот в соусах и как гарнир.

Зеленый лук. Имеет мягкий вкус. Перед употреблением основание белой луковицы и концы перьев отрезают и используют лук при приготовлении салатов, супов, гарниров. Зеленый лук — прекрасный источник витамина С.





Лук-порей. Это двулетнее растение, выращиваемое только на перо. По виду он похож на толстый зеленый лук. До самой осени дает длинные, мясистые, сочные листья с более нежным запахом, чем у репчатого. Используется в пишу в сыром, вареном и сушеном виде. Лук-порей - прекрасный источник фолиевой кислоты, необходимой для кроветворной функции организма.

Лук-резанец (шнитт-лук, скорода). Многолетнее растение с мелкими полыми листьями. Лук-резанец холодостоек и нетребователен к почве, в диком виде растет на лугах, каменистых склонах, в долинах рек. Вкус листьев нежный, нерезкий. Этот вид лука используется для приготовления салатов, соусов и как украшение блюд. Лук-резанец содержит много провитамина А, калия и кальция.



**Не рекомендуется употреблять сырой лук при серьезных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (особенно язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки), печени, почек, сердца и желчного пузыря, так как содержащиеся в луке эфирные масла оказывают раздражающее действие и могут усугубить болезнь.**

Наверняка, каждый плакал в процессе очистки или нарезки лука. Виной тому фитонциды – летучие вещества, обладающие лечебными свойствами. Целебное действие этого овоща на наш организм выражается в следующих свойствах:

* способен убирать микробы и бактерии;
* обладает антисептическим свойством;
* борется с вирусами;
* полезен при расстройствах кишечника и желудка, при атеросклерозе;
* способствует половой активности;
* служит хорошим средством против глистов и цинги;
* употребление сока из лука помогает от бессонницы;
* спиртовые настойки используют как мочегонное средство;
* хорошее ранозаживляющее средство;
* средство для профилактики рака предстательной железы;
* снимает головную боль;
* луковая кашица предотвращает образование пузырей на месте ожога;
* слегка натерев десну луком, можно избавиться от зубной боли;
* поджаренный лук на сливочном масле или отваренный в молоке, смягчает кашель и служит отхаркивающим средством.

Расскажу, чем полезен и вреден лук, помимо своих лечебных свойств.

## Польза и вред репчатого лука

Кроме лечебного эффекта, которым обладает этот овощ, есть также и другие полезные свойства:

* улучшение аппетита;
* способствует увеличению выделение пищеварительных соков;
* ускоряет менструацию;
* улучшает усвоение пищи;
* средство против зуда от укусов комаров;
* луковым соком снимают боль от укусов змей, ос или пчел;
* служит хорошим средством от выпадения волос;
* помогает при удалении мозолей и бородавок;
* имеет омолаживающие свойства;
* улучшает свертываемость крови;
* укрепляет костную систему;
* профилактика онкологических заболеваний;
* протирая лицо долькой лука, можно избавиться от пигментных пятен.

Однако всегда стоит учитывать противопоказания для употребления того или иного продукта. Например, репчатый лук принесёт больше вреда, чем пользы в следующих случаях:

* настойка из лука пагубна для людей с сердечными и печеночными заболеваниями;
* лук повышает давление;
* может вызвать приступ астмы;
* повышает кислотность, что вызывает раздражающее действия на органы пищеварения.

## Что приготовить из репчатого лука

[](http://well-cooked.ru/wp-content/uploads/repchatyj-luk2.jpg)

Лук – растение поистине удивительное. Без него не обходится практически ни одна хозяйка. Лук входит в рецептуру многих блюд, его добавляют и в салаты, и в первые блюда, и во вторые.   
В ход идут и зеленые «пѐрышки», и сами луковицы. Мы настолько привыкли к луку, что порой забываем о том, что в любое время года у нас под руками дешѐвое средство борьбы со многими болезнями.   
Кстати, биологи утверждают, что лук является творением человеческих рук, так как дикие его формы до сих пор не найдены в природе.

Лук используют весь: и листья и саму луковицу. Его добавляют в качестве вкусового ингредиента в суп, различные соусы и подливы, в фарш, в блюда из мяса и овощей, салаты, грибные блюда, а также при консервации, в колбасную продукцию.

Что можно сделать из репчатого лука:

Жарить

Тушить и запекать

Фаршировать

Мариновать

Десерт из лука

варенье







Сажаю лук в воду в стеклянную колбу. Будем наблюдать как растут корни. Как быстро прорастут перышки у лука.

Одновременно посадила лук в землю. Понаблюдаю, где быстрее выйдут перышки.



Лук стоит в комнате, т.к не любит прямых солнечных лучей.

Перышки от солнечных лучей сгорают. Вот пример. Лук стоял на подоконнике и его листочки (перышки) сгорели. Солнечные лучи сожгли листочки, что очень огорчило меня.



Поливала только опрыскиванием. Лук не любит много воды.



В пробирке, корни начали прорастать уже на 2 день. Лук, который посадили в землю, на 4 день появились перышки ( листья) лука. Каждый день по немного. Было очень интересно наблюдать за луком. Лук росший в пробирке перышки выпустил позже, на 6 день.

Вывод: В домашних условиях прорастить лук можно. Лук не любит воду. Поливать только опрыскиванием каждый день. На подоконник под прямые лучи солнца ставить не желательно. Так как перышки лука сгорают.

В состав этого популярного овоща входят: фруктоза, сахароза, мальтоза, витамины группы В, минералы натрий, кальций, железо, фосфор, калий, магний, витамин С, яблочная кислота, лимонная кислота, эфирное масло, пектины.

**Пословицы про лук**

* Лук семь недугов лечит.
* Тугой лук, — то сердечный друг.
* Кто ест лук, того бог избавит вечных мук.
* Облупил, как луковку.
* Если испечь луковицу прежде, чем лук собран с огорода, то весь лук высохнет.

**Загадки**

Сидит дед во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

*(Лук)*

\*\*\*

Птица в норе,

Хвост во дворе.

Кто перья выдирает,

Тот слезы утирает.

*(Лук)*

\*\*\*

Говорят, я без застёжек,

На мне множество одёжек,

Сняли первую одёжку –

И заплакали немножко,

Оголили все бока –

Потекла из глаз река.

*(Лук)*

\*\*\*

Вырос на грядке.

Горький, не сладкий.

Вас спасёт «от ста недуг»

Называется он - ... *(Лук)*