

## Удивительный мир природы

### *Овощи и фрукты - вкусно и полезно.*

Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью правильно подобранных продуктов питания можно предупредить любые болезни. Здоровый образ жизни - это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «Мы – это то, что мы едим». Так говорится в поговорке.

Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут овощи и фрукты.

#### *Лук.*

В средние века луковице приписывали чудесное свойство – предохранять воинов от стрел и ударов мечей. Рыцари носили на груди талисман – обыкновенную луковицу. Поэтому один из видов лука и назвали «Лук победный».

Во все времена у всех народов луку приписывали лечебные свойства. У восточных народов существовала поговорка: «Лук, в твоих объятьях проходит всякая болезнь». А какая поговорка о луке есть у славянских народов? Верно, «Лук от семи недуг».

Уже в средние века врачи утверждали, что даже запах лука предохраняет от заболевания. Советский учёный П.Боткин установил, что от летучих веществ, выделяемых луком, гибнут гнилостные и болезнетворные бактерии и даже лягушки и крысы. Достаточно в течение 3 минут пожевать лук, чтобы убить во рту все бактерии. Есть замечательный рецепт лечебного салата, который полезно есть при первых признаках простуды: большую луковицу нарезать полукольцами, чуть посыпать солью и сахаром; когда лук даст сок, полить растительным маслом и перемешать. Дать настояться в течение полчаса. Есть с хлебом.

#### *Морковь.*

В середине прошлого века морковь считалась лакомством для гномов. Существовало поверье, если вечером отнести в лес миску с пареной морковью, то утром найдешь вместо моркови слиток золота. Гномы съедали любимую еду и щедро награждали за услугу.

Четыре тысячи лет морковь употребляют в пищу. В наше время получено много различных по вкусу, форме и окраске сортов моркови. Многим известен сорт самой маленькой моркови, называемой каротелью. Но есть морковь длиной до 1 м и шириной с крупную свёклу. Такую морковь возделывают в Китае и Японии. Для неё обрабатывают почву на глубину 1,5 м.

#### *Помидор.*

Помидор пришел к нам из Южной Америки. Их называли «золотые яблоки». Сначала плоды были маленькие, как вишенки. А сейчас встречаются весом больше 1 кг.

### ***Огурец.***

Родина огурца – Индия. Там дикие огурцы растут в лесу, обвивая деревья, как лианы. Огурцами оплетены заборы в деревнях.

В Китае и Японии земледельцы снимают урожай различных овощей три раза в год. Они сначала выращивают огурцы в ящиках на крышах, а затем высаживают в землю и подвязывают к кольям. Со шпалер свисают громадные плоды огурцов 1,5 м длиной. В России огурцы с давних пор являются любимым овощным растением.

### ***Капуста.***

Капусту впервые попробовали в Испании. Там её называли «ащи». Возможно, с тех пор попало в русский язык слово «щи». Римляне по форме овоща называли его «капут», что означает «голова».

### ***Картофель.***

Родиной картофеля считается Южная Америка. В России картофель входил в быт с огромными трудностями. Крестьяне считали грехом употребление его в пищу, называли «чёртовыми яблоками». Многие крестьяне шли на каторгу, а картофель разводить отказывались.

### ***Тыква.***

В Индии оригинально используют тыкву для ловли обезьян. Просверлив в большой тыкве небольшое отверстие, индусы насыпают в неё немного риса или других семян. Зоркие обезьянки чрезвычайно любопытны и жадны. Только успеют скрыться люди, как обезьянки быстро спускаются с дерева, бросаются к тыквам и, заметив отверстие, запускают в него лапку. Что там? Лапка нащупает зёрна риса, наберёт их полную горсть. Но сжатый кулачок не проходит в отверстие, и ковыляет обезьянка на трёх лапах, волоча большую тыкву. Даже когда прибегают люди, она продолжает держать кулачок в тыкве: жалко выпускать зёрна, и охотники легко забирают жадного зверька.

В овощах и фруктах содержатся такие вещества, которые заставляют ноги ходить, сердце биться, мозг работать. Если человек мало ест, он быстро устаёт, становится вялым, грустным. Пища необходима человеку также, как чистый воздух. Она должна быть не только вкусной, но и полезной, поэтому необходимо есть больше фруктов и овощей. Они основные источники витаминов. Слово «витамин» придумал американский учёный Функ.

Он открыл новое вещество (амин) жизненно необходимое человеку. Соединив слово «вита» – жизнь и слово «амин», получил «витамин». Витаминов очень много, и у каждого своя роль.

**Витамин А** – это витамин роста. Ещё он важен для зрения. Витамин А содержится в молоке, яйцах, сливочном масле, горохе, облепихе, капусте, моркови, зелёном луке, помидорах.

*Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.*

**Витамин В** способствует хорошей работе сердца, даёт нам силу, хороший аппетит. Он отвечает за то, чтобы было хорошее настроение. Витамин В встречается в зёрнах, ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, яблоках, свёкле, редиске, зелени салата, шиповнике.

*Очень важно спозаранку*

*Есть за завтраком овсянку.*

*Чёрный хлеб полезен нам*

*И не только по утрам.*

**Витамин Д** укрепляет организм, сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Витамин Д можно найти в молоке, яйцах, рыбе, сливочном масле, твороге, загорая на солнце, мы тоже получаем данный витамин.

*Рыбий жир всего полезней,*

*Хоть противный – надо пить!*

*Он спасает от болезней.*

*Без болезней проще жить!*

**Витамин С** укрепляет организм, оберегает от простуды, делает человека сильным и выносливым. Он встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, капусте, луке, чесноке.

*От простуды и ангины*

*Помогают апельсины.*

*Ну а лучше съесть лимон,*

*Хоть и очень кислый он.*

**Отгадайте загадки.**

Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любят меня взрослые И маленькие детки.	Бусы красные висят, Из кустов на нас глядят. Очень любят бусы эти Дети, птицы и медведи.
Что копали из земли, Жарили, варили? Что в золе мы испекли, Ели да хвалили?	За кудрявый хохолок Лису из норки поволок. На ощупь – очень гладкая, На вкус – как сахар сладкая.
На сучках висят шары – Посинели от жары.	Чёрных ягод пышный куст – Хороши они на вкус!
В садочке есть плод, Он сладок, как мёд, Румян, как калач, Но не круглый, как мяч, – Он под самой ножкой Вытянут немножко.	Уродилась я на славу, Голова бела, кудрява. Кто любит щи, Меня ищи.
Летом – в огороде,	Кругла, а не месяц.

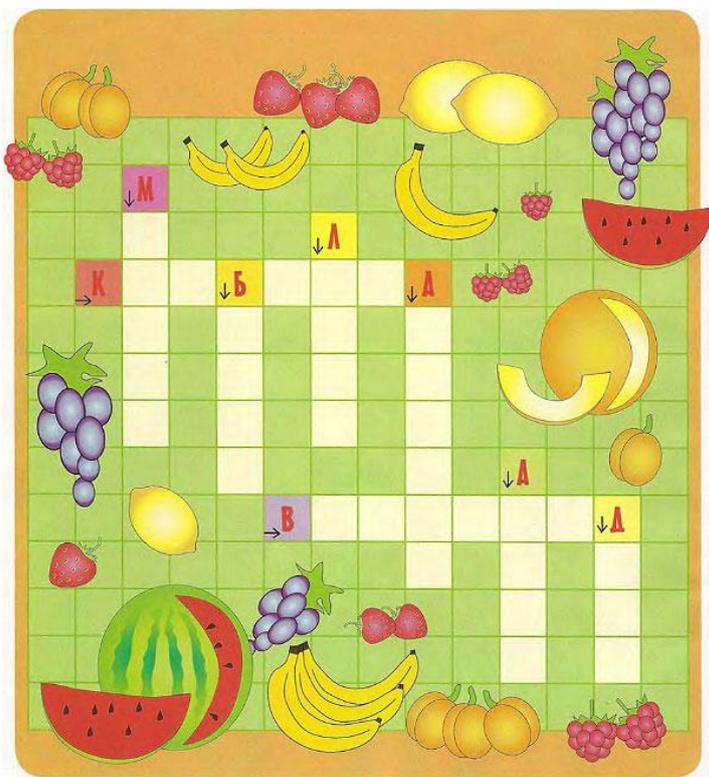
Свежие, зелёные,  
А зимою в бочке,  
Крепкие, солёные.

Желта, а не масло.  
Сладка, а не сахар.  
С хвостом, а немышь.

**Прочитайте пословицы и объясните их смысл.**

Зелень на столе – здоровье на сто лет.  
Лук – от семи недуг.  
Яблоко на ужин – и врач не нужен.  
За ягодами пойдёшь – здоровье найдёшь.  
Овощи – кладовая здоровья.  
Морковь прибавляет кровь.

**Разгадайте кроссворд.**



Ответы присылайте на электронный адрес [lipko.oksana@mail.ru](mailto:lipko.oksana@mail.ru)