

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ОГУРЦА-МОЛОДЦА!

Огурцы на 95–98% состоят из воды, однако их диетические свойства довольно высоки. Огурцы содержат клетчатку, сахар, большое количество калия, кальция, магния, фосфора, йода, витамины группы В и С.



Благодаря высокому содержанию жидкости и клетчатки огурцы эффективно очищают организм от холестерина, замедляют процессы старения и нормализуют обмен веществ. Свежие огурцы возбуждают аппетит и способствуют пищеварению. Калий, содержащийся в огурцах, необходим для нормальной работы сердца и почек, а йод является отличной профилактикой заболеваний щитовидной железы.



Огурцы широко применяется в народной медицине и косметологии. При получении небольших ожогов, ссадин или ран прикладывают к повреждённому месту разрезанный огурец или смазывают свежим огуречным соком. В этом овоще были обнаружены следы серебра, благодаря чему огурец обладает бактерицидными свойствами.

Настои огуречной кожуры и огуречный сок используют для уменьшения количества веснушек, пигментных пятен и угрей.

Внимание! Свежие огурцы не рекомендуются беременным и при обострениях желудочно-кишечных заболеваний. Маринованные и соленые огурцы не рекомендуются людям, страдающим заболеваниями печени, почек, сердечно-сосудистой системы.