

**Автор:**

**Козлова Кристина Дмитриевна**

ученица 2 «Б» класса

**Научный руководитель:**

**Грачева Антонина Семеновна**

учитель начальных классов

ГБОУ СОШ с. Пестровка

с. Пестровка, Самарская область

## **ВСЁ ПОЛЕЗНОЕ О ПРОСТОМ ЛУКЕ**

**Аннотация:** данная работа посвящена полезным свойствам репчатого лука. Отмечена необходимость включения репчатого лука в рацион питания каждого школьника для профилактики заболеваний. Исследована польза репчатого лука. Рассмотрены особенности выращивания репчатого лука в домашних условиях.

**Ключевые слова:** репчатый лук, лечебные свойства, рецепты.

### *I. Введение.*

#### *Актуальность исследования*

Мне известно, что родители заботятся о здоровом питании детей, но мы, дети, не всегда с удовольствием едим то, что нам предлагают. В современном мире существует множество продуктов, которыми балуют нас родители, но мы забываем о полезных продуктах, укрепляющих наше здоровье. Например, обыкновенный репчатый лук. А ведь именно его с удовольствием употребляли наши деды и прадеды, и они были здоровее нас. Нужно, чтобы наше поколение выбирало полезные и важные для растущего организма продукты питания, а не те, которые мы видим в ярких обертках на полках магазинов. Я считаю, что выбранная мною тема для исследования актуальна для подрастающего поколения.

**Цель:** привлечь внимание школьников к пользе лука как продукта питания, простоте его выращивания в домашних условиях и его целебных свойствах.

*Гипотеза:* лук обладает полезными и целебными свойствами, его легко выращивать в домашних условиях.

*Задачи:*

1. Выяснить, откуда к нам пришёл лук.
2. Узнать о лечебных свойствах лука.
3. Доказать, что лук репчатый можно выращивать и в домашних условиях круглый год.
4. Провести опрос одноклассников об использовании лука.
5. Составить буклет «Рецепты народной медицины»

*Объект исследования:* лук репчатый.

*Предмет исследования:* полезные и целебные свойства лука.

*Методы исследования:*

- изучение литературы;
- опрос;
- наблюдение;
- анализ, синтез и обобщение полученной информации.

*II. Основная часть.*

### *1. Теоретическая часть*

Время появления лука на Руси точно не установлено, но известно, что уже с давних пор он являлся одним из главных пищевых продуктов и считался универсальным средством, предохраняющим и излечивающим болезни.

#### *1.1. Откуда к нам пришёл лук.*

Лук репчатый – это древняя овощная культура. Родина лука – Средняя Азия, Иран и Афганистан. В Россию лук пришел с берегов Дуная в начале XII века. Лук насчитывает около 500 видов. На территории России произрастает около 228 видов, но наиболее распространенные виды: репчатый лук, лук-батун, лук-порей, шнитт. Широко используется людьми лук, дающий луковицу-репку и листья-перо. Это обыкновенный репчатый лук. Сорта репчатого лука объединяются в три группы по цвету (и сладости): белые, фиолетовые и желтые.

Лук, называли репчатым потому, что луковица у него похожа на репку. Репчатый лук – растение многолетнее. В первый год из семени вырастает луковичка диаметром 1–2,5 см (лук-севок). В следующем сезоне из нее формируются крупные луковицы, дающие на третий год цветоносы-стрелки, на которых и образуются соцветия с семенами. Лук – светолюбивое и влаголюбивое растение.

### *1.2. Лечебные свойства лука.*

Уже в глубокой древности люди догадывались, что лук целебен. Лечебные свойства лука признавали все народы. *Римляне* считали, что сила и мужество солдат увеличиваются при употреблении лука, поэтому им кормили воинов. Воины перед сражением вешали лук на грудь, и это должно было предохранять их от ран. В древности лук считали священным растением. Луковицы приносили в качестве подношений богам.

Известно, что свежий *репчатый* лук возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительного сока. Способствует лучшему усвоению питательных веществ. Если человек две – три минуты пожует лук, во рту у него не останется ни одного вредного микроба, все они будут убиты.

*Настой из листьев лука-батун* используют при желудочно-кишечных заболеваниях, как болеутоляющее и потогонное средство.

*Лук-порей* – ценнейший пищевой продукт. Он способствует улучшению аппетита, стимулирует выделение желудочного сока. Также полезен при атеросклерозе, нарушении обмена веществ. Имеет способность очищать кровь.

Лук обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, борется с вирусами и накапливает в себе живительную энергию земли. Если вы поранились и нечем обработать рану – возьмите лук. Это отличное средство для дезинфекции.

Врачи считают, что зеленый лук надо есть каждый день. 80–100 г зеленого лука покрывают суточную потребность человека в *витаминах* С. Его нужно употреблять с овощами, мясом, рыбой.

Следует помнить, что в зеленом луке самое ценное – белая мясистая ножка, полезны перья до 10 см от белой части. Остальная часть зеленого лука может

вызвать некоторые нежелательные явления – такие, как брожение в желудке, головную боль, раздражительность или сонливость.

Лук способен поглощать болезнетворные бактерии и удерживать их внутри себя, поэтому врачи советуют употреблять его в пищу в качестве профилактики простуды и гриппа. В некоторых странах сырой лук принято прикладывать к пяткам во время простудных заболеваний.

### *1.3. Рецепты народной медицины.*

Лук – прекрасное профилактическое средство от гриппа, насморка, воспаления горла, кашля.

#### *Рецепты от кашля.*

1. Отварить 100–120 г. нарезанного лука в 250 г. воды в течение 5–10 минут, процедить. Добавить 10 чайных ложек сахара и варить на медленном огне до состояния сиропа. Принимать 2–6 чайных ложек в день.

2. Мелко нарезать 2 луковицы и проварить их в 1 стакане молока, затем настоять и процедить. Принимать каждые 2–3 часа по 1 столовой ложке.

3. При сильном кашле шелуху от 10 луковиц варить в одном литре воды, пока не останется половина жидкости, охладить, процедить. Пить с мёдом 3 раза в день по 150 мл стакана.

#### *Рецепты от насморка.*

1. Мелко нарезать четверть головки лука залить 2 ст. ложками растительного масла, предварительно выдержанного в стеклянной посуде 30–40 минут на водяной бане и охлажденного, хорошо перемешать, настаивать 2 часа, процедить и смазывать 2–3 раза в день слизистую оболочку носа.

2. Закладывать в нос на 10–15 минут 3–4 раза в день ватные тампоны, смоченные соком лука, разбавленного кипяченой водой 1:1.

3. Для профилактики вирусных заболеваний натрите на мелкой терке луковицу и подышите подольше над луковой кашицей.

## *2. Практическая часть «Мои исследования»*

### *2.1. Социологический опрос обучающихся.*

Я хотела узнать, что знают о луке мои одноклассники и работники нашей школы, употребляют ли его в пищу. С этой целью я провела опрос учащихся и учителей. Им было предложено ответить на несколько вопросов:

1. Вам нравится, когда в пище лук?
2. Полезен ли лук для организма человека?
3. Как часто употребляете лук?
4. Лечит ли лук болезни?

Из 72 человек – 45 человекам нравится, когда в пище лук, 17 человек – не любят, 10 человек – не знают.

54 человека уверены, что лук полезен для организма, 18 – не знают о пользе лука.

Большинство учащихся (43 человека) употребляют лук ежедневно, 24 человека – иногда и 5 человек не едят лук вообще.

40 человек знают, что лук используют при лечении гриппа, простуды; 18 человек считают, что не используется лук для лечения и 14 человек не знают.

### *2.2. Наблюдение.*

В целях подготовки к периоду, когда повышается заболеваемость простудными заболеваниями, я решила вырастить лук на зелень в домашних условиях. Опыт, как посадить лук на зелень, я получила на уроке технологии. Для этого я подготовила ёмкость с почвой и несколько луковиц. Посаженный лук полила и разместила на подоконник к свету, потому что для хорошего роста лука необходим свет, вода и тепло. Лук я регулярно поливала и проводила наблюдение за ростом лука. Через 8 дней уже у некоторых луковиц показались зелёные листочки-пёрышки. А через 20 дней длина пера лука была равна 10 см. Лук на зелень я вырастила в домашних и в баночках с водой.

Сделала вывод: в домашних условиях лук на зелень можно выращивать и в воде, и в земле. Но чтобы быстрее и больше получить зелени репчатого лука, лучше его посадить в почву.

### *III. Заключение.*

Моё предположение о том, что лук обладает полезными и целебными свойствами полностью подтвердилось. Его легко выращивать в домашних условиях. Лук необходимо добавлять в рацион питания каждого школьника: в первые и вторые блюда, в салаты. Нужно употреблять ежедневно либо зеленые «пёрышки», либо сами луковицы. А чтоб лук был всегда на вашем столе, я предлагаю выращивать его в домашних условиях. И тогда, я уверена, вам не страшны ни бактерии, ни вирус.

А если всё-таки вы заболели, используйте рецепты народной медицины с использованием лука. Это самое дешёвое лекарство. Результатом моего исследовательского проекта стал буклет «Рецепты народной медицины». Будьте здоровы!

### *Список литературы*

1. Леокум А. Скажи мне почему? Детская энциклопедия / А. Леокум. – М.: Джулия, 2012.
2. Биология: Энциклопедия для детей. – М.: Аванта, 1995.
3. Левченко Н. Лук и чеснок от 100 недугов. – М.: Вектор.
4. Лук репчатый [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Лук\\_репчатый](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лук_репчатый)
5. О луке детям [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://detskiychas.ru/obo\\_vsyom/o-luke-detyam/](http://detskiychas.ru/obo_vsyom/o-luke-detyam/)
6. Колкова К. Лук – наш друг! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/issledovatel'skaya-rabotu-luk-nash-drug-klass-265980.html> (дата обращения: 30.11.2017).