

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад 160»

Исследовательская работа

«Чем полезен репчатый лук?»

Исследовательскую работу провела:

Воспитанница группы № 11 «Одуванчик»

ОВЧИНИНА НАДЕЖДА, 5 лет

Куратор: Воспитатель группы № 11

Ростокина Евгения Сергеевна

г. Нижний Новгород, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение	3
II. Теоретическая часть	4
<i>1.История появления и использования лука в Древнем мире</i>	<i>4</i>
<i>2. История появления и использование лука на Руси</i>	<i>5</i>
<i>3.Лечебные свойства лука</i>	<i>6</i>
III. Практическая часть	7
IV. Заключение	8
V. Библиография	9
VI. Приложение	10

I. ВВЕДЕНИЕ

Тема исследовательской работы **«Чем полезен репчатый лук»** актуальна в наше время, так как использование народных рецептов обретает все большую популярность. Дорогие лекарства в аптеках не каждый может себе позволить, а вот такой замечательный овощ как лук, люди выращивают сами и лекарства, получаемые из лука, практически ничего не стоят.

Цель исследовательской работы:

Исследовать целебные свойства лука и выяснить, при каких заболеваниях он помогает.

Задачи:

1. Изучить литературу по данному вопросу.
2. Провести опрос среди ребят старшей группы № 11 «Одуванчик».
3. Провести эксперимент.
4. Проанализировать полученные результаты.
5. Узнать рецепты с использованием лука при лечении различных заболеваний.
6. Составить вместе с мамой буклет «Сем рецептов здоровья из репчатого лука»

Проблема: почему народ сложил поговорку **«Лук- от семи недугов»**, от каких болезней помогает лук?

Гипотеза: если знать лечебные свойства лука и систематически употреблять его в пищу, то можно избежать некоторых заболеваний в весенне-зимний период.

Объект исследования: целебные свойства лука.

Предмет исследования: лук репчатый.

Методы исследования:

1. Сбор и анализ информации.
2. Эксперимент.
3. Опрос ребят.
4. Интервью.

В начале исследования я провела опрос среди ребят нашей группы. В опросе принимали участие 27 человек. Когда я обдумывала все ответы опроса, то сделала вывод, что не все ребята знают о полезных и лечебных свойствах лука.

Вывод:

Моя исследовательская работа будет полезна ребятам.

Потому что она поможет понять, что народные рецепты с использованием лука могут быть эффективнее аптечных лекарств, при лечении кашля, простуды и других заболеваний.

II. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. История появления и использование лука в Древнем мире

Родина лука- Азия. С глубокой древности лук выращивали в Индии, куда его завезли арии. Индийцам были знакомы целебные свойства лука, но в пищу его не употребляли из-за резкого запаха. В Древнем Китае и Японии выращивали местные сорта лука. В первой китайской книге о лечебных растениях, написанной около 2600г. до н.э., упоминается лук душистый, а известный врач Ли Шичжень (1596-1522гг. до н.э.) описал в своем лечебнике способы приготовления более 1500 лекарств из растений, в том числе из листовых луков.

В Библии (5в. до н.э.- 2в.н.э.) есть сведения о том, что израильтяне в Древнем Египте ели много лука во время странствия с Моисеем.

Врач, философ и поэт Ибн-Сина (Авиценна), живший в 903-1037 гг., писал в знаменитом труде «Канон врачебной науки», что луковый сок используется при болезнях горла, гноящихся ран, для очищения воды, а его смеси с медом – для уничтожения бельма.

Древнеримский врач Клавдий Гален в своих знаменитых травниках называл лук «всеспасаящим средством для бедняков» и рекомендовал лечить им астму, кашель, пищевые отравления, зубную боль и другие болезни. Гален лечил с помощью лука и чеснока раны гладиаторов.

Он писал: «Хотя предыдущие врачи, леча гладиаторов, промывали рану горячей водой и накладывали на нее пшеничную муку, умеренно заваренную смесью масла и воды, я вообще исключил воду и делал смесь из муки и толченого лука с маслом, смазывая кожу вокруг раны небольшим количеством масла. Результаты можно считать прекрасным, поскольку у меня нет ни одного смертного случая, а раньше смерти были многочисленными».

Известно, что при лечении черепно-мозговой травмы у одного гладиатора он «совершенно использовал» такую смесь:

- 1 часть лука или чеснока;
- 1 часть ладана;
- 1 часть алоэ;
- 1 яичный белок и щепотка меха дикого кролика.

Все перемешивали до консистенции жидкого меда и накладывали на рану. Первые изображения репчатого лука относят к 3200-2700 гг. до н.э. Лук и чеснок находили в саркофагах и во внутренних полостях мумий. В те далекие времена лук и чеснок ценились очень высоко. Одна из надписей на крупнейшей египетской пирамиде фараона Хеопса рассказывает: «сколько серебра было потрачено на приобретение лука для строителей пирамиды».

Лук воздавали почести как божеству, им клялись, из него делали амулеты.

Рыцари эпохи крестовых походов носили за голенищем левого сапога три головки чеснока, а на груди - амулет из лука. Известно, что даже английский король Ричард Львиное Сердце, известный своей жестокостью, носил на шее луковый амулет.

У древних греков луковица считалась символом устройства Вселенной. Ее чешуи уподобляли небесным сферам, несущим все небесные тела и прикрепленным к центру мироздания. Древние греки носили лук на груди как талисманы, которые защищали от болезней, давали победу над врагами, увеличивали силу и смелость. Даже участники первых Олимпийских игр усиленно ели их перед соревнованиями.

В Древнем Риме лук считался лучшим средством против демонов и вампиров, присутствовал в каждом доме. Однако со временем он стал овощем простонародья, патриции считали его употребление неприличным.

2.История появления и использования лука на Руси

Время появления лука в Древней Руси точно не установлено, но известно, что славяне с давних пор культивировали и потребляли его в пищу как средство, отбивающее специфический вкус и запах мяса диких животных.

В Киевской и Московской Руси он являлся одним из главных пищевых продуктов крестьян и городской бедноты: из лука, черного хлеба, воды и небольшого количества растительного масла готовили тюрю.

У зажиточных людей он считался основной приправой к большинству кушаний. Например, у бояр за деликатес почитались рубленая, зажаренная на сковороде, печенка с луком, а также икра со свежим, мелко рубленным луком.

Иностранные путешественники и дипломаты, бывавшие на Руси, отмечали, что большинство русинов употребляют настолько острые блюда, что их есть невозможно. Лук стал основным продуктом питания простолюдинов на Руси. Хлеб да квас, да лук сырой – вот основные продукты питания крестьян, ремесленников, солдат. Народ, естественно, не мог знать в те времена о фитонцидных свойствах лука, которые благотворно влияют на повышение иммунитета организма, устойчивость его к заболеваниям.

В одном старинном русском травнике есть такое описание целебности лука: *«Приятно утробу мягчит, но жажду наводит и дух, смердящий изо рта, истребляет... будучи употребляемым внутрь, отменно действует при слабости желудка и худом пищеварении, слизистой и судорожной одышке, водяной и каменной болезни, равно как в скорбуге и глистах... Во время господствующих заразительных болезней весьма полезно прибавлять лук к пище для завтрака, составлять супы из лука с прибавлением соли, перца, немного уксуса».*

Лук и чесночницы раскладывали в помещениях больных животных либо вешали на шею коровам, овцам, лошадям.

3. Лечебные свойства лука

Целебность лука во многом стала понятна лишь с открытием фитонцидов (особых летучих веществ растительного происхождения, убивающих микроорганизмы), которые способны дезинфицировать окружающую среду, поражая многие и многие группы микроорганизмов. Открытие фитонцидов принадлежит известному исследователю академику Б. Н. Токину. Именно он в 1928г первым подметил, что летучие вещества растертого лука губительно действуют на клетки дрожжей.

Фитонциды -это группа растительных веществ с ярко выраженной антибиотической активностью.

Узнав, что в луке есть растительные вещества, которые уменьшают рост и развитие бактерий, мне стало интересно узнать, а как фитонциды будут влиять на развитие плесени на хлебе.

Для развития и роста плесневелых грибов, в качестве питательной среды, я выбрала белый хлеб. Кусочки были помещены в 2 пластиковых контейнера и накрыты крышкой, но не плотно

Первым был поражен плесенью хлеб в контейнере, где не было лука. На нём первые признаки заражения появились на 4 день.

В образцах, где использовались в качестве защиты растительные вещества лука, рост плесени начался позже. Свои наблюдения я занесла в таблицу

Лечебные свойства лука замечены и проверены в научных исследованиях многих медицинских, фармацевтических научно-исследовательских институтов.

Лук является исключительно полезным овощем для поддержания нашей красоты и здоровья. Он богат витаминами, в нем много белков, жиров, минеральных солей, органических кислот и сахара. Из витаминов в луке в большом количестве присутствуют В1, В2, В6, Е, РР. А также витамин С. *Достаточно употреблять в пищу ежедневно 100 гр. лука, чтобы организм получил нужное количество витамина С.*

Лук богат эфирными маслами, которые и придают этому овощу характерный резкий запах, кроме этого, эфирные масла лука обладают отличным противомикробным и лечебным действием.

III. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Эксперимент №1

Во время эпидемии заболевания ОРВИ среди ребят нашей группы мы разложили части луковицы в разные места группы. Но эксперимент не дал ожидаемых результатов. Ребята продолжали болеть и 5 человек заболели ОРВИ. Подумав я пришла к выводу, что возможно нужно было больше положить лука, так как площадь помещения большая.

Вывод: эксперимент №1 не удался, и чтобы узнать, существуют ли растительные вещества в луке, нужно провести еще один эксперимент.

2. Эксперимент №2

Я взяла 2 контейнера, 2 кусочка белого хлеба, разрезали луковицу.

В первый контейнер положила хлеб без лука, во второй контейнер хлеб с луком. Контейнеры закрыли не плотно. Через 4 дня в контейнере без лука на хлебе появилась первая плесень, в контейнере с луком плесени на хлебе не было. Еще через 4 дня на хлебе в контейнере без лука плесень увеличилась, а в контейнере с луком плесени не было. Посмотрев на контейнеры еще через 3 дня, я увидела, что в контейнере без лука хлеб весь покрылся плесенью, а в контейнере с луком на хлебе только начала плесень появляться.

Вывод: в луке действительно есть растительные вещества (фитонциды), которые уменьшают рост и развитие бактерий.

3. Практическая работа по изготовлению сиропа от кашля с использованием лука.

Узнав от медицинской сестры детской городской поликлиники № 32 Беляевой Татьяны Михайловны рецепт от кашля, я решила его приготовить.

Для этого нам понадобилась 1 луковица, 2 столовые ложки сахара и стеклянная емкость.

Лук мелко порезала, положила в стеклянную посуду, засыпала двумя столовыми ложками сахара и поставила на сутки в темное место.

По прошествии суток наш сироп от кашля был готов.

Вывод: такие народные рецепты очень полезны, не дорогие и не содержат вредных химических веществ.

IV. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сейчас успех применения лука в народной медицине имеет научное обоснование: в этом пряном овоще много фитонцидов – летучих веществ, убивающих микробы.

Я изучила целебные свойства лука и выяснила, от каких недугов помогает это растение.

Ученые доказали, что лук может защищать здоровье человека.

Зная целебные свойства лука, я могу использовать его при лечении заболеваний.

Я собрала рецепты народной медицины с применением лука и составила вместе с мамой буклет *«Семь рецептов здоровья из репчатого лука»*

Недаром русский народ сложил поговорку:

«Лук – от семи недугов».

Таким образом, цель исследования определена.

Задачи исследования решены.

Тема раскрыта.

В этом и заключалась моя исследовательская работа

«Чем полезен репчатый лук»

V. БИБЛИОГРАФИЯ

1. Все об обычном луке, Дубровин И., Эксмо-Пресс, Яуза Город издания: М., 2010. -13 с.
2. Лук: на страже здоровья, Неумывайкин И.П., Диля, 2013. -96 с.
3. Растения. Полная энциклопедия, Школьник Ю., ЭКСМО, 2009. -256 с.
4. Я познаю мир. Детская энциклопедия, Багрова Л. Растения, Москва, ООО Фирма Издательство АСТ, 1999. -52 с.

Интернет источники:

1. <http://well-cooked.ru/vsyo-o-luke-repchatom.html>
2. <http://sadgora.info/food-stuffs/fruit-and-vegetables/525-vse-o-luke>
3. <http://test.gazetasadovod.ru/veg/luk/4841-vse-o-repchatom-luke.html>
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Лук_репчатый
5. <http://sitefaktov.ru/index.php/home/1947-o-luke>

VI. ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Опрос ребят старшей группы № 11 «Одуванчик»

№ п/п	Вопрос	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1	Любите ли вы лук?	20	7	
2	Употребляется ли в вашей семье лук для лечения различных заболеваний?	15	5	7
3	Знаете ли вы полезные свойства лука?	7	14	6
4	Знаете ли вы народные рецепты с использованием лука?	5	20	2