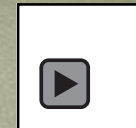


Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Минусинский медицинский техникум»



«Огородная аптека»

Репа



Выполнила: Стяжкина Т.А.
студентка 1 курса, 12 группы
Руководитель: Игай Е.Л.

Минусинск, 2022

**РЕПА ОТ ЛАТ. «BRASSICA RAPA»
СЕМЕЙСТВО КАПУСТНЫЕ И ЯВЛЯЕТСЯ
ВИДОМ РОДА КАПУСТА**



**РЕПА — ЭТО УНИКАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ.
В ДОКОЛУМБОВУ ЭПОХУ ОНА БЫЛА
ОСНОВНЫМ ПРОДУКТОМ ПИТАНИЯ НЕ
ТОЛЬКО В РОССИИ, НО И ВО ВСЕЙ
ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЕ. ЕЁ ЕЛИ 12
МЕСЯЦЕВ В ГОДУ.**



ИСТОРИЯ РЕПЫ



Репу начали использовать в пищу и культивировать в глубокой древности. В Египте, Греции и Риме ей кормили рабов, считая этот овощ грубой и сытной пищей. Репа была одним из основных блюд в славянской кухне. Но постепенно репу вытеснил более «модный» картофель, завезенный в Россию. К XX веку есть репу стало даже неприлично, простонародно. В современном мире этот овощ наконец возвращается в рацион людей благодаря активной пропаганде ее полезных свойств диетологами.



Сеяли репу повсеместно, участки, на которые приходились эти посевы, истари называли репищами. О них часто упоминается в исторических хрониках и летописях, купчих грамотах. Репа очень неприхотливая и урожайная культура. Народ по этому поводу сложил такую поговорку: «В землю крошки, а из земли лепёшки».

До наших дней дошли пословицы: «проще пареной репы», «дешевле пареной репы». Любопытный малыш сегодня может отличить банан от апельсина, а вот как выглядит репа, сказку о которой ему каждый день рассказывает бабушка, он не знает.



Полезьа репы



В репе содержится до 9% сахара и много витамина С (вдвое больше, чем в других корнеплодах), витамины группы В. В желтой репе высокая концентрация провитамина А. Множество микроэлементов: медь, железо, марганец, цинк, йод и другие. По содержанию серы это корнеплод на первом месте среди других овощей, а фосфора содержится больше, чем в редисе и редьке. Этот низкокалорийный овощ содержит легко усваивающиеся полисахариды, а также клетчатку, стимулирующую перистальтику кишечника, что делает его хорошим диетическим блюдом, полезным для кишечника.

В репе найден глюкорафанин – растительный аналог сульфорофана, который обладает противораковыми свойствами. Этот элемент содержится только в репе и капусте: цветной, брокколи и кольраби. Так же она обладает противогрибковыми и антибактериальными свойствами. В ней присутствует растительный антибиотик, задерживающий рост некоторых грибков, а также лизоцим – вещество с антимикробной активностью.



Химический состав



Состав микроэлементов и витаминов в зелёной редьке

Название микроэлемента	Содержание в 100 г продукта (мг)
Кальций	35
Железо	1,2
Натрий	13
Калий	357
Фосфор	26
Магний	22
Название витамина	Содержание в 100 г продукта (мг)
Каротин	0,02
Витамин А (ретинол)	0,0003
Витамин В1 (тиамин)	0,03
Витамин В2 (рибофлавин)	0,03
Витамин В5 (пантотеновая кислота)	0,2
Витамин В6 (пиридоксин)	0,06
Витамин С (аскорбиновая кислота)	29
Витамин Е (токоферол)	0,1
Витамин РР (никотиновая кислота)	0,3

Таблица 1

Химический состав редьки черной посевной	
1	2
Показатели	Содержание
Влага, г	86,49±3,27
Белок, г	1,95±0,10
Жир, г	0,20±0,02
Углеводы, в т. ч.:	
- крахмал, г	0,20±0,15
- сахара, г	6,00±0,32
- пищевые волокна, г	2,98 ± 0,51
- пектиновые вещества, г	0,799±0,052
Органические кислоты, г	0,13±0,02
Зола, г	1,25±0,11
Минеральные вещества:	
- натрий, мг	69,48±0,24

Вред репы

В вареном или пареном виде репа не вызывает побочных эффектов даже у тех, кому употребление корнеплода не рекомендовано. В сыром же виде ее можно есть не всем, противопоказана для людей с воспалительными заболеваниями ЖКТ, печени и почек. При чрезмерном употреблении сырого овоща может спровоцировать газообразование и вздутие живота. Кормящим мамам есть репу также не рекомендуется, чтобы не вызвать аллергическую реакцию у ребенка. А с двухлетнего возраста постепенно вводить в рацион ребенка этот овощ крайне полезно.



Применение репы в медицине



Пареная репа рекомендуется врачами в качестве диетического питания. Она низкокалорийная (в 100 г - 32 ккал), питательна и улучшает процесс пищеварения, стимулируя моторику кишечника. По своим свойствам репа заменяет калорийный картофель, при этом обладая не меньшей сытностью, и не вызывая излишней тяжести в желудке, кроме того, репа обладает мочегонным и желчегонным действием, что полезно при моче — и желчекаменной болезнях. Репа обладает противовоспалительным, антисептическим и обезболивающим действиями. Ее используют как часть комплексного лечения заболеваний горла, стоматитов, бронхитов. Также репа облегчает подагрические и суставные боли.



Корнеплод применяется в косметологии в качестве увлажняющего и питающего кожу средства. Для уменьшения воспалений соком свежей репы протирают кожу, благодаря ее антибактериальным свойствам уменьшаются гнойнички. Доказано влияние репы на развитие онкологических заболеваний. Содержащийся в ней глюкорафинин подавляет размножение и распространение раковых клеток. Высокая концентрация серы ускоряет выведение токсинов из крови.



Применение репы в кулинарии



Репу чаще всего термически обрабатывают, но иногда едят и сырой в составе салатов. Ее можно запекать, отваривать, из корнеплода делают запеканки и перетирают в пюре для детского питания.



Библиография.



1. Всё о лекарственных растениях на ваших грядках / Под ред. С. Ю. Раделова. - СПб.: ООО «СЗКЭО», 2010. - С. 62-65.
2. <https://svetorusie.livejournal.com/130976.html>
3. <http://www.histpro.narod.ru/repa.html>
4. Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона. В 86 т. – СПб., 1899. – т. XXXVII. – С. 479-480.

