

С самых древних времен морские водоросли под общим названием ламинария использовались не только как прекрасный пищевой продукт, но и как эффективное средство для профилактики и лечения многих заболеваний. Первыми целебные свойства ламинарии, или морской капусты, открыли древние китайцы. Они даже внесли ее в реестр лекарственных средств, необходимых человеку.



Уникальные свойства морской капусты объясняются ее составом. Разные виды ламинарий немного отличаются между собой из-за разного состава морской воды, ее температуры, а также разных условий освещенности. Но в состав ламинарий всегда входят следующие компоненты: альгинаты, полноценный белок, высокомолекулярные полисахариды, витамины (А, С, D, Е и группы В), полиненасыщенные жирные кислоты, макроэлементы и микроэлементы.

Альгинаты – активные природные энтеросорбенты. Это вещества, которые, благодаря особой пространственной структуре молекул, обладают способностью связывать и выводить из организма ионы тяжелых металлов, радионуклиды, различные токсины, болезнетворные бактерии, излишки холестерина.

Морская капуста относится к очень немногим растениям, содержащим полноценный белок, включающий все известные аминокислоты.

Полисахариды ламинарии активизируют иммунные реакции, препятствуют образованию тромбов, нормализуют обменные процессы, регулируют водно-солевой баланс, а также уровень холестерина в крови. Входящие в состав

морской капусты растительные волокна способствуют нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта.

Полиненасыщенные жирные кислоты ламинарий помогают в профилактике атеросклероза.

В морских бурых водорослях содержится полный набор минеральных веществ (макро- и микроэлементов) в соотношениях, близких к их содержанию в организме человека. Наиболее важным для жителей Республики Беларусь является микроэлемент йод, который в ламинарии находится в органически связанной форме. Такие соединения йода – лучшее средство борьбы с йододефицитом и связанных с ним заболеваний щитовидной железы. Человеку для восполнения суточной дозы йода необходимо употреблять ежедневно примерно 30-40 граммов свежей ламинарии. По сравнению с обычной капустой в морской вдвое больше фосфора, в 11 раз – магния, в 16 раз – железа, в 40 раз – натрия.



Регулярное включение в состав рациона питания морских водорослей улучшает пищеварение и обменные процессы в организме, способствует выведению токсинов и радионуклидов, регулирует свертываемость крови, снижает уровень холестерина в крови, нормализует витаминно-минеральный статус, повышает иммунитет, способствует нормализации работы щитовидной железы, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, предотвращает рак прямой кишки.

Кроме того, есть сведения о профилактическом влиянии регулярного употребления ламинарии на развитие

опухолей. Невысокий процент заболеваемости раком груди у японок врачи объясняют тем фактом, что в меню жительниц этой страны традиционно входит много морской капусты. Японцы умеют готовить из нее более 300 самых разных блюд: супы, гарниры к мясу и рыбе, салаты, соусы, лепешки, даже сладости и напиток, похожий на чай. Тем, кто следит за своей фигурой морская капуста очень подходящий пищевой продукт: в 100г. ламинарий содержится всего 5ккал.

Сейчас отечественные производители предлагают морскую капусту в виде консервов: икра из морской капусты, морская капуста в томатном соусе, салат овощной с морской капустой, солянка овощная с морской капустой и др. Можно встретить морскую капусту также и в пресервах, в замороженном и сушеном виде.

Кстати, если ваш ребенок отказывается от традиционного салата из морской капусты, можно добавлять в другие блюда по щепотке измельченной сухой капусты в качестве пищевой добавки.

**Регулярное употребление морской капусты предотвратит развитие йоддефицитных состояний и обогатит Ваш рацион незаменимыми питательными веществами, необходимыми для поддержания здоровья!**

## **Морская капуста – океан пользы!**



Автор:

Бацукова Н.Л., зав. кафедрой  
общей гигиены БГМУ, к.м.н.,  
доцент

Ответственный за выпуск

Кавриго С.В.

Минск