



Burokėliai.....

5kl. Daina Liekytė

Burokėlio istorija

Raudonieji burokėliai kilę iš laukinio buroko, kuris ir dabar dar auga Viduržemio, Juodosios ir Kaspijos jūros pakraščiuose, taip pat Indijoje ir Kinijoje.

Burokėliai buvo žinomi antrame tūkstantmetyje prieš mūsų erą (senovės Persijoje). Ten jie paprastai buvo vartojami kaip vaistinis augalas. Apie 800 metų prieš mūsų erą kalnuotuose priešakinės Azijos rajonuose burokėliai pradėti auginti kaip šakniavaisinė daržovė.

Senovės Graikijoje ir Romoje burokėliai buvo laikomi pykčio simboliu, bet tai nesutrukdė jiems plisti ir gaminti iš jų skanius valgius. Maistui vartota ne tik burokėlių šaknys, bet ir lapai.

Viduramžiais burokėliai plačiai paplito. X amžiuje jie ypač išpopuliarėjo Rusijoje. Anglas Klarkas, XVII a. keliavęs po Rusiją, knygoje „Travels in Russia” rašė, kad Rusijoje supjaustyti griežinėliais burokėliai, pridėjus imbiero duodami prieš pietus apetitui pagerinti, o lapai dedami į sriubas.



Burokėlis padeda atjaunėti...

Atrodytų, kad šiais laikais apie burokėlius žinome viską.

Tai – dvimečiai burnotinių šeimos augalai, pirmaisiais metais išauginantys sultingas raudonas šaknis ir lapų skroteles. Būtent šaknis mes ir naudojame maistui.

Tačiau burokėlis – ne tik pagrindinė barščių, šaltibarščių ir kai kurių salotų sudedamoji dalis.

Tai – ir vertingas vaistinis augalas. Interneto portalas „Medportal“ rašo, kad tie, kurie kasdien valgo burokėlius, atjaunėja ir nuolat, to net nenujausdami, atstato savo sveikatą. Burokėlių šaknyse yra riebalų, baltymų, angliavandenių, ląstelienos, pektinų, organinių rūgščių, o taip pat gausybė mikroelementų ir vitaminų. Juos galima valgyti kiek tik norite – tai jums bus tik į naudą.

Burokėliai patys savaime yra skanūs, naudingi ir būtini mūsų organizmui. Be to, jie turi vieną ypatingą savybę – jeigu valgysite mėsą su burokėliais, visiškai apsaugosite savo skrandį nuo sunkaus maisto, nes burokėliai sintetuoja betainą, padedantį mūsų organizmui įsisavinti gyvulinius baltymus. Todėl sergant kepenų ligomis burokėliai tampa absoliučiai nepamainomu produktu.



Atstato žarnyno mikroflorą

Burokėliai yra nuostabi švelnaus veikimo laisvinamoji priemonė. Stenkitės kasdien suvalgyti ne mažiau kaip 100 gramų virtų burokėlių ir visos skrandžio, virškinamojo trakto ir vidurių užkietėjimo problemos išnyks be pėdsakų. Tačiau netgi dideli kiekiai suvartotų burokėlių nesukels viduriavimo. Tiesiog jūsų tuštinimasis pasidarys reguliarus. Reguliariai geriamos šviežios burokėlių sultys, padeda atstatyti būtiną žarnyno mikroflorą ir slopinti patogenines bakterijas, neutralizuoja toksines medžiagas ir pašalina jas iš organizmo.



Kuo mūsų organizmui naudingi burokėliai?

- Burokėliuose gausu B, PP grupės vitaminų, betaino, mineralinių medžiagų, tokių kaip jodas, magnis, kalis, kalcis, geležis, bioflavonoidų. Nenustebkite, kad burokėliuose aptinkamas nemažas kiekis vitamino C, kuris stiprina imuninę sistemą, fosforo, o štai naudinguosiuose lapuose gausu vitamino A.
- Burokėlių skanaukite į sveikatą, kadangi jie teigiamai veikia kaulų, arterijų būklę, suteikia švytėjimo ir elastingumo jūsų odai.
Padeda pašalinti toksinus ir kitas kenksmingas medžiagas iš organizmo.
- **Mažina vėžio riziką ir piktybinių auglių formavimąsi.** Tinka žmonėms, kurie kenčia dėl besikaupiančių skysčių organizme, ir tiems, kurie turi problemų dėl antsvorio.
- Burokėliai – idealus pasirinkimas visiems, kurie turi problemų dėl kraujo, pavyzdžiui, nukritęs hemoglobino kiekis, įtariama anemija, leukemija.



- Burokėliai valo inkstus, kraują, mažina mūsų organizmo rūgštingumą, padeda iš kepenų pašalinti toksinus.
- Skanaudami burokėlius mes padedame ir savo smegenims, kadangi šie dėl savo ypatingos sudėties dovanoja ir puikią psichologinę sveikatą bei nuotaiką.
- Kraujagyslės ir širdis jums tikrai padėkos, jeigu valgiaraštyje nestokosite burokėliais pagardintų patiekalų: burokėliai padeda praplėsti kraujagysles, užkerta kelią sklerozei, turi raminamąjį poveikį, kuris būtinas normaliam širdies darbui.
- Tinka hipertonijos, aterosklerozės ir kitų širdies bei kraujagyslių sistemos ligų profilaktikai ir gydymui.
- Burokėliai netgi saugo nuo radioaktyvių ir sunkiųjų metalų, kadangi juose gausu pektinų. Apskritai, šios daržovės sureguliuoja cholesterolio kiekį, sulaiko kenksmingų mikroorganizmų plitimą žarnyne.
- Šios daržovės nepakeičiamos, kai esate išsekę, reikia atgauti jėgas, kadangi stiprina organizmą, imunitetą, gerina virškinimą ir netgi spartina medžiagų apykaitą.
- **Kadangi burokėliuose gausu folio rūgšties, kuri atsakinga už naujų ląstelių statybą, jie puikiai tiks visoms damoms, kurios rūpinasi savo išvaizda. Be to, burokėliai jaunina!**



Verta žinoti !!!

Atminkite, kad burokėliai labai puiki daržovė, jos

- skanauti reikėtų atsargiai tiems, kurių skrandžio veikla jautri ar itin padidėjęs rūgštingumas.
- Ar naudingi virti burokėliai? Pasirodo, net ir virti burokėliai išsaugo savyje naudingas medžiagas ir mineralus. Tačiau kai kurie su malonumu kerta ir neapdorotas daržoves – galite išbandyti!
- Gerdami burokėlių sultis, būkite atidūs, o dar geriau, maišykite jas su kitomis, pavyzdžiui, morkų. Padauginę galite pajusti galvos svaigimą, netgi pykinimą, todėl nepersistenkite.



BUROKĖLIAI SVEIKA!!!!!!!!!!!!

