**«Лук — от семи недуг»**

Приготовление большинства кухонных блюд не обходится без лука.
Обратите внимание на золотистые прозрачные и очень плотные пленочки, покрывающие луковицу. Философы древности, разрезая луковицу поперек, объясняли на ней своим ученикам строение вселенной. Они тогда утверждали, что вселенная состоит из нескольких сфер — оболочек, окружающих землю. Таким образом, луковица была первым наглядным пособием у будущих астрономов. Вырастающий стебель лука образует на поверхности земли петлю, напоминающую форму натянутого лука. Может быть поэтому и назвали лук луком. По мере разрастания трубчатых листьев, часто называемых «перьями» зеленого лука, в нижней части стебля образуется луковка. Отобрав молодые луковки, сохраняют их в течение зимы, а следующей весной высаживают для получения более крупных луковиц. Из крупных луковиц вырастают стебли, называемые «стрелками», на верхушке которых образуется шаровидный зонтик мелких цветочков. Рассмотрев их внимательно, можно установить, что цветочки лука похожи на миниатюрные цветки лилий. И, действительно, лук относится к семейству лилейных.
Тонкая плотная чешуйка, предохраняющая лук от высыхания в течение всего года, даже при хранении за теплой печью, с давнего времени вызывала удивление. В средние века луковице приписывали чудесные свойства. Говорили, что она предохраняет воинов от стрел и ударов алебард и мечей. Рыцари, закованные в стальные латы, носили на груди талисман — обыкновенную луковицу. Поэтому один вид лука так и назвали: «лук победный» (по-латыни — «аллиум викториалис»). Греческое название лука «кромион» происходит от слова, обозначающего «панцирь».
Разные виды дикого лука растут у нас на полях и в лесах. Но культурный лук происходит из Западной Азии. В горах Тянь-Шаня так много дикого лука, что китайцы назвали эти горы Дзунглинь, что значит «Луковые горы». И у нас в Киргизии есть Луковая гора — Сутан-таш. С давних времен лук прославился своими лечебными свойствами. У восточных народов существовала поговорка: «Лук, в твоих объятиях проходит всякая болезнь». Древние славяне применяли лук как лекарство при многих болезнях; это нашло отражение в поговорке: «Лук — от семи недуг».



Средневековые врачи утверждали, что даже запах лука предохраняет от заболевания. Это мнение подтвердилось замечательными открытиями советских ученых-биологов. Профессор Б. П. Токин и его сотрудники установили, что от летучих веществ, выделяемых луком, чесноком, хреном и другими растениями, гибнут гнилостные и болезнетворные*бактерии,*простейшие животные — амебы, инфузории и даже лягушки и крысы.
Профессор А. А. Покровский в своих «Беседах о питании» так высказывается о луке:
«В весенний период незаслуженно мало используются в нашем питании разнообразные овощи: зеленый лук, салат, шпинат, ревень и другие. Особенно полезен в это время года зеленый лук, в 100 граммах которого содержится около 60 миллиграммов витамина С и каротина — провитамина А — 5 миллиграммов, что помогает практически полностью удовлетворить дневную потребность взрослого человека в витамине С.
Многие, особенно девушки, стараются вовсе не есть лук, так как их смущает его специфический запах… Здоровая же привычка есть богатый витаминами и фитонцидами зеленый лук считается некультурной. Отбросим предрассудки и неустанно будем напоминать, что весной зеленый лук весьма полезен…
Если вам все же неприятен запах лука, старайтесь использовать его в мелко нарезанном виде, посыпайте им первые и вторые блюда. Съев лук, прополощите рот теплой водой, а еще лучше добавьте в воду немного зубного эликсира. Кстати, еще один практический совет: «если вы хотите уменьшить раздражающее действие на глаза летучих веществ, освобождающихся при нарезании лука, смачивайте нож) которым режете лук, в холодной воде».