**Чем полезна морская капуста?**

Морская капуста, или ламинария – самая любимая и популярная из морских водорослей, употребляемых людьми в пищу. Ещё столетия назад люди поняли, что, питаясь морской капустой, можно не только дольше остаться молодым и красивым, но и здоровье поддержать, а также от нажитых болезней избавиться.

Чаще всего ламинарию добывают в Японском море, в морях северных широт, но она встречается и в других районах мирового океана. Ламинария (lamina) в переводе с латыни – пластинка, и эти водоросли действительно выглядят, как пластины: они созданы природой в виде широких лент – гладких или морщинистых, напоминающих сеточку. Ленты эти могут вырастать довольно длинными – до 13 м, поэтому добывать морскую капусту несложно.

Сейчас мы подробно поговорим о пользе морской капусты для организма, расскажем ее богатый состав, свойства и калорийность.

**Богатый состав витаминов и минералов**

Неувядающая популярность морской капусты объясняется её богатым и уникальным составом. Незаменимые аминокислоты, содержащиеся в ней, находятся в свободном состоянии, и поэтому очень легко усваиваются нашим организмом.

Глутаминовая кислота – одна из основных аминокислот морской капусты, и получать её нам лучше всего оттуда, а не из полуфабрикатов, щедро сдобренных глутаматом натрия. В составе морской капусты много необходимых нам минеральных веществ: натрий, кальций, магний, сера, кремний, железо, фосфор, но самые важные – калий и йод. Есть витамины – А, С, Е, К, D, группы В; жиры, белки, альгинаты – вещества, поддерживающие в порядке наш иммунитет; полиненасыщенные жирные кислоты и другие биологически активные природные соединения.

Такое сочетание делает морскую капусту целебным продуктом питания и лекарством, способным работать как изнутри, так и снаружи. Ламинария используется в пищевой и фармацевтической промышленности; на её основе выпускают биологически активные добавки и косметические средства. Клетчатка, которой богата морская капуста, отлично работает в составе любой диеты, улучшает пищеварение, и позволяет нам почувствовать себя бодрыми и здоровыми.

Когда морскую капусту вытаскивают из воды, её надо высушивать – влаги в ней около 80%, но в процессе высушивания все питательные и полезные вещества сохраняются.

**Польза и лечебные свойства морской капусты**

Лечебной ламинария считается в основном потому, что в ней много йода, который в наше время стал одним из самых важных элементов – людей с заболеваниями щитовидной железы сегодня очень много. Для профилактики эндемического зоба, а также при базедовой болезни и гипертиреозе применяют порошок из морской капусты – в нём тоже сохраняется много лечебных свойств.

Можно подумать, что мы можем получать йод из лекарств и различных биодобавок, и это тоже вариант, однако свежая ламинария намного полезнее и целебнее любых синтетических препаратов. Йода в ней содержится гораздо больше, чем в наземных растениях, и он находится в легкоусвояемой, но устойчивой форме, и не разрушается от внешних воздействий – это органический йод. В развитых странах давно научились добавлять ламинарию в продукты питания, в том числе и в хлеб. Очень эффективна морская капуста при проктитах, энтероколитах, атонических запорах и других заболеваниях ЖКТ.

Морская капуста содержит много необходимого человеку йода, аминокислот, витаминов и микроэлементов, в том числе тех, которые не найти ни в одном другом растении. Нехватка йода рано или поздно вызывает тяжелую болезнь - эндемический зоб, который нарушает все жизненно важные функции организма. Лучшего, чем морская капуста, профилактического и лечебного средства при йододефиците и заболеваниях щитовидной железы просто нет.

Известно, что в морской капусте содержатся практически все минеральные вещества и витамины, необходимые человеческому организму. Содержащаяся в ней альгиновая кислота позволяет выводить токсичные металлы и радионуклиды из организма. В состав морской капусты входят витамины и минеральные элементы, абсолютно необходимые для обеспечения рационального питания. К тому же, регулярное употребление ламинарии снижает уровень холестерина в крови и предотвращает развитие атеросклероза. По статистике, поедание водорослей снижает риск заболевания раком. Уже доказана польза морской капусты при нарушении функций иммунной системы.

Чем еще полезна морская капуста для нашего организма? К числу полезных свойств морской капусты (ламинарии) так же относятся: возможное лечение аллергии, воспалительных заболеваний суставов и помощь в избавлении от лишнего веса.

Целебные свойства морской капусты (ламинарии) применяют для лечение такого страшного недуга, как атеросклероз. Морская капуста помогает справиться и с болезнями кровеносных сосудов, и с заболеваниями кишечника или желудка. Именно морская капуста обладает "любовным" свойством. Она известна как мощный афродизиак - возбуждающее любовное средство. Морская капуста способна полностью устранить половые дисфункции у любого, будь то мужчина или женщина: она лечит и женские воспаления, и импотенцию у мужчин.

**Применение для лечения**

В народной медицине есть много способов использования морской капусты: её употребляют внутрь, ею лечатся наружно, и просто готовят с ней вкусные блюда, помогающие защититься от заболеваний.

Ежедневно, или хотя бы через день употреблять блюда из морской капусты специалисты рекомендуют при многих проблемах: атонии кишечника, запорах, заболеваниях ЖКТ, гипертонии, плохом зрении, глазных заболеваниях, атеросклерозе, малокровии, зобе и т.д.

**Морская капуста против целлюлита**

Морская капуста очень полезна для кожи и может даже помочь избавиться от целлюлита. Её заваривают кипятком и настаивают, как для компресса, потом процеживают, отжимают, добавляют сок ½ лимона, желток и эфирные масла: камфорное – 20 капель, масло лимона – 10 капель.

Всё тщательно перемешивают, наносят на проблемные места – кожа должна быть чистой, - и прикрывают пищевой плёнкой. Держат час. Можно выполнять физические упражнения, но, если это неудобно, просто лечь под очень тёплое одеяло. Процедуру можно повторять 2 раза в неделю.

Ламинарию можно покупать в любом виде: консервированную, готовые салаты, отваренную и сухую капусту. Покупать сухую морскую капусту даже удобнее, так как можно в любой момент приготовить столько продукта, сколько требуется.

Ограничений к употреблению морской капусты нет: её можно есть постоянно, однако злоупотребление морской капустой может привести к чрезмерному накоплению йода в организме – особенно при повышенной чувствительности. Для профилактики заболеваний щитовидной железы достаточно в день съедать по 2 ч.л. ламинарии в любом виде.

Учёные выяснили, что морская капуста не только предотвращает развитие атеросклероза, но и омолаживает организм, увеличивая продолжительность жизни. Японцы, которые постоянно едят морскую капусту, именно этим объясняют своё здоровье и долголетие: замечено, что при переезде в другие страны у них в 10 раз увеличивается частота сосудистых заболеваний.

Кроме йода, в состав морской капусты входит вещество, являющееся антагонистом холестерина, поэтому у людей, в чьём рационе она присутствует постоянно, холестериновые отложения на стенках сосудов не образуются. В тканях тоже не откладывается избыток холестерина – он распадается и выводится из организма.

Ещё одно целебное свойство морской капусты: ламинария предупреждает тромбообразование, нормализуя свёртываемость крови – только с её помощью можно на 10% и более снизить так называемый протромбиновый индекс. Ламинария также содержит вещества, работающие, как гормоны, и тоже обладающие антисклеротическим действием.

**Калорийность**

Известно, что в морской капусте очень мало калорий – всего 5,4 ккал в 100 граммах, но не все знают, что этот продукт способен снижать аппетит. Надо съедать не менее 300 г ламинарии в неделю, чтобы перестать хотеть перекусить по любому поводу. Объясняется это просто: в ламинарии много витаминов и минералов, которые очень быстро усваиваются нашим организмом; аппетит приходит в норму, а лишний вес уходит. В диетическом питании морская капуста применяется часто и с успехом.

**Есть противопоказания**

При всей пользе морской капусты для организма, все-таки есть определенные противопоказания. Морскую капусту можно есть не всем: при фурункулёзе, крапивнице, геморрагической болезни, нефрите, туберкулёзе, острых заболеваниях пищеварительной системы, гиперфункции щитовидной железы, аллергии её есть не надо.

Беременным тоже запрещено употреблять морскую капусту – из-за того, что им противопоказан йод: этот элемент легко проникает через плаценту, и может вызвать аномалии плода, а также накапливается в молочных железах. Однако, если хочется поесть салата из морской капусты, лучше всего позволить себе это – в разумных пределах; в крайнем случае, можно посоветоваться со своим врачом.

ИСТОЧНИК: <https://zen.yandex.ru/media/inmoment/dietologi-rasskazali-chem-polezna-morskaia-kapusta-5d9b395086c4a900b0118602>