



Буряк (лат. *Béta vulgaris*)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт , нутріціолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості буряків та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання буряків у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти буряків на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: буряк , корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, протипоказання, дієти

Корисні властивості

Таблиця 1. Хімічний склад лимону (За даними [Їжа +](#)).

Основні речовини (г/100 г):	Сирий буряк [1]
Вода	87,58
Вуглеводи	9,56
Білки	1,61
Жири	0,17
Калорії (Ккал)	43
Мінерали (мг/100 г):	
Калій	325
Кальцій	16
Фосфор	40
Магній	23
Натрій	78
Вітаміни (мг/100 г):	
Вітамін В4	6
Вітамін С	4,9

Вітамін В3	0,334
Вітамін В5	0,155
Вітамін Е	0,04

Столові буряки містять цукру (цукроза, глюкоза, фруктоза), органічні кислоти (щавлева, яблучна, лимонна), пектини (1,2%), білок (1,7%), бетаїн, каротин (0,01 мг %), аскорбінову. кислоту (5-15 мг %), вітамін В1 (0,02 мг %), вітамін В2 (0,04 мг %), барвники та сполуки калію (288 мг %), магнію (40-45 мг %), заліза (1400 мкг/100 г), міді (140 мкг/100 г), ванадію, бору, йоду, марганцю, кобальту, літію, молібдену, рубіді , фтору та цинку. ^[4]

Слід врахувати, що вуглеводи, які у коренеплодах, представлені сахарозою (99 %), глюкозою і фруктозою (1 %). У буряковому ж бадиллі вміст вуглеводів нижче (від 3 до 5%), і представлені вони на 3/4 глюкозою та фруктозою. Цьому сприяє наявність у буряковому листі **інвертази** – ферменту, який розщеплює сахарозу на фруктозу та глюкозу. У коренеплодах цей фермент відсутній. Тому пацієнтам з цукровим діабетом рекомендується включати у свій раціон не коренеплоди, а безпосередньо бадилля, тому що для засвоєння сахарози потрібна більша кількість інсуліну. Вміст цукру у бурякових коренеплодах – 6,76 г %, а листі – 0,5 г %.

Листя столового буряка має великий лікарський потенціал у порівнянні з коренеплодами: у листі буряка більше вітаміну С, тіаміну (вітамін В1), рибофлавіну (вітамін В2), піридоксину (вітамін В6), вітаміну А, вітаміну Е, вітаміну К. Зміст мінералів у буряках листя також вище в порівнянні з коренеплодами. Таким чином, коренева частина буряків значно поступається бадилля за кількістю біологічно активних речовин, що містяться. ^[5]

Лікувальні властивості

Лікувальне значення столових буряків обумовлено наявністю в ній численних фізіологічно активних речовин у кількостях, що надають лікувально-профілактичний вплив. Сік звичайного буряка має спазмолітичні, діуретичні та протисклеротичними властивостями. Буряковий сік стимулює гемопоез, шлункову секрецію і перистальтику кишечника, загальмовує розвиток мікроорганізмів в кишечнику, сприяє виведенню холестерину, зміцнює стінки капілярів, послаблює спазми судин, пригнічує ріст пухлин, покращує обмін речовин, сприяє Є відомості про протизапальний і ранозагоювальний ефект бурякового соку. Вживання соку буряків доцільно при спастичних колітах, атеросклерозі, тиреотоксикозі, аритміях, гіпертонії, захворюваннях печінки, атонії кишечника, хронічних запорах. Сирий і квашений буряк – результативний засіб лікування цинги. ^[4]

У медицині

Фармацевтична промисловість випускає препарат ацидин -пепсин (*Acidin-pepsinum*), що сприяє покращенню травлення. Засіб призначають при диспепсії, гіпоацидному (зі зниженою кислотністю) та анацидному гастритах.

У народній медицині

- При залізодефіцитних анеміях приймають суміш із соків буряків, редьки та моркви (у пропорціях 1:1:1), тричі на добу, по столовій ложці.
- При гіпертонії, спазмах судин, як легкий проносний та заспокійливий засіб приймають буряковий сік з медом (у пропорціях 1:1) або поєднання соку буряків та журавлини (2:1).
- При гіпертонії протягом 4 днів п'ють свіжий буряк, тричі на добу, разовий прийом – 200 мл.

- Як проносний засіб рекомендують сік буряків натще (100 мл), салат з відвареного буряка. ^[4]
- При атеросклерозі сирий буряковий сік, витриманий у холодильнику не менше 2 годин, приймати по одній третині склянки за півгодини до їди.
- При гіпертонії народні цілителі рекомендують настоянки. Настоянка 1: змішати 400 мл соку буряка, 250 г квіткового меду, сік одного лимона, 100 мл соку журавлини, склянку горілки. Приймати настоянку по столовій ложці тричі на добу за годину до їди.
Настоянка 2 : з'єднати по 200 мл морквяного та бурякового соку та 100 мл соку журавлини з 100 мл спирту та склянкою меду. Наполягати суміш у затемненому місці протягом 3 діб. Пити по столовій ложці тричі на день.
- При жовчнокам'яній хворобі корисний народний засіб: кілька коренеплодів буряка очистити, нарізати і варити тривалий час, доки відвар не загусне, до стану сиропу. Приймати таке зілля по чверті склянки тричі на добу до їди. Розчинення каменів у жовчному міхурі при тривалому вживанні такого відвару відбувається поступово та порівняно безболісно.
- При лікуванні злоякісних пухлин застосовують засіб народної медицини: буряковий сік потрібно пити по 600 мл на добу через рівні інтервали часу (разовий прийом 100 мл). Пити сік краще на порожній шлунок за чверть години до їди, злегка попередньо підігріти. Порцію соку заїдають невеликою скибочкою хліба, квашеною капустою. ^[6]
- Для профілактики та лікування авітамінозів залити 2 склянками окропу 2 столові ложки дрібно натертого буряка, ягоди шипшини та чорної смородини (по столовій ложці). Дати настоятися протягом 3 годин, потім процідити і додати 2 чайні ложки меду. Пити настій по 50 мл двічі на добу за годину до їди. Курс – щонайменше 2 тижнів.
- При артриті приготувати відвар з 400 мл води, тертих буряків і подрібненого коріння лопуха (по столовій ложці). Склад кип'ятити на малому вогні чверть години, потім процідити. Пити зілля по столовій ложці 4 рази на добу за 60 хвилин до їди. Курс – не менше тижня.
- При хронічних запорах корисний склад: великий коренеплід натерти на тертці та змішати з 2 столовими ложками оливкової олії та чайною ложкою меду. Приймати в невеликих кількостях перед кожним їдою. ^[7]

ЗОВНІШНЬО:

- Для загоєння ран прикладають свіжий буряк, натертий на тертці. Масу міняють, як тільки вона починає підсихати, фіксують її на пошкодженій ділянці буряковим листом.
- При нежиті використовують буряковий сік (застосовують сік, вичавлений з відварених буряків: змочують ватяні тампони і вкладають їх у ніздрі).
- Шматочки сирих коренеплодів послаблюють зубний біль: їх потрібно тримати у роті, притискаючи до хворого зуба. ^[4]
- При ангіні натерти на дрібній тертці свіжі буряки і віджати сік. У 200 мл соку влити столову ложку столового оцту. Полоскати горло цим складом до 6 разів на добу.
- При червоному спіральному лишайі натерти на тертці сирий червоний буряк прикладати до ураженого місця. Бурякову масу слід змінити при підсиханні .
- При сухій шкірі рук, схильній до тріщин, корисна ванна: залити бадилля від 3 середніх за величиною коренеплодів і проварити на невеликому вогні чверть години. У злегка остиглий відвар додати мед (з розрахунку столова ложка на літр відвару). Пари руки протягом 10 хвилин. Потім витерти і змастити живильним кремом.
- Пом'якшує шкіру рук ще один рецепт: половину середнього буряка відварити і дрібно натерти. Залити гарячим відваром із бурякового листа бурякову терту масу і дати настоятися чверть години. Потім процідити, влити кефір (склянку кефіру на літр настою)

і завантажити руки зі складу на 15 хвилин. Змити теплою водою та змастити руки кремом.

- Пом'якшити затверділу шкіру на ступнях ніг допоможе ванна: у відвар з буряка, звареного разом з бадиллям додають невелику кількість соди. Парити ноги чверть години. Потім витерти насухо та зволожити кремом для ніг.
- Ванночка для ніг з бурякового листя і трави кропиви: складових взяти по одній частині, залити окропом, дати настоятися. Тримати ступні не менше чверті години.
- Тріщини на п'ятах лікують за допомогою м'якоті вареного буряка. Буряк натерти і додати до нього трохи топленого вершкового масла[мастила]. Суміш нанести на пошкоджену частину п'ят та витримувати чверть години. Потім змити теплою водою та добре протерти.
- При надмірній пітливості ступнів на основі відвару з бадилля готують слабкий розчин марганцівки. Ноги занурюють у теплий розчин і приймають ванну 10 хвилин. Потім обполіскують не гарячою водою і витирають насухо. [8]
- При ангіні тертий буряк і морква (взяти по столовій ложці) залити 200 води, прокип'ятити 5 хвилин, потім процідити, додати стільки кип'яченої води, так щоб вийшов початковий об'єм, змішати з чайною ложкою меду та цим складом полоскати горло двічі на стуки.
- При варикозі роблять примочки з відваром: пропущені через м'ясорубку буряки, подрібнену кору дуба звичайного та плоди каштана кінського (кожного інгредієнта взяти по столовій ложці) кип'ятити у 2 склянках води на невеликому вогні 10 хвилин. Дати настоятися півгодини, процідити. Чисту тканину або марлю змочувати у відварі та прикладати до уражених місць на ногах на чверть години. Примочки робити щодня, раз на добу протягом тижня.
- При варикозному розширенні вен ефективна також домашня настойка: натертий на тертці буряк, квітки білої акації та мед (всього по столовій ложці) заливають склянкою горілки. Витримують настоянку протягом 2 тижнів у затемненому місці, іноді збовтуючи. Після проціджують та розтирають ноги щовечора перед сном. Курс лікування – 7 днів. [7]

У східній медицині

Авіценна стверджував, що відвар із бурякового бадилля та буряковий сік лікують тріщини на шкірі, що з'явилися через холод. Листям буряків лікар приписував властивість виводити ластовиння. Буряковий сік Авіценна використовував для лікування бородавок, рятування від вошей; відвар буряків застосовував у лікувальних пов'язках, що накладаються на пухлини; провареним буряковим бадиллям зцілював опіки. Авіценною описані вушні краплі на основі бурякового соку та засіб усунення лупи.

Вірменський вчений 15-го століття, лікар Амірдовлат Амасіаці приписував бурякам властивості афродизіаку, здатність зцілювати тремор, епілепсію та новоутворення. [5]

У наукових дослідженнях

На початку 20-го століття в Угорщині доктор Шандор Ференці (психіатр за спеціальністю та засновник Угорського психоаналітичного товариства) захоплено вивчав натуральні препарати, які могли бути застосовні у терапії онкологічних захворювань. Ференці опублікував працю «Червоний буряк як засіб додаткової терапії при лікуванні хворих із злоякісними утвореннями». Практичною основою для теорії про феноменальні лікувальні властивості бурякового соку послужили описані випадки лікування хворих на рак шлунка, прямої кишки, сечового міхура.

Речовини антоціани (серед них бетаїн, групи поліфенолів) здатні активно впливати на ракові клітини. ^[9]

Буряк здатний покращити професійні досягнення спортсменів: у 2012 році дослідження, проведене в рамках наукової діяльності « Journal of the Academy of Nutrition and Diabetics », показало збільшення швидкості бігу на 5% у тій групі піддослідних, у меню яких буряки включали щодня. У 5-кілометровому марафоні на останніх 1,8 км дистанції швидкість цих бігунів зросла (порівняно з так званою групою плацебо). ^[10]

Антиоксидантні, протизапальні судинозміцнюючі властивості буряків та її складових, лікувальний ефект від вживання бурякового соку є об'єктом дослідження і в сучасних медичних роботах та статтях (Т. Кліффорд, Г. Ховатсон, Д. Вест, Е. Стівенсон, Р. Домінгес, Е. С.) та ін.). ^[11]

Регулювання ваги

Буряк успішно використовується в дієтичному харчуванні. Калорійність 100 г буряка (сирий коренеплід) становить 43 ккал. За вмістом йоду червоний буряк займає одне з лідируючих позицій серед овочів. Це дозволяє використовувати буряки при ожирінні, пригніченні функції підшлункової залози для активізації обміну речовин.

Дієтичні страви з буряків включені до канонічних систем харчування американського лікаря У.-Г. Хея; японського вченого, професора К. Ніші (спрямовані на загальне оздоровлення та схуднення).

У кулінарії

Столові червоні буряки використовують для приготування традиційних страв: буряка, борщу, вінегрету. Буряк – незамінний інгредієнт різноманітних других страв, закусок та гарнірів. Буряк маринують, тушкують, фарширують (м'ясом, рисом, грибами, сиром, овочами) та запікають у сметані. Відварений буряк використовується в салатах, для декорування закусок та фуршетного меню.

Буряк, поєднуючись з продуктами різних категорій, гарний у всіх своїх смакових нюансах: гострий буряк по-корейськи (з часником, оцтом і спеціями), буряк по-царськи (з солоними огірками), салат з буряка з чорносливом і горіхами, що став класикою. Додають до буряків ізюм, яблука.

У кулінарії використовують як коренеплоди, так і листя буряків – бадилля. З неї готують бадилля (холодний суп на квасі з відвареного і протертого бурякового бадилля з додаванням щавлю і зелені), салати.

Рецепт салату з бурякового бадилля: подрібнити молоде листя буряка (60 г, приблизно 2 жмені), посолити за смаком. Приготувати заправку з лимонного або журавлиного соку (їдальна ложка), олії (чайна ложка), рубаної зеленої цибулі та гірчиці за смаком. Ретельно перемішати компоненти та заправити салат.

Як правильно готувати буряк?

- Буряк не рекомендується варити в солоній воді - вона буде несмачною і менш живильною. Перед кінцем варіння можна додати шматочок цукру.

- При зберіганні буряків на повітрі в очищеному вигляді втрачається значна кількість вітаміну С.
- Буряк, запечений у духовці, корисніший і смачніший за варені буряки і рекомендується для салатів і вінегретів.
- Варити буряк треба так, щоб вода покривала коренеплід не більше ніж на один сантиметр.
- Перед тим як змішати овочі для вінегрету, треба окремо заправити буряк рослинним маслом, ретельно перемішати і лише після цього додати інші компоненти, таким чином решта овочів збереже свій природний колір.
- Буряк у мікрохвильовій печі являє собою «прискорений» і більш зручний варіант приготування буряків, оскільки варити цей овоч потрібно досить довго. У мікрохвильовій печі, вимита і неочищена від шкірки буряк, викладена в рукав для запікання з проколотими в ньому отворами, готується на більшій потужності всього близько 10 хвилин.
- Щоб борщ набув яскраво-червоного бурякового кольору, буряк потрібно відварити повністю, потім натерти на тертці, посипати лимонною кислотою (на кінчику ножа) і цукровим піском, добре перемішати і дати постояти. Після цього покласти в борщ і дати закипіти один раз.^[12]

Напої

У напої на основі бурякового соку додають журавлину, смородину, яблука, мед. Готують з буряків та квас. **Для приготування бурякового квасу знадобиться:** 400 г буряка, 1,2 л води, цукор – до смаку. Буряк вимити, очистити, нарізати кружальцями, скласти в емальовану або скляну каструлю, чергуючи шари буряків, нарізаних кружальцями з буряком, нарізаним половинками або четвертинками. Залити буряк охолодженої кип'яченою водою, всипати цукор. Каструлю накрити марлею та наполягати у теплому місці протягом 5-6 діб. Щоб прискорити процес бродіння, можна додати скоринку житнього хліба. Потім квас охолодити та тримати в холодильнику. Використовувати як самостійний напій або приготування холодних літніх супів, окрошки.

У косметології

У домашній косметиці використовують свіжі коренеплоди буряків. Косметичні рецепти для будь-якого типу шкіри:

Щоб покращити колір обличчя, протерти шию та обличчя скибочкою свіжого буряка, дати соку підсохнути, потім нанести на шкіру тонкий шар крему, легенько вбиваючи його кінчиками пальців.

Маска з буряка: натерти на дрібній тертці сирі буряки і змішати зі сметаною (1:1), нанести на обличчя, дати підсохнути, ретельно змити теплою водою.

Освіжаюча маска з буряка: свіжий буряк натерти на дрібній тертці, змішати бурякову масу зі сметаною та яєчним жовтком (всього взяти по чайній ложці). Нанести на обличчя, витримати маску півгодини та змити теплою водою.^[12]

Лосьйони з буряка для різних типів шкіри

Лосьйон для сухої шкіри (для його приготування використовувати воду, в якій варився буряк): півсклянки остиглого бурякового відвару змішати з 100 мл молока, одним жовтком і 3 столовими ложками медичного спирту, розведеного водою у пропорціях 1:1. Готовим

лос'йоном протирати легкими рухами обличчя за допомогою ватного диска. Зберігати лос'йон недовго у холодильнику.

Лос'йон для жирної шкіри : приготувати настій із бурякового бадилля та квіток календули (взяти всього по одній частині). Запарити рослини окропом і дати настоятися. У трав'яний настій додати сік одного лимона та 3 столові ложки спирту.

Лос'йони для нормальної шкіри

Варіант 1

Приготувати настій із листя буряка, трави м'яти та ромашки (1:1:1): залити окропом і дати настоятися. Додати 2 яєчні жовтки і 3 столові ложки горілки.

Варіант 2

Відварити четвертинку одного середнього буряка і натерти його на великій тертці. Бурякову масу запарити 200 мл міцного настою з бурякового бадилля, остудити і з'єднати з 2 столовими ложками спирту, ложкою меду та одним жовтком. [8]

Бурякова вода для волосся: полоскання волосся буряковою водою застосовується під час лупи. Щоб приготувати буряк, трилітрову ємність заповнюють 1,5 л холодної води. У неї вкладають подрібнені скибками сирі буряки в такій кількості, щоб рівень води піднявся практично до країв. Буряковий настій витримують у не затемненому місці 6 діб, до появи на поверхні зеленої плісняви. Воду акуратно проціджують та використовують для полоскання волосся після миття, розводячи настій гарячою водою. [12]

Для очищення організму

Засмічені шлаками печінка та кишечник допомагає очистити буряковий квас. Таке чищення вважають досить м'яким, воно відносно легко переноситься організмом. Буряковий або буряково-хлібний квас не лише виводить шлаки, а й розправляється з патогенними мікроорганізмами у кишечнику.

При хворобах нирок, сечового міхура, сечокам'яної хвороби такий метод очищення протипоказаний.

Небезпечні властивості буряків та протипоказання

Протипоказано вживати буряки у великій кількості при нирковокам'яній хворобі (насамперед при оксалурії) та інших порушеннях обміну речовин. [4]

Буряк містить велику кількість цукру та непомірне її вживання у сирому вигляді може спровокувати зростання рівня цукру в крові. Буряк при діабеті 2-го типу дозволено у вареному вигляді у погоджених з лікарем кількостях.

Лікування свіжим соком з сирого буряка протипоказано при гастриті з підвищеною кислотністю (гіперацидному гастриті), зниженому артеріальному тиску, гломерулонефриті, діареї, нефротичному синдромі, остеопорозі, запальних процесах у шлунково-кишковому тракті, шлунка та дванадцятипалої кишки (у стадії загострення).

Вкрай небажано приймати буряковий сік свіжовіджати́м, доцільною є терапія тільки відстояним соком (який витримували не менше 3 годин). Свіжий сік буряка може спричинити спазм судин, різко знизити артеріальний тиск, із супутніми симптомами у вигляді легкої нудоти та загальної слабкості. ^[7]

Надмірне вживання буряків протипоказане пацієнтам, які страждають від гемохроматозу та хвороби Вільсона (це пов'язано з можливим накопиченням міді та заліза в організмі). ^[14]

Цікаві факти

- Насіння буряка зберігає здатність до схожості протягом 6-10 років.
- Гіппократ описував не менше 10 рецептів використання столових буряків у народній медицині.
- Вперше термін “Beta rubra” (“буряк червоний”) з'являється 3-м ст. до н.е. у текстах Прісціана.
- Округлу форму коренеплоду, яка відома сучасному споживачеві, буряк мала не завжди: аж до 16-17-х століть у Європі вирощували подовжені і тонкі буряки, які швидше нагадували велику моркву.
- У деяких культурах існує повір'я, згідно з яким чоловік і жінка, які спробували пошматочку від одного приготовленого коренеплоду у вигляді якоїсь страви, обов'язково закохаються одна в одну.
- Буряк можна справедливо назвати овочом-переможцем. Після того, як на Русі її навчилися консервувати, заквашувати в розсолі - заготовляти про запас, поступово і впевнено буряк витіснив на півдні і в середній смузі своїх головних конкурентів: ріпу, турнепс і брукву.
- Ботвинья – одне з найдорожчих, святкових і «ускладнених» перших холодних страв історія російської кухні, хоча у сучасної кулінарії поширений простіший і дешевий варіант цього супу. Традиційно так звана «повна» ботвинья включала 3 обов'язкових складових: 1) безпосередньо ботвинью (суп); 2) відварену червону рибу (осетр, лосось або севрюга), яку подавали до супу окремо; 3) колотого льоду в окремій ємності.
- Буряк – один із продуктів-символів, супутній єврейському святу Рош а - Шана. З'їдаючи невелику її кількість за святковим столом, вимовляють традиційні молитовні слова, у яких просять позбавити у майбутньому будь-яких супротивників справі чи помислам.
- В Австралії мариноване буряки додають в гамбургери. ^[13]

Вибір та зберігання

При покупці треба вибирати круглі або плоскокруглі темнозabarвлені коренеплоди: вони більш соковиті і за смаковими якостями перевершують видовжені буряки. Свіжий здоровий коренеплід твердий, щільний, важкий, з темно-бордовою, червоною або біло-червоною м'якоттю. Для борщу краще темно-червоний буряк, у вінегрет кладуть буряк світліший, для салату використовують будь-яку, а заквашувати краще бордовий буряк. У стиглих коренеплодів хвостик тонкий, а у незрілих повністю товстий.

Коренеплоди без бадилля зберігають у поліетиленових пакетах у спеціальних відділеннях побутового холодильника. У більших масштабах буряки зберігають у ящиках або прямо на підлозі у підвалах, засипавши піском.

Найкраще зберігаються коренеплоди буряків при вологості повітря 80% і температурі 2-3 градуси тепла (у пакетах-мішках із дуже щільного поліетилену). Якщо буряки зберігають у дерев'яних ящиках, вологість має становити 90%, а температура зберігання – від 0 до 1 градуса.

У льохах коренеплоди можна викладати як круглої піраміди, пересипаючи кожен шар піском. Не слід зберігати буряк упереміш з іншими овочами (до винятків відноситься картопля), це призводить до появи цвілі.^[8]

Буряк - овочева, технічна і кормова культура зі світовим ім'ям - є також низькокалорійним продуктом, що виділяється серед інших овочевих рослин високим рівнем цукрів, що містяться в ній, і відносно високим рівнем - вуглеводів. Буряк багатий на антиоксиданти, має виняткову поживну цінність і завдяки своїм властивостям неоціненний з точки зору лікувального та дієтичного харчування.

Література

1. Beets , raw , [джерело](#)
2. Beets , cooked , boiled , drained , [джерело](#)
3. Beet greens , raw , [джерело](#)
4. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
5. Даніков Н. Цілющі буряки, 2017. - 123 с.
6. Велика енциклопедія народної медицини. - М.: «Видавничий дім АНС», 2005. - 1120 с.: Іл.
7. Буряк. Рецепти для здоров'я та молодості. Зайцев В. – М.: РІПОЛ класик, 2012. 44 с.
8. Все про звичайний буряк. Дубровін І. – М.: Ексмо - Прес, Яуза, 2000. – 90 с. Ференці , Шандор
9. Whole beetroot consumption acutely improves running performance, [джерело](#)
10. Effects of Beetroot Juice Supplementation on Cardiorespiratory Endurance in Athletes. A Systematic Review , [джерело](#)
11. Лікуючі продукти. Їжа – ліки, ліки – їжа. склад. А.Д.Мільська , - Х.: Фенікс, 1998. - 479 с.
12. Beetroot , [джерело](#)
13. Beetroot , [джерело](#)

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info .

Beet - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist , nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Отримано 01.06.19

Реферат У статті розглянуто основні властивості буряків та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання буряків у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти буряків на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт з її застосуванням .

Abstract. The article discusses the main properties of beets and its impact on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of beets in various

types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of beets on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.