Во многих культурах мира чеснок является оберегом от сглаза и злых духов. Наши предки считали, что этот овощ защищает человека от болезней и улучшает работу внутренних органов, поэтому использовали его в народной медицине, в кулинарии, а также в качестве косметического средства. Полезные свойства чеснока и в наши дни высоко ценятся. Благодаря тому, что овощ имеет лечебные свойства, его применяют в производстве медикаментов для человека. Также чеснок используется для употребления в сыром и готовом виде. Но, несмотря на это, врачи не могут сойтись во мнениях: чеснок полезен или вреден для организма человека. Существуют противопоказания к употреблению данного овоща, а также аллергические реакции на этот продукт. Чеснок следует с осторожностью принимать беременным женщинам и людям с заболеваниями пищеварительной системы. Какими свойствами обладает чеснок, польза и вред для здоровья овоща, а также польза для организма различных блюд из чеснока - об этом и другом читайте далее.

**Чеснок: польза для организма человека**

**Чеснок - полезный продукт,** в состав которого входят витамины, микро- и макроэлементы, фитонциды, биофлавоноиды, органические кислоты, белок, клетчатка и другие соединения, незаменимые для жизнедеятельности человеческого организма.

Полезные вещества, которые содержатся в чесноке, представлены в следующей таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамины** | В1 В2 В4 В5 В6 В9 С К РР | 0,08 мг 0,08 мг 23,2 мг 0,6 мг 0,6 мг 3 мг 10 мг 1,7 мг 2,8 мг |
| **Минералы** | Калий Магний Натрий Фосфор Хлор Йод Кобальт Медь Селен | 180 мг 30 мг 17 мг 100 мг 30 мг 9 мкг 9 мкг  130 мкг  14,2 мкг |
| **Другие вещества** | Белки  Углеводы | 6,5 г  5,2 г |

Польза чеснока для здоровья обусловлена богатым составом и наличием массы полезных веществ в данном продукте. Если употреблять чеснок каждый день, снижается риск развития злокачественных новообразований, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и атеросклероза. Регулярное применение овоща способно бороться с дисбактериозом, инфекционными заболеваниями, глистными инвазиями, грибковым поражением слизистых оболочек, кожи и ногтей. Польза чеснока для организма также заключается в повышении иммунитета и защитных сил. Однако, вопреки распространенному заблуждению, чеснок не убивает вирус гриппа и бактерии. Более того, у тяжелобольных пациентов с бронхитом или пневмонией овощ может вызвать приступ кашля и бронхообструкцию

**Вред чеснока для здоровья**

Увы, но есть каждый день чеснок не всегда полезно. В больших количествах этот продукт может вызвать отравление. Первыми симптомами интоксикации являются головная боль и замедление реакций. Вредные свойства чеснока обусловлены содержанием в его составе сульфанил-гидроксильного иона. Много чеснока вредно тем, что в организм при употреблении продукта попадает большое количество этого соединения. Сульфанил-гидроксильный ион оказывает влияние на нервные клетки головного мозга, а также вызывает чрезмерное раздражение стенок желудка и кишечника.

**Чем вреден чеснок**, помимо содержания сульфанил-гидроксильного иона?

* Усиливает аппетит. Как ни странно, но такой побочный эффект данного продукта нежелателен для людей, которые соблюдают диету или борются с излишней массой тела;
* Повышает продукцию пищеварительных ферментов. По этой причине не рекомендуется применять чеснок для употребления пациентам с гастритом и язвенной болезнью;
* Разжижает кровь и приводит к возникновению гематом и кровотечений;
* Благодаря наличию в составе сернистых соединений, продукт является прекрасной питательной средой для опаснейшего инфекционного заболевания - ботулизма;
* Тот, кто ест много чеснока, может иметь неприятный запах изо рта.

Чеснок можно есть без вреда, но только в строго определенном количестве. Поэтому рекомендуется четко соблюдать количество этого продукта в ежедневном рационе питания.