муниципальное бюджетное образовательное учреждение

"Нименьгская основная общеобразовательная школа"

**Овощи - лекари**

Проект по технологии

Выполнили ученики 6 класса

Зайцев Евгений и

 Сорокосабель Аркадий

Руководитель проекта

учитель технологии

Салтыкова Любовь Николаевна

п. Нименьга

2016 год

Оглавление

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 3 |
| Основная часть проекта |  |
|  1.Обоснование возникшей проблемы | 4 |
|  2.Определение конкретной задачи, цель и требования к работе | 5 |
|  3.Из истории овощей | 6 |
|  4.Целебные свойства овощей | 9 |
| Заключение | 12 |
| Библиографический список | 13 |
| Приложения | 14 |

Введение

 С самого детства мы только и слышим – нужно есть свежие фрукты и овощи, в них много витаминов, они очень полезные. А почему? Этого никто не объясняет. Давайте разберемся, что нам это дает, и в чем состоит польза овощей и фруктов. И почему некоторые овощи считаются лекарями?

 Овощи в питании человека играют важную роль, потому что в них содержатся витамины и минеральные вещества. Любой диетолог скажет, что овощи, особенно сырые, — это кладезь витаминов и минералов, а также идеальный гарнир для любого блюда. Рассмотрим самые полезные свойства овощей, чтобы окончательно убедиться в том, что овощи полезны для всей семьи, а еще они являются лекарями.

А это очень актуально!- вырастить овощи своими руками, да еще и уметь применить их как лекарство.

 На сегодняшний день во всем мире все меньше людей занимаются сельским хозяйством и отнюдь не потому, что это не прибыльно. Причины тому самые различные. Мы живем в мире, в котором успешно развивается генная инженерия. Те продукты, которые мы едим, вредны для нашего здоровья. Но они дешевле, их можно купить в любом магазине. Все меньше люди стали употреблять своих свежих овощей, фруктов. Это имеет большое значение, так как здоровье человека, по мнению ученых, на 25 % зависит от качества питания.

|  |
| --- |
| Основная часть проекта |
| 1.Обоснование возникшей проблемы |

 Для своего проекта мы выбрали тему "Овощи - лекари" не случайно. Мы живем в поселке. Наши родители имеют земельный участок, где можно вырастить различные овощи. Многие жители также выращивают овощи, различную зелень, картошку. На овощи они смотрят лишь как на пищу или же приправу, и далеко не всем известны их лечебные свойства, а может, они просто их забыли.

 Поэтому при заболевании люди тратят деньги на покупку дорогих лекарств в аптеках. А ведь некоторые болезни можно излечить овощами, если знать, как правильно приготовить лекарство. Это, конечно, не призыв к самолечению. Самолечение опасно, ведь даже овощи, фрукты и ягоды одному больному могут быть очень полезны, а другому — при той же болезни — вредны.

 И только врач может определить, необходимо ли больному принимать таблетки или заменить их на овощные соки, диету, лекарственные растения.

 Поэтому мы решили узнать о лечебных свойствах некоторых овощей, выращиваемых на наших грядках.

2. Определение конкретной задачи, цель и требования к работе

 **Цель проекта**: познакомиться с лекарственными свойствами некоторых овощей, растущих на наших грядках.

 **Задачи:**

1)найти литературу (книги, журналы, газеты) и Интернет-сайты, рассказывающие о лечебных свойствах овощей;

2)выступить на школьной конференции с данными исследованиями;

3)пропагандировать применение овощей - лекарей.

 **Требования к работе:**

а) сведения о лечебных свойствах овощей должны быть доступны и научны;

б) указаны конкретные источники информации.

3.Из истории овощей

1.Морковь.

 Родина культурных желтых, белых сортов - Афганистан, оранжевых Средиземноморье. Культура очень древняя, возделывается белее 4 тыс. лет как лекарственное, позже как пищевое и кормовое растение. В переводе с латыни название означает "острый факел, глубоко сидящий". Русское название моркови объясняется как "происходящая из мрака; мокрая".

2.Картофель.

 Родина [картофеля](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%84%D0%B5%D0%BB%D1%8C) — [Южная Америка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0) (Перу), где до сих пор можно встретить дикорастущие растения. Индейцы горных районов называли это растение "папа", а ласково - "папита" (девушка). В Европу картофель завезен в 1565 году и был сначала принят за [декоративное растение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), причём ядовитое. Окончательно доказал, что картофель обладает высокими вкусовыми и питательными качествами, французский агроном [Антуан-Огюст Пармантье](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%82%D1%8C%D0%B5%2C_%D0%90%D0%BD%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BD_%D0%9E%D0%B3%D1%8E%D1%81%D1%82) (1737—1813). С его подачи началось проникновение картофеля в провинции Франции, а затем и других стран. Ещё при жизни Пармантье это позволило победить во Франции голод и вывести [цингу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B0).

3.Капуста.

 Кочанная капуста - одна из древнейших овощных культур, выращиваемых в Средиземноморье и Южной Европе более 4,5 тысяч лет. Согласно одному из сказаний, громовержец Юпитер, трудясь над разъяснением двух противоречивых изречений оракула, от страшного перенапряжения обливался потом. Несколько крупных капель скатились с чела отца богов на землю. Вот из этих капель и выросла капуста.

4.Помидор - Тома́т. Родина дикого вида - тропические районы Южной Америки,  где уже в 5 в. до н. э. помидоры выращивали для питания. Слово "томат" происходит, вероятно, от ацтекского "кситомате". В начале 16 века они появились в Испании, позже - в Италии, где получили название помидоры и были желтого цвета.

5.Перец.

 Родиной его считают Мексику, где ацтеки ввели его в культуру за 6000лет до н. э. "Ахи"- так называли индейцы стручки перца. В 1493 году перец был привезен Христофором Колумбом в Испанию, откуда поразительно быстро распространился по всей Европе.

6.Лук.

 Родина - Юго-Западная Азия. Возможно, это одно из первых введенных человеком в культуру растений. Считается, что в горах Средней Азии и Кавказа лук культивируется более 6 тыс. лет. Лук на Руси считали оберегом от колдунов и чародеев. Египтяне всячески его обожествляли. А в 1250 году французы выменивали у врагов пленных соотечественников по цене 8 луковиц ... за человека. Рыцари, закованные в стальные латы, носили на груди талисманы - обыкновенные луковицы.

7.Чеснок.

 Родина - Средняя и Юго-Западная Азия, где чеснок был введен в культуру за несколько тысячелетий до нашей эры. Древние египтяне считали чеснок священным растением. На Руси чеснок был известен при Владимире Красное Солнышко, и название его было - чесаный лук, "змеиная трава".

8.Огурец.

 Родина - тропические леса Северо-Западной Индии и Китая. Введен в культуру около 6 тысяч лет назад в Индии. Там и поныне встречаются огурцы в диком виде в лесу, обвивая деревья, как лианы. Заборы в деревнях оплетены огурцами.

 Римляне называли огурец "кукумис", и это название закрепилось в современном английском и французском языках.

 В Египте огурцы клали в гробницы как пищу для умерших. В Греции существовал город Сикион, что в переводе с греческого означает "город огурцов".

 В Китае и Японии до сих пор выращивают огромные огурцы - до 1,5 метров длиной. Огуречные рекорды есть и в книге Гиннеса. Огурец длиной 1метр 83 см выращен в Венгрии. В помещении получили плод огурца весом более 6 кг.

4. Целебные свойства овощей

**Морковь**

Свежая тертая морковь на завтрак рекомендуется при упадке сил, малокровии, для улучшения пищеварения и лактации у кормящих женщин.

 Ежедневное употребление моркови улучшает цвет лица, состояние кожи и слизистых оболочек, зрение, повышает защитные силы организма.

 Морковный сок натощак или тертая морковь рекомендуется как легкое послабляющее средство, для снижения кислотности желудочного сока, при заболеваниях почек, почечной и желчнокаменной болезни.

 Морковный сок с медом (1:1) полезен при кашле, ларингите (осиплости и потере голоса) по 2-3 ст. л. в день.

 Вареная морковь рекомендуется в пищу для истощенных людей, при одышке, кашле, туберкулезе легких, при запорах и геморрое.

**Картофель**

 Сок свежего картофеля обладает противовоспалительным действием. При ожогах тертый сырой картофель накладывают на пораженный участок кожи на 30-40 минут. Повторять несколько раз подряд до улучшения состояния.

 В медицине сок свежего картофеля используется при заболеваниях желудка. Сок стимулирует работу сердца, снимает воспаление рта и горла.

 Ванночка для обветренных, покрасневших на морозе рук. Теплая вода из-под отварного картофеля быстро приводит руки в порядок. Нужно подержать руки 10-15 минут в картофельной воде, затем минутку в холодной, повторяя ванночки несколько раз.

**Капуста**

 В листьях капусты много витаминов. Сок свежей капусты по 1/3 стакана пьют перед едой трижды в день для профилактики гастрита и язвенной болезни желудка.

 Сок свежей капусты пополам с медом пьют при кашле как противовоспалительное средство.

 Квашеная капуста с растительным маслом по 250 г утром и вечером является витаминным салатом и оказывает легкое слабительное действие.

 Листья применяют при ушибах и воспалении суставов.

 **Помидор**

Томаты используют при недостатке витаминов, малокровии и отсутствии аппетита. Косметологи советуют использовать томаты для разглаживания морщин и для стимуляции роста волос.

 Томат обладает сильными противовоспалительными свойствами. Его соком можно дезинфицировать кровоточащие ранки, полученные в процессе садовых работ.

 **Перец**

 Сладкий перец - чемпион среди овощей по содержанию витамина С. Несомненным достоинством красного перца является довольно высокое содержание в нём солей калия. В перце также обнаружены магний и железо. Магний необходим для работы нервной системы и пищеварительных органов.

 Настойка из стручкового жгучего перца используется для массажа и втираний в кожу головы через день для профилактики поседения, образования перхоти, улучшения роста волос.

 **Лук и чеснок**

Следует знать, что употребление в пищу репчатого лука противопоказано при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также почек и печени.

 Свежий луковый сок по 1 ч. л. 3-4 раза в день перед едой улучшает аппетит. Для большинства из нас лук и чеснок - первые домашние лекарства, к которым мы обращаемся всякий раз, когда заболеваем простудой, гриппом. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле, ангине. Не зря говорят: " лук от семи не дуг ".

 Сок свежего чеснока втирают в кожу головы ежедневно или через день для улучшения роста волос. Рекомендуется сделать 10-15 втираний, повторяют через месяц.

 Лечение бородавок чесноком. Растолченный чеснок смешивают с равным количеством мела, наносят на бородавку и закрепляют на ночь лейкопластырем. Повторяют ежедневно до отпадения бородавки.

 При массовом падеже скота домашним животным вешали на шею, нанизанные на нитку, луковицы и чесночные головки. Раньше в госпиталях связки лука развешивали для предупреждения газовой гангрены у раненых. Есть сведения, что люди, употребляющие лук, не болели тифом и чумой во время эпидемий. Сегодня, работники теплиц, где произрастает зеленый лук, не заболевают гриппом даже во время эпидемий.

**Огурец**

 Свежий огурец и его сок полезно употреблять в пищу при заболеваниях суставов и подагре, потому что он способствует выведению из организма мочевой кислоты.

 Свежий огурец обладает сильным противовоспалительным действием, полезен при плохом состоянии зубов и десен, язвочек слизистой оболочки полости рта.

 Свежий сок огурца по 0,5 стакана пьют натощак при болезнях печени (и при желтухе) 1-2 раза в день.

 Сок огурца и измельченные свежие огурцы - мягкое слабительное средство.

 Огурцы с лечебной целью употребляют при пониженном аппетите и для нормализации пищеварения. Те, кто хочет похудеть, должны побольше есть свежих огурцов.

 Вот краткие сведения о целебных свойствах наиболее известных овощей и советы, как их применять.

Заключение

 Выполняя этот проект, мы познакомились с историей появления некоторых овощей. Мы узнали об их лекарственных свойствах. А также мы поняли, что некоторые лекарства можно заменить выращенными на грядках овощами. Эти овощи экологически чистые и не принесут вреда нашему здоровью, так как мы их сами растили и ухаживали за ними. Мы не применяли никакие ядохимикаты. Если мы ушибемся или обожжемся, то знаем, что нужно делать (приложить лист капусты или тертый картофель на место ожога).

 Наш проект имеет практическую направленность.

 Задачи и цель проекта нами выполнены.

Библиография

1.Дача кормит и лечит / Е. Кузьмина-С.-Пб.:ООО "Издательство "Тригон", 2009.-384 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Целебные свойства овощей

|  |  |
| --- | --- |
| **Морковь**Ежедневное употребление моркови улучшает цвет лица, состояние кожи и слизистых оболочек, зрение, повышает защитные силы организма. Морковный сок натощак или тертая морковь рекомендуется как легкое послабляющее средство. Морковный сок с медом (1:1) полезен при кашле, ларингите (осиплости и потере голоса) по 2-3 ст. л. в день.  Вареная морковь рекомендуется в пищу для истощенных людей, при одышке, кашле, туберкулезе легких, при запорах и геморрое. | **Лук и чеснок** Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле, ангине. Не зря говорят: " лук от семи не дуг ".Сок свежего чеснока втирают в кожу головы ежедневно или через день для улучшения роста волос. Рекомендуется сделать 10-15 втираний, повторяют через месяц. Лечение бородавок чесноком. Растолченный чеснок смешивают с равным количеством мела, наносят на бородавку и закрепляют на ночь лейкопластырем. Повторяют ежедневно до отпадения бородавки.  |
| **Капуста** Сок свежей капусты по 1/3 стакана пьют перед едой трижды в день для профилактики гастрита и язвенной болезни желудка. Сок свежей капусты пополам с медом пьют при кашле как противовоспалительное средство. Квашеная капуста с растительным маслом по 250 г утром и вечером является витаминным салатом и оказывает легкое слабительное действие. Листья применяют при ушибах и воспалении суставов. | **Картофель** При ожогах тертый сырой картофель накладывают на пораженный участок кожи на 30-40 минут. Повторять несколько раз подряд до улучшения состояния.  В медицине сок свежего картофеля используется при заболеваниях желудка. Теплая вода из-под отварного картофеля быстро приводит руки в порядок. Нужно подержать руки 10-15 минут в картофельной воде, затем минутку в холодной, повторяя ванночки несколько раз. |
| **Огурец** Свежий огурец обладает сильным противовоспалительным действием, полезен при плохом состоянии зубов и десен, язвочек слизистой оболочки полости рта. Свежий сок огурца по 0,5 стакана пьют натощак при болезнях печени (и при желтухе) 1-2 раза в день. Те, кто хочет похудеть, должны побольше есть свежих огурцов |  **Помидор**Томаты используют при недостатке витаминов, малокровии и отсутствии аппетита. Косметологи советуют использовать томаты для разглаживания морщин и для стимуляции роста волос. Томат обладает сильными противовоспалительными свойствами. Его соком можно дезинфицировать кровоточащие ранки, полученные в процессе садовых работ.  |
|   |