



Кукуруза – однолетнее травянистое растение, семейство злаковые, родина Центральная и Южная Америка.

Содержит: сахара, клетчатку, крахмал, жиры, никотиновую, пантотеновую кислоты, витамины: B₁, B₂, B₆, B₁₂, Д, С, Е, К₃, много провитамина А, соли: калия, фосфора, железа, меди, никеля, натрия, содержит микроэлемент – золото.

Кукурузные рыльца используются как желчегонное средство при заболеваниях желчного пузыря, печени, при кровотечениях, отеках, ожирении, почечнокаменной болезни; препараты из рылец обладают противодиабетическим действием.

Плоды полезны при атеросклерозе (снижает уровень холестерина в крови), холецистите, гепатите, эпилепсии, психозах, депрессии и других нервно-психических заболеваниях, прогрессивной мышечной дистрофии, при ревматизме, полиартритах. В детской практике при лечении болезни Дауна и полиомиелите. Особенно полезна детям: растущему организму кукуруза помогает набирать массу тела и снабжает его витаминами и микроэлементами. Ее можно назвать химическим комбинатом в миниатюре.

По свидетельствам российских ученых уникальные жиры кукурузы относятся к числу веществ, регулирующих уровень холестерина. Они образуют с ним растворимые соединения, препятствуя его отложению на стенках сосудов, являются веществами, замедляющими старение организма. Наличие микроэлемента золота в плодах кукурузы, позволяет использовать ее при заболеваниях соединительной ткани (красная волчанка и др.).

В питании используется в отварном, консервированном виде. Из кукурузной муки готовят кашу и выпекают лепешки. Входит в диетическое питание при целиакии и сахарном диабете.

[Назад](#)

[Вернуться в Атлас трав](#)