# Картофель

Картошечка... Жареная... Вареная, с лучком и маслицем... Пюре с молочком... Уже текут слюнки? Да, сейчас даже представить невозможно, что всего-то 300 лет назад жители России и понятия не имели об этом продукте, который сейчас часто называют вторым хлебом. И не случайно, ведь по химическому составу хлеб и картофель очень близки.

Картофель содержит целый комплекс витаминов, каротин, крахмал, органические кислоты, микроэлементы и минеральные вещества, белок высокой биологической активности. Калорийность картофеля в 3 раза выше, чем у большинства других овощей.

Картофель не только вкусен и питателен, но и с успехом используется в народной медицине. С давних пор люди ценили в картофеле его противовоспалительные, мочегонные, спазмолитические и ранозаживляющие свойства. Благодаря целебным свойствам сока картофеля он может быть полезен при лечении хронических запоров, гастритах и язвенных болезнях.

Картофельный крахмал также нашел свое применение в лечебных целях. Его применяют в качестве обволакивающего и противовоспалительного средства, которое полезно при лечении желудочно-кишечных заболеваний. Кроме того, картофельный крахмал используют в качестве присыпок.

Свеженатертый картофель, а также листья картофеля можно применять в лечебных целях и наружно, при лечении трофических язв, экзем и тромбофлебите. Ну и все мы, конечно, хоть раз в жизни да «дышали над картошкой»: ингаляции горячим картофельным паром полезны при многих заболеваниях верхних дыхательных путей и бронхов.

Для больных почечными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые сопровождаются оттеками, очень полезным может оказаться печеный картофель. Для лечения экземы и прочих кожных заболеваний можно использовать нарезанный пластинами свежий картофель. Эти картофельные пластины необходимо накладывать на пораженные места кожи.

Свое применение картофель нашел и в косметике. Из этого овоща получается довольно эффективная по своей питательности маска для лица. Для её приготовления необходимо взять отварной картофель и смешать его с яичным желтком и молоком.