

# Морская капуста

Подготовила студент 201 группы Адаева Забава

Морская капуста – это  
обиходное название  
нескольких видов  
семейства

Ламинариевые, самые  
популярные из которых  
– Ламинария Сахаристая  
и Ламинария  
Пальчаторассеченная.

*Phylum: Ochrophyta*

*Class: Phaeophyceae*

*Order: Laminariales*

*Family: Laminariaceae*

*Saccarina Latissima*

*Laminaria Digitata*



Благодаря особенностям  
своего состава т.н.  
морская капуста  
используется в  
медицине, пищевой  
промышленности,  
косметологии и в  
качестве удобрения.

Обитает она на литорали в  
местах с постоянным током  
воды, может образовывать  
подводные леса.

Произрастает от Белого до  
Средиземного морей.



В пищу используются  
пластинчатые части  
слоевища ламинарий в  
сыром,  
замаринованном,  
высушенном или  
приготовленном виде.

Энергетическая ценность  
морской капусты чрезвычайно  
низкая, что делает её ценным  
диетическим продуктом,  
рекомендованным людям,  
потребляющим ограниченное  
потребление калорий в день.

Блюдо	Калорийность на 100г
Морская капуста сырая	49
Консервированная	49
Маринованная	61
По-корейски	80
Сушёная	476

Вещество	Содержание	% от суточной нормы	Вещество	Содержание	% от суточной нормы
Белки	0,9 г	2%	Калий	976 мг	29%
Жиры	0,2 г	0,2%	Сера	10 мг	11,7%
Углеводы	3 г	1%	Вит. А	2,5 мкг	9,1%
Пищевые волокна	0,6 г	3%	Бета-каротин	0,16 мг	7,3%
Кислоты	2,5 г	5,7%	Фосфор	56 мг	6,8%
Вода	88 г	4,4%	Кальций	41 мг	3,28%
Иод	310 мкг	73%	Вит. В2	0,07 мг	2,7%
Железо	11 мг	69%	Вит. В1	0,043 мг	2,2%
Натрий	525 мг	38%	Вит. РР	0,39 мг	1,8%
Магний	173 мг	32%	Вит. В9	2,27 мкг	1,6%

Для применения в традиционной медицине ламинарию собирают летом-осенью. Как лекарственное средство была известна ещё в Китае тринадцатого века как средство, применяемое при запорах и замедленном метаболизме.



В настоящее время препараты из ламинарии назначаются при артеросклерозе, иододефиците, гипотериозе, эндемическом зобе, застое ЖКТ, как антибактериальное средство, как вспомогательную меру для выведения свинца и радионуклидов и многое другое.



Народная медицина пошла ещё дальше – и сейчас на рынке нетрадиционной медицины можно встретить, например, лечебные ингаляции отваром ламинарии, ламинариевые тержни для расширения цервикального канала перед гинекологическими вмешательствами, а также применение порошка водоросли или её экстрактов для лечения самых разных болезней, например, малокровия, онкологии и ухудшения памяти.





Широко распространено применение ламинарии и в косметологии – обёртывания для похудения, ванночки для всего тела, для ногтей, для волос, маски из ламинарии или её экстрактов, На основе концентрированного порошка изготавливают различные гели, крема и бальзамы; популярны также масла ламинарий. В описаниях процедур на сайтах салонов заявляется, что ламинария поможет победить лишний вес, целлюлит, низкий иммунитет, замедленный метаболизм, усталость, несвежесть кожи, акне, проблемы с волосами, слабость ногтей, морщины, растяжки, отёки и ещё целый спектр косметических проблем.



Напоследок, конечно же, самое обиходное и привычное обывателю применение ламинарий – употребление в пищу под видом «морской капусты». Нарезанные тонкими полосками слоевища продают в различных формах и ценовых категориях. Морская капуста также сочетается практически со всеми группами продуктов, и применима не только в салатах и роллах в виде нори, где мы привыкли её видеть – не даром японская и китайская кухни так богаты рецептами с ней. Измельчённую ламинарию добавляют даже в корм скоту чтобы сбалансировать рацион.



Увлечшись положительными свойствами ламинарий не стоит забывать, что существуют противопоказания такие, как Гиперчувствительность (в т.ч. к йоду), заболевания почек (в т.ч. нефрит, нефроз), гипертиреоз, многоузловой зоб, тиреотоксикоз различного генеза, геморрагический диатез, фурункулез, угревая сыпь, хроническая пиодермия, беременность, период лактации. Для применения в качестве слабительного (дополнительно): кишечная непроходимость, синдром «острого» живота, воспалительные процессы в брюшной полости (в т.ч. аппендицит), острые лихорадочные состояния.



Благодарю за внимание.