***Ссылка на статью:*** [***https://fitohome.ru/lekarstvennye-rasteniya/morskaya-kapusta-polza-i-vred-recepty-iz-morskoj-kapusty.html***](https://fitohome.ru/lekarstvennye-rasteniya/morskaya-kapusta-polza-i-vred-recepty-iz-morskoj-kapusty.html)

Морская капуста, или ламинария, является разновидностью морских водорослей. Это растение зеленого цвета, в некоторых случаях оно приобретает коричневатый оттенок. Обладает рядом полезных антибактериальных и антиоксидантных свойств. Используется в кулинарии, медицине и косметологии.

**Состав и калорийность**

Значимыми ингредиентами морской капусты являются йод и фукоидан. Йод помогает отрегулировать систему клеточного метаболизма, а фукоидан укрепляет и восстанавливает иммунитет. В составе продукта значительное количество витаминов, таких как А1, В1, В2, В6, В12, С, Е и К. Наряду с витаминами водоросль содержит пантотеновую и фолиевую кислоты, а также ниацинт.

Ламинария богата такими полезными для нормального функционирования человеческого организма элементами, как натрий, кальций, калий, фосфор, цинк, железо, магний и марганец. Этот лечебный продукт имеет отличную репутацию в кругах любителей народной медицины, а богатый состав, питательные и целебные свойства делают капусту прекрасным профилактическим средством.

Энергетическая ценность морской капусты равняется 49 ккал на 100 грамм продукта.

**Полезные свойства**

Свежая морская капуста и медицинские средства на ее основе помогают избавиться от таких состояний, как усталость, менструальные боли, гипотиреоз, кашель, астма, геморрой, головные боли и болезни желудка.

Перечень **полезных свойств ламинарии** удивительно разнообразен:

* Витамин В12 довольно редко встречается в овощах, что делает морскую капусту важным дополнением к рациону вегетарианцев, которым при недостатке В12 приходится употреблять добавки;
* Ламинария предотвращает возникновение зоба, который является следствием нарушения работы щитовидной железы из-за высокого содержания йода в организме;
* Водоросли используют для профилактики рака. Регулярное употребление продукта особенно положительно сказывается на смягчении симптомов рака молочной железы и снижении уровня эстрогенов;
* Продукт улучшает здоровье пищеварительного тракта;
* Минералы в составе продукта оказывают мочегонное действие, позволяя избавиться от избытка жидкости в организме;
* Крема и лечебные маски на основе ламинарии нормализуют состояние кожи во время псориаза и экземы.

Плюс ко всему, морская капуста оказывает успокоительное действие, снижает тревожность, помогает сосредоточиться и восстановить энергию.

**Как правильно есть?**

Один из простейших способов включения морской капусты в рацион — это добавление свежих водорослей в салаты, супы и гарниры. В качестве дополнительного ингредиента ламинария придает блюдам деликатный вкус и тонкий аромат.

Приготовление блюд из сушеной морской капусты намного сложнее. Перед добавлением в блюда продукт следует обработать. Этот процесс требует времени и усилий. Для начала, ламинарию следует вымочить. Длительность зависит от количества продукта, и может колебаться от двух до восьми часов. Также необходимо внимательно отнестись к выбору размера емкости, потому что после вымачивания объем водорослей значительно увеличивается. Далее морскую капусту разрезают ножницами, ведь в своем первостепенном виде растение может достигать пяти метров в длину. Затем ламинария тщательно ополаскивается, после чего она готова к употреблению.

**Лечение ламинарией**

Морская капуста используется для профилактики образования злокачественных опухолей. К примеру, после трагедий в Хиросиме и Нагасаки ламинария была включена в обязательный рацион японских детей. Возможно, именно из-за регулярного употребления водорослей, жители Японии страдают от рака реже европейцев.

Высокое содержание йода - это характерная черта морской капусты, которая выделяет ее на фоне прочих целебных водорослей. Человеческий организм полностью усваивает йод в составе ламинарии, что делает растение отличным профилактическим средством эндемического зоба.

Для устранения боли в суставах из морской капусты делают **компрессы**. Сушеное растение заливают горячей водой и оставляют на полчаса для набухания, накрыв сверху теплым пледом. По истечении времени жидкость выливают, а водоросли кладут на больное место, которое снизу заматывается целлофаном, а сверху перевязывается шарфом. Компресс оставляют на час или два, но не более, так как может возникнуть раздражение и покраснение.

**Ингаляции и полоскания** с использованием морской капусты помогают в лечении простудных заболеваний, воспалении горла и гайморите. Чтобы сделать раствор с добавлением ламинарии, залейте водоросли теплой кипяченой водой и дайте настояться полчаса. Полученную жидкость процедите. Полощите горло три раза в день. Ингаляции делаются из того же самого раствора, который ставится на медленный огонь для последующего вдыхания пара.

Для лечения кожных заболеваний, ревматизма и артрита можно делать **ванны с морской капустой**. Четыре столовые ложки сушеных водорослей заливают литром кипятка и настаивают 12 часов в термосе. Полученную настойку добавляют в теплую ванну, температура воды которой не должна превышать сорок градусов по Цельсию.

**Применение в косметологии**

Экстракт морской капусты часто встречается в списках ингредиентов косметических средств, особенно в кремах для лица и тела. Лосьоны с ламинарией используются для лечения целлюлита, ожирения и ревматизма. Прием специальных ванн и протирание тела свежими водорослями способствует снижению лишнего веса. Морскую капусту даже называют «обезжиренной травой».

Измельченные водоросли продаются в качестве добавки для ванн, иногда с эфирными маслами. На прилавках несложно найти соли с добавлением морской капусты. Смеси ламинарии и других морских продуктов используются в кремах для массажа, которые обещают быстро восстановить эластичность кожи.

Ниже представлены **рецепты косметических средств на основе ламинарии**, которые не составит труда приготовить в домашних условиях:

* Морскую капусту используют во время косметического обертывания. Она выводит из организма токсические вещества, заменяя их своими полезными компонентами. Для обертывания подготовьте цельную высушенную ламинарию. За неимением таковой можете взять аптечный порошок из морской капусты в количестве двух ложек. Залейте растение стаканом кипятка, дайте набухнуть, а затем добавьте желток, лимонное масло и хорошенько перемешайте. Нанесите полученную массу на проблемную область, накройте пищевой пленкой, обмотайте шарфом и оставьте на час.
* Чтобы приготовить восстанавливающую маску для волос, возьмите две столовые ложки сушеной морской капусты, залейте их стаканом кипятка и оставьте настаиваться до полного разбухания. Этот процесс должен занять несколько часов. Готовое средство немного подогрейте и обработайте им волосы. Смойте через час обычной теплой водой без использования шампуня или моющих средств. Процедура предотвращает выпадение волос и появление перхоти, а также укрепляет структуру волосяных луковиц.

**Диета на морской капусте**

Диета на морской капусте эффективна ввиду особенностей изменения размера водорослей при взаимодействии с жидкостями. При попадании внутрь организма морская капуста впитывает лишние токсины, соли и воду. Находясь в желудке, она увеличивается в объеме и снижает чувство голода.

Для эффективности диеты на морской капусте необходимо соблюдать набор определенных правил:

* Диета длится одну неделю;
* Каждый день следует употреблять 200 грамм морской капусты в любом виде;
* Воду можно пить без ограничений, а вот от кофе лучше отказаться;
* Порции должны быть небольшими, а общее количество приемов пищи в день - 5-6 раз.

Принцип диеты построен на идее уменьшения количества потребляемой пищи из-за чувства насыщения, которое дают водоросли. Комбинируя морскую капусту с другими натуральными продуктами, можно составить полноценный и здоровый рацион питания, периодически повторяя диету по указанной схеме.

**Можно ли есть при беременности и лактации?**

При кормлении грудью употребление морской капусты не возбраняется, однако стоит иметь в виду, что ответ на вопрос "а можно ли" не ограничивается простыми "да" или "нет".

Существуют определенные **противопоказания** в отношении лактации и употребления морской капусты:

* Эндокринные проблемы;
* Возраст ребенка меньше трех месяцев;
* Туберкулез;
* Геморрой.

Стабильная иммунная система маленького ребенка вырабатывается только после трех месяцев жизни, а до этого времени кормящая мать должна соблюдать строгий режим питания. Употребление в это время водорослей может стать причиной развития аллергии у маленького ребенка.

При лактации потребление ламинарии допустимо в отварном или сушеном виде. В зависимости от реакции малыша, кормящая мать может добавить в рацион маринованные водоросли, а вот от консервированной морской капусты лучше воздержаться.

**Противопоказания**

Когда морскую капусту начинают применять в лечебных целях, игнорируя правильную дозировку, растение может стать причиной некоторых побочных эффектов.

Ввиду высокого содержания йода, ламинария способна нанести вред щитовидной железе, которая использует йод, вырабатывая гормоны. Добавка на основе морской капусты среднего размера содержит до 1000 мкг йода. Употребление 150 мкг йода в день сильно расшатывает состояние щитовидной железы, делая орган сверхактивным. Также ввиду высокого уровня содержания йода и калия, ламинарии следует избегать людям с больными почками.

https://www.youtube.com/watch?v=ETUiSy1qXcQ