

Так же обстояли дела и в Древней Греции, где лук считался священным растением. На праздниках в честь бога Пана, защитника лесов и полей, его скульптуры украшали луковичками. А вот употреблять в пищу остро пахнущий овощ предводители знати не любили, полагая, что луковый запах не должен исходить от благородного человека. Простых жителей это предубеждение не останавливало.

Если я напишу, что все известные врачеватели Египта, Греции, Рима, Средней Азии, Европы, Китая и Индии использовали лук для лечения целого ряда заболеваний, то несколько не преувеличу. В трактатах Плиния Старшего, Гиппократ, Аристотеля, Авиценны, Цинь Юэ-жэня, Сунь Сымяо приводится множество рецептов на основе лука и чеснока.

Задолго до того, как в XX веке Луи Пастер показал, что лук может подавлять рост болезнетворных организмов, древние врачи обеззараживали с его помощью застоявшуюся воду, лечили гнойные инфекции, отравление и много других болезней. Римские легионеры и гладиаторы перед боем съедали очень много лука, считая, что он делает воина бесстрашным и выносливым («могуч и вонюч»).

В наше время лук – одно из самых популярных овощных растений, которое возделывают и используют по всему миру. Больше всего лука употребляют в пищу в Ливии, где на каждого жителя приходится 33 кг, в России – всего 11 кг, хотя Минздрав России советует съесть не менее 16 кг в год.

Ботаническое описание

Лук репчатый (*Allium cepa* L.) относится к семейству лилейных (*Liliaceae*). Многолетнее (в культуре – двулетнее) травянистое растение. Луковица до 15 см в диаметре, пленчатая. Наружные чешуи сухие, желтые, реже – фиолетовые или белые; внутренние – мясистые, белые, зеленоватые или фиолетовые, расположены на укороченном стебле, называемом донцем. На донце в пазухах сочных чешуек находятся почки, дающие начало дочерним луковицам, образующим «гнездо» из нескольких луковиц.

Листья трубчатые, сизо-зеленые. Цветочная стрелка до 1,5 м высотой, полая, вздутая, оканчивается простым многоцветковым соцветием – зонтиком. Цветки на длинных цветоножках. Околоцветник зеленовато-белый до 1 см в диаметре, из шести листочков. Иногда в соцветии кроме цветков образуются мелкие луковички. Плод – коробочка, содержащая до шести семян. Семена – черные, трехгранные, морщинистые, мелкие. Цветет в июне-июле. Плоды созревают в августе.

Лук репчатый повсеместно выращивается во всех странах мира, в том числе в приполярных областях.

Химический состав

Луковицы содержат достаточно много сахаров – от 8 до 14% (фруктоза, сахароза, мальтоза), белков – до 2%, различные витамины (однако в мизерных количествах), флавоноид кверцетин, ферменты, сапонины, фитонциды, эфирные масла, аллицин, калий, кремний, кобальт, марганец, цинк и другие.

В пере (зеленые листья) содержится много сахаров, белков, витамина С, эфирных масел, а также йод, органические кислоты, слизи, пектиновые вещества, гликозиды.

Применение в медицине

Лук – хорошо зарекомендовавшее себя витаминное средство, имеющее ярко выраженный противомикробный эффект. Поэтому чаще всего к луку прибегают в сезон эпидемий ОРВИ, а также сезонных ОРЗ. Лучше употреблять лук круглый год для того, чтобы постоянно помогать нашему иммунитету бороться с болезнетворными организмами. Лук прекрасно повышает аппетит. У большинства людей, кто использует лук при готовке, специфический аромат этого душистого овоща вызывает усиление секреции желез, обслуживающих пищеварение.

Вещества, которые получают из лука, применяют для создания различных лекарственных препаратов, оказывающих противомикробное действие. Его включают в состав