

«ЛУУК КИЬИЭХЭ ТУЪАТА»



«Сказка» уьуйаан иитиллээччитэ
Герасимова Римма.
Салайааччы: Ефимова Е.Л.

ЛУУК ТУЪУНАН УОРЭТИИ



ЛУУК КОРУН, НЭРЭ



ЛУУК АРААС ОННООХ БУОЛАР



ЛУК ТУТУЛА



ЛУУК КИЬИЭХЭ ТУЪАТА

Главные полезности лука



Фитонциды обладают противомикробным действием



Соединения серы (аллил сульфиды и сульфоксиды) необходимы для синтеза хрящевых и соединительных тканей



Очень много флавоноидов (особенно кверцетина), которые обладают кардиотропным, капилляроукрепляющим, спазмолитическим, мочегонным и желчегонным действием

В средней луковице:



20% дневной нормы витамина С



8-11% дневной нормы пищевых волокон, марганца, молибдена, витамина В₆, фолиевой кислоты

ЛУУГУ УУННЭРИИ



КЭТЭЭН КОРУУ ДНЕВНИЙГЫН ТОЛОРУУ



БОЛСОМТОБУТ ИЬИН БАЬЫЫБАЛАРЫН!

