

ПРОЖИВИ - ЭТО ИТ ВООБЩЕ
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
ВРЕМЯ ЗДОРОВЬЯ

САМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ
на свой выбор и здоровье
в домашних условиях

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №6(30)

Целебное питание

библиотека газет



ГАЗЕТНЫЙ МИР СЛОГ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

**Разрешено к печати Издательским Советом
Русской Православной Церкви**

По вере вашей... специальный выпуск

Исцеляющие иконы и молитвы

о детях - малых и больших



**День и ночь молить
Бога...**

**Грех детоубийства: что
делать, чтобы спастись
и спасти других**

**«За отрока, за голубя,
за сына»**

**Царская Семья — свет
Христовой веры,
побеждающий зло**

**Пределы
родительской
власти**

**«Господи! Ниспошли мне Твою благодатную
помощь в воспитании чад...»**

Веруем в милость Божию

**Святой праведный Иоанн Русский особую
любовь питает к детям и молит Господа за них**

Облекшись во образ Христа

**Зачем совершается таинство крещения
и сулит ли оно земные блага**

Подобны святым ангелам

Кого просить за некрещеных и неверующих

Газета для тех, кто нуждается в помощи

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Грамота питания

Здоровый рацион в версии ВОЗ	3
Клетчатка живет в коже	5
Пригоршня здоровья	5
Продукты, обогащенные волокнами	7
Добавленная ценность	8
Сделать хотел козу, а получил...	10
Трапеза в порошке	11
Где, где витамины живут?	11
Нитраты: найти и обезвредить	12
Проверка на свежесть	13
Формула правильного бутерброда	14
Покупая к празднику баночку икры...	15
Подозревается пища	16
Чтобы уберечься от аллергии	17
Памятка для аллергиков	18
О чем говорят пристрастия желудка	19
Посуда бывает «кусачей»	20
Остренькое портит характер!	20
Заряжайте мозг семечками	22
Пища на память	23
Диетологи разрешили кусочничать	23
Финик вместо конфетки	24
Зимой тоже едят арбузы	25
Целебная заморозка	26
Яблоки на снегу	26
Калий - друг сердечный	28

Глава II

Кушать подано!

Про мясо

Мясные правила	29
Есть или не есть?	30
От «железной» говядины только польза	31
Ничто не заменит мясо	31
Совет диетолога	32
Кубик с буквой Е	32
А мы любим сало!	33
Индейка - птица счастья	33

Хлеб да соль

В хлебном царстве, в хлебном государстве...	34
Хлебная корочка от кариеса	35
Ломтик для гипотоников	37
Для стройности	37
Соленая грамота	37
Лучше недосолить	39
Какая соль лучше?	40

Каша - матушка наша

Каши всякие важны	41
Не запасайте крупу впрок	42
Любите гречку! Есть за что	43
Кашу луком не испортить	44
О сечке	44
Манная каша с тыквой	44
Рассыпчатая перловка	45
Каши фигуре на пользу	45
Пшенная лечебная	46
Овсянка, сэр!	47
Каша в бринзе	47
Мифы о кашах	48
Ни дня без манки	48

Масло

Энергичные едят сливочное!	50
Оливковое масло - жидкое золото	51

Вкусна рыбка, большая и маленькая

Горбуша должна быть горбатой	52
О пользе рыбьего жира	53
Акула делится витаминами	55
Пельмени из кальмара	55

Синьор помидор и другие овощи

Румянец морковки	58
Голова - кочан	59
Кваша стимулирует обмен веществ	60
Букет брокколи вместо препаратов	61
Столовая свекла - царица стола	61
Мой мокрый салат	62
Луковый суп от остеопороза	62
Кукуруза и свекла снижают давление	63
Счастье прячется в помидорке	64
Овощной квас	65
Не только карета для Золушки	65

Специи и зелень

Больше свежих витаминов	66
Добавьте перца!	67
Я влюбился в ревеня	68
Если хочешь долго жить, надо с зеленью дружить	69

Ай да фрукт!

Антоновка против старения	70
Не ешьте груши натошак	71
Квас из банановых шкурок	72
Фрукт с благородной горчинкой	73
Сухофрукты - важные продукты	73
Опасное соседство	74

СОДЕРЖАНИЕ

Медовое лечение

Плохого меда не бывает	75
Он излечит, исцелит	76
Медовые сорта	77
Пища при язве: не сахар, а мед	77

Здоровье дарит природа

Шиповник для зрения	78
Корзинка, полная лекарств	79
Вешенки против опухолей	79
Горсть орешков заменит завтрак	80
Цветы на десерт	81
Сколько лет - столько орехов	82

Фаст - фуд оседает на бедрах

Зачем же питаться...минами?	83
Лишь раз в неделю	85

Глава III

Не дай себе засохнуть!

Вода

У водохлебов здоровье крепче	87
Вода борется с холестерином	89
Унесет вода болезни	90
Серебряную воду нельзя пить долго	91
Она и зубы лечит!	92
Льдинка уносит грязь	92

Молоко

Знакомьтесь: молоко	93
Молочные реки от давления?	94
Дисбактериоз и мороженое	95

Компоты и соки

Свежевыжатое лекарство	96
Попейте абрикосовый, а может, лучше	
- грушевый...	97
Соки излечили	98

А стоит ли это пить?

Газировка бьет по зубам	99
«Энергетик» не окрыляет	99

Глава IV

Системы питания

К врачам обращаться не стану	101
Что скрыто за непонятным словом?	102
Макробиотик жует долго	104
Холестерин не пройдет!	105
Диета публичных людей	106
Питание после гепатита	107
Две недели на гречке	107
Печеный картофель от ревматизма	108
Диета при артрите	110
Мифы о целебном питании	110
Вкусные сорняки	111

Тема следующего сборника

**«Простые рецепты здоровья» - «У вас болит желудок?»,
№7(31) поступит в продажу 16 июля 2008 года.**

Прежде чем приступать к самолечению, посоветуйтесь с врачом

Scan Odinkov Waleriy 01.07.2008

**«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 6(30), июнь 2008 г.**

Главный редактор - **В. В. ШАБАНОВА**
Редактор **Н.В.МЕЛЬНИКОВА**
Телефон - (831) 434-98-16

Адрес редакции: **603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, д.192, корп.1.**

E-mail: **zdorovye @ gmi.ru**

Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций Приволжского
окружного межрегионального территориального
управления 15.04.2003 г.

Регистрационное свидетельство ПИ № 77-15187

Подписные индексы: **16462,10813**

Учредитель -

ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор **А.А. ЗАБОТИН**
Адрес: **603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, д.192, корп.1.**
Тел. (831) 432-98-14. www.gmi.ru

Рекламное агентство - **reclama@gmi.ru**
Тел.: (831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж - **sales@gmi.ru**

Тел.: (831) 275-98-67, 275-98-68, 275-97-53, 275-97-54

Служба экспедирования и перевозок
zabudko@gmi.ru Тел. (831) 434-86-66.

Набор и верстка

ЗАО «Редакционный центр «Газетный мир»

Подписано в печать 2 июня 2008 г. в 10 часов
(по графику - в 10 часов)

Тираж **100455** Заказ № 5854002

Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,

г. Н.Новгород, ул.Варварская, 32.

Распространение в Республике Беларусь -
ООО «Агро-НН»

Адрес: **220030, г.Минск, ул.К.Маркса, д.15,
офис 313, тел. 328-68-46**

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Глава I

Грамота питания

Здоровый рацион в версии ВОЗ

Расскажите, пожалуйста, о здоровом меню. Что и сколько нужно есть, чтобы организм человека получал в достатке все необходимые вещества?

Г.ЧАШИНА, Удмуртия.

Вот как рекомендуют питаться специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Основу питания должны составлять **углеводы**: зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно организм нуждается в 5-11 порциях продуктов, богатых углеводами. **Порция** составляет половину ломтика булки или плюшки, бублика; один оладушек; 4 крекера; полстакана риса, гречки или макаронных изделий; 4 ст.ложки готовых к употреблению хлопьев; стакан воздушной кукурузы.

Желательно съесть в течение суток 5 видов **овощей и фруктов**.

Ежедневно в рационе должны присутствовать 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовые. Порция овощей-фруктов - полстакана измельченных продуктов, для сырых листовых овощей порция увеличивается до стакана. Можно измерять ежедневный фруктово-овощной перекус одним бананом, одним апельсином, одной морковкой. Только фрукты и овощи должны быть разными! Намного полезнее съесть порцию тушеной капусты и одно яблоко в день, чем килограмм бананов.

В зачет одной порции овощей или фруктов идут также три чет-

верти стакана сока (свежеприготовленного) или полстакана свежих (можно замороженных или консервированных) ягод, а также четверть стакана сухофруктов.

Нашему организму требуются и **молочные продукты**: 2-4 порции каждый день. Одна порция равняется стакану молока или йогурта (без добавления сахара), кефира, ряженки; 3-5 кусочкам сыра; половине стакана творога.

Мяса, рыбы и других белковых продуктов необходимо съедать по 2-3 порции в день. За один присест можно съесть 50-100 граммов мяса, птицы или рыбы; 2 яйца; стакан бобовых, 2 ст. ложки (с верхом) семечек или орехов.

Жиры и сладости желательно ог-

Дефицит кальция можно восполнить за счет абрикосов, кураги, бананов, капусты, моркови.

Из-за недостатка кальция малыши страдают рахитом, женщины - остеопорозом, поэтому обратите внимание на молочные продукты.

Чтобы поступающий с кефиром или йогуртом кальций хорошо усваивался, организму требуется магний. Депрессия, апатия, быстрая утомляемость - это нередко итог магниевой «голодовки», ее последствия вылечит растительная пища.

При склонности к анемии ешьте мясо.

Из-за дефицита цинка снижается иммунитет, плохо заживают раны. Мясо (говядина, птица), рыба, яйца, сыр, крупы (особенно овсянка и гречка), бобовые культуры, грибы с лишайной компенсацией цинковую «недостачу».

раничивать, позволяя их себе лишь на праздник.

Жиры, кстати, бывают разными: в здоровом меню половину из них обязательно должны составлять растительные, а не только сливочное масло или сало.

Чтобы чувствовать себя нормально, нужно выпивать не менее 2 литров воды в день.

Редко есть - вредно. Особенно тем, кто мечтает похудеть. Как минимум 5 приемов пищи малыми дозами - залог успешного похудения.

Старайтесь употреблять **поменьше соли**, она задерживает в организме воду, а это ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Что-то новенькое

Часто хозяйки готовят еду на 2-3 дня, а то и на неделю. Однако такая пища не приносит пользы. Лишь в свежей еде содержатся вещества, которые служат материалом для строительства клеток организма. Эти вещества быстро разрушаются и не сохраняются в еде, простоявшей несколько часов. Так что, если у хозяйки нет времени на приготовление свежей пищи, полезнее не готовить впрок, а заменить домашние котлеты и многослойные щи свежими овощами и фруктами.

Клетчатка живет в коже

Что такое пищевые волокна? В каких продуктах они содержатся?

О.БАРИНОВА, Рязанская область.

Специалисты не перестают повторять, что сбалансированный рацион - основа хорошего самочувствия. Конечно, каждый из нас старается, чтобы на его столе было достаточно белков, жиров и углеводов. Однако диета не будет здоровой без клетчатки, которая содержится в пищевых волокнах.

Благодаря им нормально функционирует система пищеварения, пищевые волокна дают чувство сытости без лишних калорий и помогают избежать проблем с лишним весом.

Существуют растворимые и нерастворимые пищевые волокна. Первые содержатся в отрубях, листовых салатах и фруктах. Вторыми богаты бобовые и злаки, такие, к примеру, как коричневый рис, рожь, кукуруза. Растворимые волокна снижают уровень вредного холестерина в крови, защищают сердце и сосуды, «чищают» их от холестериновых бляшек.

Чтобы обогатить свой рацион

пищевыми волокнами, медики советуют:

- начинать день с овсяной каши или тостов с отрубями;
- не очищать овощи и фрукты от кожицы: именно в коже содержится самое большое количество пищевых волокон;
- заменить белый хлеб на ржаной или хлебцы из муки грубого помола с добавлением отрубей;
- есть чаще фрукты и овощи целиком, а не только пить соки. В целом апельсине содержится в 6 раз больше пищевых волокон, чем в стакане сока.

Диетологи рекомендуют ежедневно употреблять 18 граммов пищевых волокон. Такое количество можно получить:

- съев за день 12 кусков хлеба из муки грубого помола ;
- десертную тарелку мюсли;
- 2 хлебца с отрубями;
- 2 яблока;
- 2 порции овощей.

Пригоршня здоровья

Когда у меня возникли проблемы со здоровьем, я, питая надежду на русское авось, все ждал, что само пройдет. Тем не менее попал в больницу. Вот после нее-то и начал

штудировать труды титулованных авторов о болезнях и их лечении.

Но не все оказалось просто, как пишется. Попытки улучшить свое здоровье привели к обратному

результату, хотя я строго следовал книжным рекомендациям.

В первую очередь я столкнулся с проблемой запора. Стал лечить кишечник - получил не менее униженный понос. Все сомнительные (и варварские) методики очищения организма гремучими смесями привели к стойкой бессоннице. А днем было сонливо-квелое состояние с беспричинной раздражительностью. Диетическое питание привело к военно-полевому конфликту в желудочно-кишечном тракте. Но мое неистребимое желание быть здоровым заглушало голос разума: я приступил к уринотерапии. Боже мой! До чего же я докатился - стал лечиться отходами организма. Такое раньше мне не могло присниться даже в страшном сне! Мало того что мои близкие из-за запаха от меня шарахались, так еще мой организм мочу не принял - началась очень сильная рвота. Решил прекратить добровольную пытку.

На основе всего перенесенного сделал для себя бесповоротный вывод: начав лечиться по книгам, не умри от опечатки. Зато понял: все наши проблемы и недомогания начинаются на фоне кишечного дискомфорта. Многие вначале почему-то не придают значения ворчанию и бульканью в животе, а что еще хуже - болевому синдрому в животе неясной этиологии. Именно из-за неблагополучия в кишечнике мои попытки излечиться приносили только временное облегчение, не приводя к значительному улучшению.

Но однажды произошло чудо. Из-за непредвиденных обстоятельств мне несколько дней пришлось питаться буквально по пригоршне пищи на прием. **Пригоршня, то есть две ладони, сложенные в чашечку,**

мера сугубо индивидуальная, у каждого человека разная. Но эта мера объема, сколько пищи вы должны съесть за один раз. Больше желудок не в силах переварить. Он начнет бастовать, и вы получите кишечный дискомфорт. Принимать таких пригоршен вы можете в день от 3 до 5. Пищу можете смешивать, чтобы было и полноценно, и разнообразно, и вкусно, только не превышайте заданного объема. Отдельно потребляемую жидкость в расчет можно не брать.

Всю съедаемую пищу тщательно пережевывайте до сметанообразного состояния. Если все же ощущаете сухость во рту, испытываете затруднения при глотании, можете запить трапезу несколькими глотками воды.

Молоко и молочные продукты можете сочетать с кашами и овощами в объеме вашей пригоршни. А вот пить молоко можно только за 2 до или через 2 часа после еды.

Продукты можно есть различные, какие любите, тут главное - количество. **На первые блюда правило пригоршни тоже распространяется.**

Не забывайте о витаминах и витаминно-минеральных комплексах, они есть в аптеке. Отечественные не очень дорогие.

Во время торжественных дней (праздников) или, например, арбузного сезона можно отступить от правил и побаловать себя.

Эта методика, которую я назвал «пригоршня», должна стать основополагающей на всю жизнь. Она избавит вас от переживания и проблем с желудочно-кишечным трактом, от неблагополучия в котором идут основные болезни и серьезные недуги. Применяя ее, вы забудете о бурчаниях-ворчаниях вашего живота,

а также о запорах и поносах.

Мужчины вспомнят о радостях секса, женщины помолодеют, постройнеют, станут красивее.

Лично я благодаря «пригоршне» стал убежденным трезвенником, мой жизненный потенциал вырос, жизнь кардинально изменилась в лучшую-

сторону, а ведь я уж пять лет как на пенсии.

Питайтесь и вы по методу «пригоршни» и обретете запас прочности, проживете дольше независимо от уже имеющихся болячек.

А.ЮРКОВ,
г.Тольятти Самарской области.

Продукты, обогащенные волокнами

В продаже появились продукты, обогащенные пищевыми волокнами. Чем полезны эти волокна? Научите, как разобраться в специальных обозначениях, которые помещают на упаковке обогащенных продуктов.

Е.ОВЧИННИКОВА,
Алтайский край.

Пищевые волокна являются компонентами растений, которые не перевариваются в желудочно-кишечном тракте. Они содержатся в овощах, фруктах и злаках. Волокна очищают кишечник, уменьшают количество холестерина, улучшают перистальтику кишечника, способствуют снижению уровня сахара в крови. При регулярном потреблении пищевых волокон нормализуется обмен веществ. Одни волокна обладают пребиотическими свойствами (способствуют развитию нормальной микрофлоры), другие образуют соединения с токсинами и радионуклидами, чтобы вывести их из организма. Средняя суточная потребность организма в пищевых волокнах составляет от 25 до 38 граммов.

К сожалению, сегодня на магазинных прилавках мы видим множество рафинированных продуктов, которые эту потребность не

восполняют. Поэтому продукты и стали обогащать пищевыми волокнами. Чаще всего это всевозможные соусы, йогурты, майонез, пряники, вафли, фруктовые напитки, макароны, хлеб.

А теперь давайте разберемся с некоторыми обозначениями на упаковке продуктов, обогащенных пищевыми волокнами.

Е 440 - пектиновые вещества, которые выделяют из яблок, цитрусовых, подсолнечника, свеклы. Пектины - адсорбенты, они выводят из организма тяжелые металлы, радионуклиды, холестерин, излечивают раны и трещины в кишечнике. Пектины добавляют в молочные десерты, фруктовые напитки.

Е 460 - препараты целлюлозы, которая очищает кишечник и улучшает его перистальтику. Целлюлозу

добавляют в молочные продукты и хлебобулочные изделия.

Е 407 - каррагинаны, вещества, которые добывают из красных морских водорослей. Они нормализуют работу желудочно-кишечного тракта. Каррагинаны добавляют в мясные и молочные продукты, майонез, соусы.

Е 414 - гуммиарабик (высушенная

смола акации), он предотвращает запоры и защищает слизистую оболочку кишечника от воспаления. Гуммиарабик добавляют в напитки, кондитерские изделия, молочные продукты.

ФОС - фруктоолигосахариды, обладающие свойствами пребиотиков. Их добавляют в кефир, йогурты, мучные изделия и напитки.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Улучшить аппетит мне помогают травяные настои. Вот рецепт по-моему одного из самых полезных настоев. Смешать по полторы ст. ложки травы полыни горькой, корневища аира болотного, листьев вахты трехлистной и тмина. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка и кипятить 15 минут. Чтобы возбудить аппетит, надо принимать по 1 ст. ложке настоя за 20 минут до еды.

Н.СЛИТКОВА, Хабаровский край.

Добавленная ценность

В магазинах я все чаще вижу так называемые обогащенные продукты питания. Расскажите, пожалуйста, что они из себя представляют и насколько полезны? Хотелось бы также узнать, что такое про- и пребиотики.

И.ПРОШКИНА, Самарская область.

Это продукты, содержащие полезные компоненты: витамины, минеральные вещества, про- и пребиотики, пищевые добавки. Специалисты считают, что продукты «с добавленной ценностью» укрепляют здоровье человека, снижают риск

различных заболеваний. В России наибольшее распространение получили кисломолочные продукты с добавленной ценностью. Названия большинства таких продуктов начинаются на «био» (биойогурт, биокефир, биоряженка). Они обогащены

биологически активными добавками или содержат живые бактерии. Также можно встретить обогащенные соки, мюсли, сухие завтраки, хлебобулочные изделия.

Если о пользе витаминов и минеральных веществ знают многие, то о про- и пребиотиках - единицы. **Пробиотики** - это живые культуры бифидобактерий и лактобацилл, которые составляют основу нормальной микрофлоры желудочно-кишечного тракта человека. Питаются бифидобактерии **пребиотиками** - биоактивными пищевыми волокнами. Попадая вместе с продуктами в организм человека, про- и пребиотики восполняют дефицит полезных бактерий и помогают поддерживать материальный баланс в организме.

Всего насчитывается пять видов полезных бифидобактерий, среди них и лактобациллы, которых, однако, немного. В организме здорового человека на 100 бифидобактерий приходится всего одна лактобацилла. Задача лактобацилл создавать кислую среду, непереносимую для болезнетворных микроорганизмов. Бифидобактерии и лактобациллы

выступают в роли буфера, защищающего организм человека от вредных бактерий.

Как только число бактерий-друзей уменьшается, возникает дисбактериоз. Здесь на помощь и приходят обогащенные про- и пребиотиками продукты. В молочной промышленности активно используется два типа пребиотических добавок: фиброгам и лактулоза. Фиброгам представляет собой растительное биоволокно, которое получают из смолы акации. Считается, что данный пребиотик способствует улучшению пищеварения, нормализации обмена веществ, поддержанию необходимого уровня холестерина. Другой распространенный пребиотик - лактулоза, это продукт молочной переработки, который получают из молочного сахара путем изменения структуры молекулы без изменения ее состава. Лактулоза подавляет патогенную флору и стимулирует рост и жизнедеятельность полезных лакто- и бифидобактерий. Специалисты советуют обязательно включать в свой рацион обогащенные продукты, потому что они способствуют повышению иммунного статуса.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Хочу поделиться своим секретом бодрости.

Справиться с быстрой утомляемостью и сонливостью на пороге весны помогает сочетание жиров с сахаром. Поэтому весной я с удовольствием ем пирожные с масляным кремом и пью чай со сгущенным молоком. Они помогают восстановить силы, поднимают настроение и не влияют на вес.

Ю. СЕЧКИНА,
Нижегородская область.



Сделать хотел козу, а получил...

Что такое генетически модифицированные продукты? Опасны ли они?

М.ГОЛУБЕВА, Костромская область.

По данным организации Гринпис, более трети продуктов питания на российском рынке содержит генетически модифицированные ингредиенты (ГМИ). Генетически модифицированные (ГМ) продукты создаются методами генной инженерии, которая позволяет вводить в геном растения, животного или микроорганизма фрагмент ДНК из любого другого организма для придания ему определенных свойств. Возможности современного генного инженера безграничны. Он может, к примеру, взять ген какой-нибудь камбалы и пересадить в помидоры. Мы можем встретить ГМ сою, кукурузу, рис, картофель, помидоры, рапс, сахарную свеклу, пшеницу, горох, подсолнечник, хлопок, табак, коров с повышенной жирностью молока, лосося, который может жить как в соленой, так и в пресной воде, и многие другие организмы.

Сколько таких «мутантов» мы съедаем за день, остается только гадать. Производители не спешат раскрывать нам свои тайны, несмотря на то, что обязаны это делать. По постановлению главного санитарного врача России, с 2002 года все продукты, содержащие ГМИ, должны быть обязательно промаркированы. Однако до сих пор определить присутствие в продукте генетически модифицированных организмов по этикетке практически невозможно, но попытаться стоит. Иногда производи-

тели сообщают нам об этом, правда, соответствующая аббревиатура (ГМИ) печатается мелким шрифтом где-нибудь с краешку. Чаще всего генетически модифицированные компоненты встречаются в картофельных чипсах, томатных соусах и кетчупах, овощных консервах, в продуктах, содержащих сою. Соя очень полезна, но, к сожалению, почти всегда генетически модифицирована. Ее присутствие можно обнаружить в мясных и колбасных изделиях, полуфабрикатах, паштетах. Если в состав продукта входит растительный белок, значит, это - соя.

Сторонники ГМП утверждают, что генная инженерия спасет растущее население земли от голода, ведь генетически модифицированные растения могут существовать на менее плодородных почвах и давать богатый урожай, а затем долго храниться. Однако существуют пищевые риски. Например, растения, устойчивые к пестицидам, накапливают вредные вещества и могут вызывать пищевое отравление.

Но понять, насколько опасно или не опасно потребление генетически модифицированных продуктов, мы сможем только в будущем. Чтобы полностью выявить все риски употребления в пищу трансгенных продуктов, должно пройти несколько десятков лет и смениться несколько поколений, питавшихся такой пищей.

Трапеза в порошке

Я узнала, что для нормализации обмена веществ в организме нужно в рацион включить специализированные продукты питания. Что они собой представляют?

Н.ЗАЙНУЛЛИНА, Татарстан.

Под этим термином объединяются продукты повышенной биологической ценности. Специализированные продукты изготавливаются из природного сырья и представляют собой концентрат важных для организма веществ. В их состав входят аминокислоты, пищевые волокна, микроэлементы, витамины. В специализированных продуктах всегда указывается точное количество всех входящих в них компонентов и калорийность. Выпускаются такие продукты в виде растворимых порошков, капсул или таблеток. Пища в этих формах прекрасно усваивается. Например, порошок, растворенный в жидкости, становится коктейлем, способным заме-

нить обычную трапезу. Порошковые коктейли разводят не только в воде, но и в молоке, кефире, йогурте, соке. Доза специализированного продукта в порошке рассчитывается для 70-килограммового человека, а в таблетках или капсулах доза приема рассчитывается на каждые 10 кг веса.

Специализированные продукты помогают поддержать организм, но не могут заменить правильное питание. В противном случае кишечник привыкнет получать все полезные вещества в уже переработанном виде и перестанет работать.

Прежде чем принимать специализированные продукты, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Где, где витамины живут?

Чтобы сохранить сосуды здоровыми, откажитесь от жареного и копченого, ешьте поменьше животных и растительных жиров. Жирное мясо замените постным, употребляйте больше рыбы (рыбий жир снижает уровень холестерина), продуктов, содержащих пищевые волокна.

Полюбите гречневую, перловую, овсяную каши, хлеб грубого помола

с отрубями, овощи, фрукты (сливы, яблоки, вишню). Пейте молоко 1%-ной жирности, ешьте творог, нежирный сыр.

Чтобы стенки ваших артерий и вен оставались прочными, эластичными, в рационе должны быть витамины С и Р (рутин).

Источники витамина С: шиповник, кизил, черная смородина,

рябина, облепиха, цитрусовые, красный перец, хрен, петрушка, зеленый лук, укроп, листовой салат, капуста, картофель, брюква, овощная ботва.

Источники витамина Р: цитрусовые, черная смородина, перец, гречка, капуста, листовой салат, помидоры, виноград, шиповник, малина.

Еще для сосудов важны витамины А (он также помогает организму сопротивляться инфекциям) и Е.

Источники витамина А: рыбий жир, молоко, сливочное масло, сливки, творог, сыр, яичный желток.

Источники витамина Е: нерафинированное масло, помидоры, горох, шпинат, петрушка, шиповник.

Работу сосудов улучшает и ежедневное употребление небольшого количества горького шоколада.

Т.КАРАВАЕВА,
г.Кудымкар Пермского края.

Нитраты: найти и обезвредить

Расскажите, в каких продуктах больше всего скапливается вредных веществ. Как их лучше всего обезвредить?

Л.МИЛОВИЧКО,
г. Белгород.

К сожалению, в овощах и фруктах, если они были выращены на земле, насыщенной азотистыми удобрениями, накапливаются нитраты. Под воздействием микрофлоры кишечника нитраты преобразуются в нитриты, которые затрудняют дыхание клеток, приводя их к преждевременной гибели.

Больше всего нитратов накапливается в свекле, капусте, моркови, огурцах, салате, редисе, сельдерее, укропе, петрушке, арбузах и дынях, а меньше всего - в баклажанах, помидорах и репчатом луке. Особенно много нитратов скапливается у корня и в черенках ботвы овощей. Поэтому морковь и свеклу обрезайте с обоих концов, у капусты не используйте кочерыжку

и верхние листья. У огурцов обязательно срежьте заднюю часть, у петрушки и укропа берите только листики, а не толстые стебли.

В зависимости от сезона концентрация нитратов в овощах меняется. Самый опасный период - весна, когда в ранних овощах можно обнаружить большое количество нитратов. Но в перьях раннего лука, чеснока и листьях щавеля нитратов нет, их можно есть без всякой опаски.

Специалисты определили, что старая картошка менее вредна, чем молодая. Если она весной не испортилась и не покрылась пятнами - значит, нитратов в ней мало. **Позеленевшую картошку выбрасывайте: в ней накопилось ядовитое вещество - соланин.**

Безвредны квашеная капуста и соленые огурцы: химия из них уходит в рассол.

Вода - эффективное средство от нитратов. Тщательно вымытые овощи теряют десятую часть вредных веществ. А если овощи залить на 2-3 часа подсоленной водой, то можно удалить еще десятую часть. При варке часть нитратов из овощей разлагается, а часть переходит в

водный раствор. Большая часть нитратов уходит в воду в первые 15 минут. Некоторые диетологи советуют готовить супы из предварительно сваренных овощей. Тогда в овощах практически не останется нитратов.

Нужно знать, что приготовление овощей в алюминиевой посуде ускоряет переход нитратов в опасные для здоровья нитриты.

Проверка на свежесть

Продукты, которые мы покупаем на рынках или в супермаркетах, должны быть свежими. Вот несколько советов, которые помогут не ошибиться в выборе.

***Свежая колбаса** должна иметь сухую, эластичную, без слизи и налетов плесени оболочку. Колбасный фарш обязан быть плотным и сочным. Запах и вкус - приятными, без кислого и затхлого оттенка.

***Качество мороженого мяса** легко установить, прикоснувшись к нему пальцем. Если мясо качественное, то на его поверхности остается после прикосновения красное пятно. У мяса, замороженного несколько раз, поверхность бордовая, а от прикосновения пятна на ней не образуются. Кстати, если вы не уверены в хорошем качестве приобретенного мяса, не жарьте его, а варите, и подольше.

***Свежая рыба**, если ее опустить в воду, тонет. Качество мороженой рыбки определяйте таким образом: воткните в нее нагретый нож и сразу же понюхайте его. Резкий неприят-

ный запах - верный показатель того, что рыба несвежая, мороженая уже не раз.

***Молоко** должно быть густым, чистого белого цвета. Жидкое с голубым оттенком молоко получается, когда его разбавляют водой. Существует еще один тест на определение качества молока. Если неразбавленным молоком капнуть на ноготь, форма капли не изменится, если же в молоке присутствует вода, капля расплывется.

***Яйца** проверим «на свежесть» так. Нальем в поллитровую банку воду и размешаем в ней 1 ст. ложку соли. Затем опустим туда яйцо. Если оно опустится на дно, значит - свежее, если плавает посередине банки, значит - средней свежести, а вот если всплывет, яйцо лучше выбросить!



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Поделюсь своим опытом, который поможет определить свежесть рыночной сметаны.

Если поверхность сметаны не блестит и вместо однородной консистенции покрыта небольшими комочками, советую такую сметану не покупать.

Если она очень жидкая, значит, ее разбавили кефиром, а если уж очень густая, то, возможно, она хранится давно или в нее подмешан творог. Проверить это легко. Когда ложку такой сметаны развести в воде, на поверхности всплывут крупинки.

И.КОНЕВА, Тверская область.



Формула правильного бутерброда

Давайте соберем «правильный» бутерброд: не тот, что колбасой на язык, а полезный, с точки зрения диетологии.

В роли его основы, как правило, выступает хлеб, который диетологи советуют хорошо подсушить в тостере. Конечно, предпочтительнее не пшеничная свежесыпеченная булка, ведь она хоть и вкусная, но очень калорийная и может резко повысить уровень глюкозы в крови. Хлеб лучше брать из муки грубого помола или с отрубями: в нем много клетчатки, создающей чувство насыщения, уровень глюкозы повышает постепенно, а главное - стимулирует пищеварение. Ржаной хлеб тоже очень полезен, но не подходит людям с проблемным желудочно-кишечным трактом. В правильный бутерброд лучше всего годятся зерновые хлебцы, их можно купить в диетических отделах магазинов.

На хлеб кладем овощи. Их может быть много, потому что они - прекрасный источник клетчатки. Если нет времени порадовать себя салатом, кладите его ингредиенты в бутерброд. Вегетарианский бутерброд - самый полезный, даже с точки зрения раздельного питания: его сторонники считают, что хлеб (продукт с содержанием крахмала) вообще нельзя сочетать с белковыми продуктами - мясом, рыбой, курицей, яйцами и даже творогом. Но правильный бутерброд содержит немного белка. Только помните, что колбасные изделия, сало, копчености содержат животные жиры и очень калорийны. Полезнее их заменить отварным мясом или птицей.

Икра - полезный продукт (особенно для детей), но слишком жирный и соленый. Больше всего полезных веществ в морской рыбе - форели, тунце, минтае. Подходят для пра-

вильного бутерброда и морепродукты. Можно использовать консервы. Слабосоленую рыбу диетологи не рекомендуют при проблемах с почками.

Тонкий слой сливочного масла - не во вред: в нем есть витамины А и Е. А вот майонез врачи - диетологи есть не советуют. В бутерброде масло и майонез лучше всего заменить растительным (лучше оливковым) маслом, сбрызнув им хлеб. Мож-

но заменить «смазку» творогом с зеленью или брынзой, но она, как и твердые сыры, содержит много соли. Сыры, с одной стороны, богаты кальцием и белком, с другой - соленые и жирные. Для полезного бутерброда лучше выбирать сыры пониженной жирности или тофу. Если вы берете бутерброды на работу или даете их ребенку в школу, от масла лучше отказаться: оно может испортиться.

Покупая к празднику баночку икры...

Красную икру традиционно фасуют в 140-граммовые жестяные банки зелено-красного цвета. Учитывая значимость и ценность продукта, вместо номера изделия на банках выбивают слово «икра». Рядом выбивают дату, индекс рыбной промышленности, номер смены (упаковщика) и номер завода-изготовителя. В последнее время икру принялись фасовать также в стеклянные банки и даже в пластик. Советую не особо доверять надписям на крышках и этикетках: икру нередко подделывают. Она - продукт весьма дорогостоящий, поэтому в банках, как правило, находится именно икра. Вот только какого качества?

Около восьми лет я имел непосредственное отношение к рыбному бизнесу. Какой только икры не встречалось... Расскажу о некоторых внешних признаках, по которым можно определить икру, приготовленную в кустарных условиях:

и(или) буквы) выбиты неровно, имеют острые края или едва различимы.

■ Цвет банки блеклый или неравномерный.

■ Отсутствуют, не четко различимы или стерты название и реквизиты завода-изготовителя.

■ В месте стыка бокового сгиба банки с верхней круглой крышкой образуется выпуклость, так называемый «ласточкин хвост». Значит, закатывали банку кустари-«умельцы».

Еще один совет: если вам что-то очень не нравится во внешнем виде баночки, то купите икру в другом месте!

Как хранят икру? Открытую банку с икрой можно хранить не более недели. Лучший температурный режим для хранения как закрытой, так и открытой икры от -2 до -4 градусов. Следите, чтобы в икру не попала вода.

Ю.ИЛЬИН,
г. Анжеро-Судженск
Кемеровской области.

Подозревается пища

Мой муж любит молочные продукты (особенно сметану и творог), но есть их не может. Даже после небольшой порции в несколько чайных ложек у него появляются сильные желудочно-кишечные расстройства, дисбактериоз. Почему так происходит, лечится ли такая реакция организма на пищу?

**С.БОЛЬШЕВСКАЯ,
Приморский край.**

Существуют такие нарушения иммунитета, когда самые обычные продукты воспринимаются иммунной системой как болезнетворные агенты, и потому она реагирует на них раздражением или воспалением. При этом возникают высыпания или зуд, насморк, чихание, слезотечение. Могут появиться головные боли, одышка, желудочно-кишечные расстройства. Все это характерно для аллергии.

Важным фактором распространения пищевой аллергии стало широкое применение технологий рафинирования, промышленной переработки, глубокой заморозки, производства «синтетической» пищи. Такие продукты содержат целый «букет» из консервантов, красителей и других добавок.

Непереносимость каких-то продуктов подходит под критерии «поломки» иммунитета не всегда.

Часто пищевая аллергия сопутствует другим аллергическим заболеваниям, например поллинозу. Допустим, если у человека аллергия на пыльцу лиственных деревьев, то у него может возникнуть так называемая перекрестная аллергия на плоды других деревьев и ово-

щи: орехи, яблоки, вишню, персик, сливу, морковь, петрушку, томаты, сельдерей, картофель. При аллергии на пыльцу злаковых трав может появиться непереносимость изделий из муки и круп.

Иногда пищевая аллергия связана с недостаточным синтезом пищеварительных ферментов, участвующих в процессе переваривания пищи. С возрастом у человека снижаются функции всех пищеварительных желез, начинает хуже работать поджелудочная железа. Процессы переваривания пищи замедляются и затрудняются, поэтому и возникают диспепсические явления: повышенное газообразование, вздутие, запоры, непереносимость той или иной пищи, а также псевдоаллергические кожные реакции. Например, некоторые люди старшего возраста не могут пить молоко из-за недостатка фермента лактозы.

Непереносимость некоторых пищевых продуктов бывает симптомом хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта - гастрита, язвы двенадцатиперстной кишки, холецистита, желчно-каменной болезни, дисбактериоза.

В некоторых сортах рыбы при-

существует гистамин (это вещество всегда выделяется в организме при возникновении аллергических реакций). Есть сорта сыра, содержащие тирамин, который может вызвать крапивницу или мигрень. Аллергия на определенный продукт может быть и следствием депрессии.

Чтобы понять, какой продукт вызывает аллергию, делают пробы: больному вводят микродозы «подозреваемого» вещества и наблюдают кожную реакцию. Иногда приходится делать множество таких проб, прежде чем врач установит «виновника» аллергии. С этого дня его придется полностью исключить из рациона питания.

Если определить продукт, вызывающий аллергические реакции, так и не удастся, следует исключить из питания все, что может вызывать аллергию: яйца, молоко, рыбу (особенно красную), цитрусовые, орехи, землянику, все красные овощи и фрукты, шоколад, кофе, какао.

При любой склонности к аллергии

необходимо исключить также крепкие мясные, рыбные, грибные бульоны, специи, пряности и копченые продукты. Следует ограничить употребление сахара, варенья, меда, а также поваренной соли и соленых продуктов. Нельзя есть жареную пищу.

Если непереносимость того или иного продукта обусловлена недостаточностью пищеварительных ферментов, надо активизировать деятельность желудочно-кишечного тракта. Например, ежедневно употреблять молочно-кислые продукты, содержащие бифидо- и лактофлору, ацидофильные бактерии, адсорбенты (лучше природные - отруби, растительную клетчатку). При необходимости можно принимать ферментные препараты (креон, панцитрат, фестал).

А если переносимость продукта вызвана отрицательными эмоциями, помогут средства, способствующие расслаблению и релаксации: успокаивающие травы, теплые ванны и аутотренинг.

Чтобы уберечься от аллергии...

Для этого необходимо знать, какие продукты могут ее спровоцировать.

Продукты с высокой аллергенностью: мясные бульоны, морепродукты, рыба, икра, яйца, пшеница, рожь, клубника, земляника, перец, помидоры, морковь, цитрусовые, киви, ананас, дыня, хурма, гранаты, какао, орехи, мед, грибы, шоколад, кофе.

Продукты со средней степенью аллергенности: молочные продукты, куриное мясо, говядина,

рис, овес, горох, гречка, соя, бобы, свекла, картофель, сахар, бананы, персики, абрикосы, вишня, шиповник, клюква, брусника, черная смородина.

Продукты с низкой аллергенностью: кисломолочные продукты, мясо кролика, конина, постная свинина и баранина, индейка, цветная и белокочанная капуста, брокколи, кабачки, патиссоны, огурцы, кукуруза, пшено, перловая крупа, зеленые сорта груш и яблок, огородная зелень, белая и красная смородина.

Памятка для аллергиков

Картофель нужно вымачивать в холодной воде не менее 12-14 часов, периодически ее сливая. Так из него вымываются крахмал и нитраты, способные вызвать аллергию.

Крупу, чтобы удалить химикаты, которые использовались при выращивании зерновых, замачивайте перед приготовлением в холодной воде в течение 2 часов.

При варке **мяса** 1-2 раза сливайте бульон. Так можно удалить гормоны и лекарства, которыми лечили животное.

Фрукты аллергику лучше запекать.

В период кормления грудью маме **не следует** питаться фруктами и овощами оранжевого и красного цвета (красные яблоки, красный болгарский перец, помидоры и т. п.).

Основой рациона должны стать супы и крупяные блюда, мясные и рыбные блюда, кисломолочные продукты. Мясо и рыбу рекомендуется использовать в печеном, тушеном и отварном виде. При возникновении у ребенка аллергической реакции на какой-либо продукт от него следует отказаться в первую очередь.

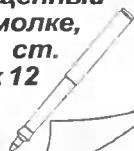


А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Во все времена прославляли овёс как целебное средство при истощении и слабости организма и советовали пить его настой или отвар вместо чая. Овёс необходим для укрепления нервной системы, сердца, лёгких, улучшения обмена веществ.

Вот рецепт очень полезного настоя. Неочищенный и непротравленный овёс размалывают в кофемолке, насыпают в термос и заливают кипятком (1 ст. ложка на стакан кипятка). Настаивают напиток 12 часов, процеживают и пьют в течение дня.

М.ИОНОВА, Алтайский край.



Что-то новенькое

Для тех, кто следит за своим питанием, есть хорошая новость: ведущие диетологи предлагают «эликсир» долголетия - комбинацию из 14 продуктов, способных замедлить старение, помочь в профилактике диабета и рака, восстановить стройность фигуры.

В список чудесных продуктов попали: фасоль, черника, брокколи, овсянка, апельсины, тыква, биологически чистый лосось, соя, шпинат, чай (черный и зеленый), помидоры, индейка, орехи и йогурт.

О чем говорят пристрастия желудка

Когда возникает настойчивое желание съесть какой-либо определенный продукт, значит, организм испытывает дефицит витаминов и минеральных веществ. Прислушайтесь к зову желудка и не отказывайте ему!

Если вдруг поймаете себя на мысли, что вас снова и снова **тянет съесть банан**, возможно, вам **не хватает калия**. Один средний банан содержит примерно 550 мг этого элемента. Кстати, здесь кроется объяснение в любви некоторых людей к пиву: пиво содержит много калия, и вместо того чтобы пить пиво, следовало бы съесть банан.

Если очень **хочется сыра**, скорее всего, организму нужны **кальций и фосфор**. Может быть, лучше есть побольше капусты брокколи: в ней тоже много фосфора и кальция,

но значительно меньше калорий, чем в сыре.

Замечено, что люди в состоянии стресса склонны есть много орехов - это свидетельствует об их успокаивающих свойствах. **Любовь к орехам свидетельствует о недостатке белка, витаминов группы В и жиров.**

Причиной пристрастия к дыне может стать не только ее приятный вкус. **В дынях много калия и витаминов А, С, кальция, магния, фосфора, биотина.** Дыня малокалорийна (в дыньке «колхозница» содержится около 60 калорий).

Если взрослый человек **любит молоко**, вероятно, ему нужен **кальций**, а также такие аминокислоты, как **триптофан, лизин и лизин**. Триптофан обладает хорошим успокаивающим эффектом, поэтому молоко обычно любят нервные люди.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Современная посуда, оказывается, не такая уж и безвредная. Исследователи постоянно находят в новомодных кастрюлях и тарелках вредные примеси, угрожающие нам опасными заболеваниями. Я давно выбросила алюминиевые миски и кастрюльки и готовлю в эмалированных кастрюлях и керамических горшочках. А сковородки использую бабушкины - чугунные. Часто выручает меня и мамина скороварка. Хорошая, кстати, штука: много посуды заменяет, и пища в ней получается более здоровая и полноценная.

В.МИШИНА,
Волгоградская область.



Посуда бывает «кусачей»

Многие наши бабушки обычно варили варенье в медном тазу. Но, оказывается, даже небольшое количество ионов меди способно разрушить аскорбиновую кислоту в ягодах и фруктах. Впрочем, при длительном кипячении во фруктах и ягодах аскорбинки и так остается мало.

А вот алюминиевые кастрюли и тазы в этих целях использовать совсем нежелательно. Дело в том, что кислые ягоды разрушают оксидную пленку на поверхности металла, и он прямоком попадает в варенье. Исследователи этого вопроса при-

зывают: «Не давайте вредному алюминию «кусать» желудок и кишечник, провоцировать анемию, болезни почек, печени, невроты!»

Лучше всего делать заготовки из ягод и фруктов, используя либо эмалированную посуду, либо посуду из нержавеющей стали.

Кстати, специалисты не советуют применять алюминиевую посуду для готовки и хранения любых продуктов. И алюминиевой фольгой не стоит часто пользоваться, потому что при высокой температуре алюминий насыщает собой готовящийся продукт.

Полезный совет

Будьте внимательны к старинной посуде из бронзы, латуни, меди. Она должна сиять как солнце. А если потемнела, появилась на ее поверхности пленка, зеленый или коричневый налет, то они будут взаимодействовать с продуктами, образуя вредные для здоровья соединения. Особый риск могут представлять медные или латунные кувшины с узким горлом.

Остренькое портит характер!

Одна и та же пища может быть и вкусной, и полезной, а то и вредной.

От соленой пищи пользы много. Она возбуждает аппетит, очищает желудок, ускоряет переваривание пищи, выводит из организма вред-

ные излишки и выделения, улучшает настроение. Соленый вкус побеждает и подавляет все другие вкусы.

Однако и вред соленьевое

может принести большой. Соленая пища вредна для печени, желчного пузыря, она порождает газы в кишечнике и даже боль в глазах. Чрезмерное употребление соли негативно влияет на состав крови. От соленой пищи может появиться сыпь на коже. Кроме того, может подняться давление, появиться изжога.

Сладости полезны. От сладкого в организме наращивается мышечная ткань, жир, увеличивается количество костного мозга, семени, молока. Сладости полезны для зрения, укрепления волос, они излечивают лихорадку. А еще сладости обостряют чувства.

При чрезмерном употреблении сладости могут нанести организму **вред**: затрудненность дыхания и астму, несварение желудка, рвоту. Сладкая пища ослабляет голосовые связки.

Польза от кислой пищи в том, что она возбуждает аппетит и ускоряет процесс переваривания пищи в желудке, помогает вывести излишки из кишечника.

Вред же кисленькое может нанести многим важным органам. От кислого в желудке, горле и груди может появиться сильное жжение, оскомина. Кислая пища вредит глазам, ослабляет суставы, препятствует быстрому созреванию нарывов и заживлению переломов.

Польза от острой пищи такая же, как и от кислой. Но она, кроме того, еще и способствует излечению гнойных опухолей, разжижает кровь и молоко у кормящих женщин.

Однако **острая пища вредит** суставам и может стать причиной сильных болей в спине, руках и ногах. Остренькое вызывает головную боль, головокружение и сердцебиение. А еще специалисты заметили, что частое употребление острой пищи ухудшает настроение, портит нервы и характер.

Горькая пища выводит из кишечника непереварившиеся остатки пищи и гной. Горьким можно излечить обмороки и лихорадку.

Вреда от горького немало: затвердение стенок сосудов, газы, плохой вкус во рту, головная боль и головокружение. Диетологи считают, что горькая пища вредит печени, уменьшает количество молока у кормящих матерей, заставляет худеть. Чрезмерное употребление горькой пищи порождает мнительность, портит кровь, сушит губы и вызывает жжение в теле, зуд и жажду.

Вяжущая пища полезна при носасах, язвах и гнойных нарывах. **Но при чрезмерном употреблении** от такой пищи появляются боли в груди и печени, образуются газы в животе, становятся неэластичными стенки сосудов шеи.

Что-то новенькое

Иногда человек вдруг начинает испытывать потребность в чесноке или луке, а пищу щедро сдабривает горчицей. Ученые пришли к мнению, что особая потребность в луке, чесноке, хрене, горчице и в приправах с острым запахом - это защитная реакция организма на инфекционные заболевания. Дело в том, что эти растения вырабатывают фитонциды - вещества, которые помогают организму справиться с инфекциями.

Заряжайте мозг семечками

У многих людей в межсезонье часто возникают депрессии, проблемы с памятью, упадок сил. Что делать? Есть продукты, которые могут существенно повлиять на улучшение настроения и придать отличную работоспособность. Они доступны и недороги.

Жирная рыба богата кислотами омега-3, необходимыми для нормального функционирования нервной системы. В рыбе также содержится йод, который улучшает ясность ума.

Печень содержит витамины группы В, которые придают энергию организму, улучшают память и понижают нервозность. Печень, приготовленная на гриле, - очень вкусное и полезное блюдо.

Соевое молоко содержит фитостеролы, которые улучшают память. стакан молока за завтраком или перед сном улучшит умственную деятельность.

Шпинат содержит лютеин и другие антиоксиданты, защищающие клетки мозга от разрушения. Омлет со шпинатом - прекрасный завтрак, который защитит ваш мозг. Для целебного ужина подойдет паста из твердых сортов пшеницы со шпинатом.

Виноградный сок повышает уровень гормона дофамина, который отвечает за улучшение памяти и стимулирует мозговую деятельность. стакан сока с утра и кисточка вкусных и сочных ягод на вечерний десерт намного улучшат вашу память.

Изюм содержит соединение бора, которое активизирует память, тонизирует организм.

Черника активизирует образование новых клеток серого вещества в отделе мозга, который отвечает за память. Если начать пить черничный настой перед и во время экзаменов, то результат будет просто отличным!

Черная смородина - в ней содержится очень много витамина С, который, как известно, отвечает за ясность нашего ума и бодрость. Черная смородина, размельченная в блендере с сахаром или медом, зарядит организм витамином на сутки вперед.

Тыквенные семечки: в 0,5 стакана этих семечек содержится необходимая доза цинка, который улучшает память и ускоряет работу нашего мозга. Семечками и полезно его заряжать.

Что-то новенькое

Почему-то привычка грызть семечки считается и вредной, и признаком некультурного человека. Но это заблуждение.

Белок семечек содержит аминокислоты, магний, витамин F, улучшающий обмен веществ, повышающий силу сердечных сокращений и омолаживающий. Поэтому медики рекомендуют обязательно семечки грызть!

Пища на память

Некоторые продукты питания способны улучшить память. Поэтому внесите в свой список любимых продуктов:

***чечевицу**, ведь, кроме большого количества сложных углеводов, она содержит аминокислоты, необходимые для быстрого протекания биохимических процессов в клетках мозга. Чечевица обеспечивает ясность ума и повышает скорость мышления;

***репчатый лук**, который способствует лучшему насыщению клеток мозга кислородом;

***чеснок**, потому что в нем содержатся вещества, активизирующие клетки мозга. При длительном применении чеснок улучшает память и препятствует возрастным изменениям головного мозга;

***рыбу** из-за ценных веществ, необходимых клеткам мозга при длительной напряженной работе;

***орехи**, чьи ядрышки содержат дофамин. Это вещество активизирует мыслительные реакции;

***брюссельскую капусту**, что повышает способность к концентрации;

***лимоны**, которые считаются настоящим кладом витамина С, уничтожающего нестабильные молекулы кислорода, а они вызывают ухудшение памяти. Ученые доказали, что увеличив ежедневное употребление аскорбинки в полтора раза, можно повысить свои интеллектуальные возможности в четыре раза.

И конечно, **больше гуляйте**. Во время прогулки кровь насыщается кислородом и активизируется работа мозга.

Пейте мятный чай. Аромат мяты стимулирует участки мозга, ответственные за память.

Диетологи разрешили кусочничать

Помню, в детстве родители строго запрещали мне таскать куски перед обедом. Тогда считалось, что такое питание очень вредно, особенно для желудка. Но недавно я узнала о дробном питании, которое здоровью только на пользу. Расскажите, пожалуйста, подробнее об этой системе питания.

Н.ТКАЧЕВА, г. Курск.

Называется эта система - грейсинг. Термин очень созвучен нашему глаголу «грызть», и не только по

звучанию, но и по смыслу: грызи, жуй что-нибудь почаще, будешь сыт и здоров. При дробном питании

нужно заменить привычные интервалы между завтраками, обедами и ужинами, состоящих из нескольких блюд, частыми легкими перекусами. Главный эффект грейсинга в том, что он снижает суточную калорийность питания. Недавнее открытие японских ученых доказало: чем чаще человек ест, тем меньше калорий ему надо, чтобы насытиться. Частые перекусы, например, не способствуют перееданию и увеличивают расход энергии, держат человека в тонусе. Они помогают нормализовать сон, потому что при дробном питании нет места плотному ужину.

Оказывается, есть часто, но понемногу - лучшая диета для желудочно-кишечного тракта. Такую систему питания врачи-гастроэнтерологи давно уже прописывают своим пациентам. Дробное питание - прекрасная профилактика сердеч-

но-сосудистых заболеваний. Ведь, когда человек перестает объедаться обильными порциями жирной еды, организм избавляется от многих проблем.

Конечно, традиционные завтраки, обеды и ужины не отменяются. Просто разрешается кусочничать! Диетологи рекомендуют в качестве перекусов кисломолочные напитки, творог, отрубные булочки, мюсли, зерновые хлебцы, овощные салаты, бутерброды с сыром. Салаты старайтесь есть с хлебом. Дело в том, что хлеб, нейтрализуя фруктовые кислоты, быстро дает ощущение сытости. Есть нужно медленно, не спеша, так вы быстрее утолите чувство голода.

Но есть и такая еда, которая совсем не подходит для грейсинга. Это семечки, орехи, сухофрукты, чипсы, сдобное печенье, крекеры.

Финик вместо конфетки

Авитаминоз не только делает нас вялыми и апатичными, но сильно влияет на умственную деятельность, особенно на память.

Советую завтракать крутым яйцом, в нем содержится холин, повышающий уровень «хорошего» холестерина и улучшающий память. Вместо кофе полезно выпивать стакан свекольно-морковного сока в соотношении 1:4. Прекрасно освежит память ежедневная порция кураги: 50 г в день.

А если нужна собранность и хорошая память в какой-то ответствен-

ный в жизни момент, съешьте горсть любых орехов. В них содержится лецитин - вещество, которое поможет лучше усваивать информацию. Знайте также, что вещество, активизирующее мыслительные процессы - дофамин, содержат финики. Они с успехом заменят привычную конфетку к чаю.

О.ЮРЬЕВА,
Вологодская область.

Зимой тоже едят арбузы

Расскажите, как правильно замораживать овощи и фрукты, чтобы в них сохранились все витамины и питательные вещества.

Г.ПАСТУШИНА, Ярославская область.

По питательной ценности и сохранению витаминов правильно замороженные фрукты и овощи не уступают свежим, они сохраняют до 90 процентов витаминов. Для большинства замороженных продуктов срок хранения без потери качества составляет от 6 месяцев до года. А некоторые за этот срок даже улучшают свои питательные качества. К примеру, в замороженных ягодах красной рябины количество каротина в процессе хранения только возрастает. Заморозку можно купить в магазине или приготовить самим.

Можно замораживать **любые овощные смеси**. Натертую морковь, натертую или порезанную свеклу, готовую зажарку на борщ вместе с томатом и специями я раскладываю в целлофановые пакеты и замораживаю в морозильнике.

Цветную капусту можно заморозить целиком, не разделяя на соцветия. Бланшировать ее перед заморозкой не нужно, так как цветная капуста очень нежная.

Болгарский перец помыть, срезать крышечки, очистить от семенной коробки, удалить хвостики. Готовые очищенные перцы без тепловой обработки, сырыми сложить один в один плотненько «столбиком» и уложить сразу на хранение в морозильную емкость. Зимой, вытащив «столбик», подставить под теплую воду, и

он распадется. Можно фаршировать перец и не размораживая.

Баклажаны перед заморозкой нужно нарезать колесиками и вымочить в соленой воде. Отжать руками, разложить на поддоне и немного обморозить. Затем сыпать в целлофановый пакет и положить в морозильник.

Щавель, зелень, черемшу перебрать, промыть, удалить корни, черешки. Я обычно пропускаю через мясорубку все, кроме щавеля, его я режу ножом. Всю зелень можно сложить в один пакет, смерзается она рыхло, и нужная замороженная порция без труда отделяется ножом. Щавель я, конечно, замораживаю отдельно, тоже сложив его в пакет.

Мороженые арбузы - это мое незапатентованное ноу-хау. Придумала я этот способ случайно. Очень хотелось сохранить арбузы сладкими, а не солить их. Да и ребенку хотелось добавлять в каши, чтобы разнообразить питание.

Режем арбуз, удаляем ножом корки и, пока смотрим телевизор, не спеша выбираем косточки. Арбузную мякоть затем можно разбить блендером до пюреобразного состояния. Можно просто помять арбузную мякоть руками. Сложить в пакеты по порциям и положить в морозильную камеру.

В неарбузный сезон, особенно

зимой или весной, можно добавлять эту мякоть в компоты, кисели, использовать для пропитки бисквитов. Поверьте, запах арбузной свежести среди зимы будет непередаваемый. Люди состоятельные покупают зи-

мой и весной арбузы по бешеным ценам, а у вас он будет абсолютно бесплатно.

Теперь и вы богаты.

Т.ГУСАИНОВА, г. Ставрополь.
«Скатерть-самобранка».

Целебная заморозка

Я замораживаю зеленую заправку для борща: 2 горсти щавеля и 1 горсть верхушек молодой крапивы. Это одна порция. Зелень мою, обсушиваю, нарезаю и замораживаю. Зимой кладу в мясной бульон за 10 минут до конца варки. Получается семейный традиционно любимый борщ со щавелем.

А еще я замораживаю чеснок. Я его натираю, раскладываю в фор-

мочки для льда. Замерзшие брикетки складываю в пакеты и храню в морозилке.

Зимой без разморозки кладу в первые блюда, а в салаты размораживаю. Вкусовые качества при этом абсолютно не меняются.

А.ВАСИЛЕНКО,
д. Глазовка
Гомельской области.

Яблоки на снегу

Каждое время года диктует свои особенности питания. Какой рацион лучше всего подходит в тот или иной сезон, как нужно питаться, чтобы организм получал максимальное количество полезных веществ не только весной и летом, но и в зимнее время?

А.МИТРОШИНА, Нижегородская область.

Зимой мы нуждаемся в том, чтобы сохранять тепло, нам необходимо больше калорий, а значит, и больше еды. Пища должна быть подогретой. В это время года нет сезонных фруктов и овощей. Картофель, свекла и морковь, запасенные в начале осени, сохраняются долгое время, но в них постепенно уменьшается содержание полезных веществ. Ежедневная норма потребления картошки не должна превышать

200 г (это 2-3 средние картофелины). Свекла и морковь необходимы в первую очередь тем, у кого возникают проблемы со стулом.

Консервированными продуктами увлекаться не стоит - сваренное летом варенье нельзя есть при ожирении, а при гипертонии нужно отказаться от засоленных огурцов. Гораздо полезнее **включать в рацион продукты, сохраненные с помощью замораживания.** Это

могут быть овощные и фруктовые замороженные соки, ягоды, грибы.

Из ягод можно делать компоты и соки. Особенно полезен зимой сок малины. Он будет очень кстати и во время простудных заболеваний, которые в это время года - явление нередкое. Пить напитки зимой следует теплыми. Чай и кофе увеличивают образование тепла в организме. **Зимой обязательно нужно покупать апельсины и яблоки.** Для профилактики авитаминозов очень полезно делать из них сок.

После зимы организм истощается. Но в начале **весны** еще нет сезонных овощей и фруктов. Поэтому для профилактики авитаминозов можно принимать БАДы и витаминно-минеральные комплексы.

Диетологи советуют есть больше **молочных продуктов и рыбы**. Весной обостряются хронические заболевания, и в это время необходимо особенно тщательно следить за диетой. Например, людям, страдающим хроническими заболеваниями желудка и кишечника, нужно отказаться от жареного и есть не реже 4-5 раз в день.

С каждым сезоном меняется ассортимент продуктов, потому что в зависимости от времени года изменяется состояние организма. Это необходимо учитывать, составляя ежедневное меню.

Летом стоит есть менее калорийную пищу. В сезонных овощах и фруктах мало калорий, но содержится не только большое количество витаминов, микроэлементов, но и органическая вода. Особенно важно включать в питание эти продукты сердечникам. В жаркие дни нагрузка на сердце увеличивается, а вещества, находящиеся во фруктах и овощах, укрепляют сердечную мышцу.

В летнюю жару организм теряет

жидкость. Поэтому полезно много пить. Лучше всего подойдут свежевыжатые соки, минеральная вода, компоты, квас, кефир или питьевой йогурт, холодный зеленый чай. При язве к кислым сокам добавляют сахар и разбавляют водой в соотношении 1:4. В магазинных сокодержащих напитках находятся консерванты, поэтому злоупотреблять ими не нужно. Очень полезен квас, но не при язвенной болезни.

В особенно жаркие дни **тянет на холодную пищу.** Окрошка одновременно утолит жажду и голод. Охлажденный щавелевый суп тоже подойдет, но только не при язве, камнях в почках и нарушении обмена веществ. На второе полезны отварные и тушеные овощи. На завтрак или ужин прекрасно подойдут кисломолочные продукты. При больших почках полезно есть больше растительной пищи, чем белковой.

Осенью запас летних витаминов еще не успевает истощиться, но уже необходимо думать, как укрепить организм к зиме. **Не пропустите пору клюквы, брусники, облепихи и грибов.** Морс из брусники или клюквы очищает почки, а облепиха полезна для профилактики заболеваний сосудов. Грибы стимулируют выделение желудочного сока и усиливают перистальтику кишечника. Но грибы не стоит есть при болезнях почек, печени, желудка и кишечника. Людям, страдающим ревматизмом, придется ограничивать себя в сладком: оно обостряет воспалительные процессы. **Полезно увеличить в рационе количество жирной морской рыбы** (скумбрия, палтус, сельдь и сардины). Ее можно запекать или есть консервированную, но лучше не варить, чтобы не потерять полезные вещества.

Валентина ЗАЙЦЕВА.

Калий - друг сердечный

Замучила гипертония, и часто срывается ритм сердца, а в последнее время я стала набирать вес. Кардиолог посоветовала мне похудеть и есть больше продуктов, богатых калием. Расскажите, в каких продуктах он содержится и существует ли какая-то специальная диета с калием?

Н.ПЧЕЛИНА, Саратовская область.

Для того чтобы привести в норму калиевый обмен, необходимо придерживаться пяти правил.

***Уменьшите** употребление продуктов, в которых много холестерина и насыщенных жирных кислот. Максимально ограничьте в рационе животные жиры, сливочное масло, сливки, яйца.

***Увеличьте** в своем меню долю продуктов, богатых жирными кислотами: растительные масла, рыбу (особенно много калия в камбале), морепродукты.

***Увеличьте** употребление овощей и фруктов, в которых много клетчатки и сложных углеводов. Откажитесь от сладостей и выпечки.

***Ограничьте** количество поваренной соли в пище до 3-5 г (неполная ч. ложка) в сутки.

***Питайтесь** часто и дробно. Оптимальный режим: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин.

Калий необходим для питания клеток организма, работы нейроэндокринной системы, деятельности мышц, в том числе сердца. Калий обладает слабым мочегонным действием, удаляя воду из клеток сосудистых стенок и поддерживая водно-солевой баланс организма.

Хорошими источниками калия служат печень и молоко, орехи и сухофрукты, картофель, капуста, морковь и фасоль, грибы, бананы, бобовые. Много калия теряется при варке, поэтому картофель нужно есть печеным.

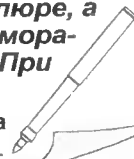
Кофеин и алкоголь способствуют потере калия.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Овощные, фруктовые, рыбные и мясные пюре, а также творог и соки можно готовить впрок и замораживать порциями в одноразовых стаканчиках. При необходимости просто разморозьте порцию.

Ю.ШЕЛЕСТ, с. Староглушинка
Алтайского края.



Глава II

Кушать подано!

Про мясо

Мясные правила

В мясе содержится 16-20 процентов белков, жиры, минеральные вещества. Состоит этот ценный продукт из мышечных волокон и соединительной ткани. При тепловой обработке ткань размягчается, в мясе образуются вещества, которые придают ему вкус и аромат, возбуждающие аппетит. При покупке мяса важно обратить внимание на его свежесть: оно должно быть упругим. Ямка, образующаяся при надавливании пальцем, на доброкачественном мясе быстро выравнивается.

Качество мяса зависит от хранения: полезнее, ароматнее и вкуснее, конечно, не замороженный, а охлаж-

денный продукт. Выбирая колбасу и сосиски, стоит очень внимательно изучить этикетку.

Свинину лучше приготовить в течение суток с момента покупки. Говядина может подождать. При современной транспортировке замороженное мясо принимает массу посторонних запахов, которые могут проявиться во время его приготовления. Избавиться от них, а заодно и улучшить консистенцию мяса можно, отбив его, измельчив, освободив от жил, протоков или промариновав в уксусно-кислой среде, а также выдержав в воде, молоке, квасе, пиве или вине.

Определенные правила нужно соблюдать при варке мяса. Нежирный кусок сворачивается рулетом или ему придается шарообразная форма, которую лучше перевязать прочной белой ниткой. Положив мясо в кастрюлю, добавляем очищенные морковь, лук, белые корни, доводим до кипения и варим на медленном огне. **Соль добавляем только через 10-15**

минут после закипания, чтобы белки не свернулись, образовав большую пену. В конце варки добавляем лавровый лист и черный перец горошком. Готовность мяса можно определить, проколов кусок острым ножом: должен выделиться бесцветный сок. Затем мясо надо нарезать поперек волокон, вновь опустить в бульон и довести до кипения.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Давно страдаю от суставных болей и собираю рецепты от этого заболевания. Вот один из самых полезных. Отварить куриные хрящики, пропустить их через мясорубку. За час до еды нужно съесть 1 ст. ложку этой смеси, добавив несколько капель лимонного сока.

Г.ПЛАТОНОВА, Курская область.

Есть или не есть?

НАДО ЛИ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ МЯСА?

Минусы мяса. Хотя это очень вкусный продукт, оно еще и мощный источник токсинов, а также насыщенных жиров, которые провоцируют резкое повышение уровня «плохого» холестерина в крови. Исследования показали, что мясоеды больше подвержены онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Плюсы мяса. Оно - весьма щедрый продукт. В нем есть незаменимые аминокислоты, которые необходимы для построения клеточных мембран, нормального секрета желчи и гормонов. Отказ от мяса замедляет процесс похудения, поскольку при недостатке животного

белка нарушается водный обмен.

Естественно, мясо отнюдь не в любом из состояний проявляет свои достоинства. Котлеты, сосиски, ветчины, окорока, люля-кебабы, маринованное мясо для шашлыка и невнятного происхождения мясные начинки в гамбургерах - все это негативно сказывается на состоянии здоровья. Мясо в своих лучших проявлениях - это свежая говядина, свинина, телятина или баранина, слегка жаренные на гриле, запеченные или отварные. Есть мясные блюда полезнее всего с большим количеством зеленых овощей. Но знайте, что с фасолью и картошкой мясо «не дружит».

От «железной» говядины только польза

В нашей семье мясо любят все. Какое мясо, кроме птицы, считается наиболее легким, диетическим, а какое для желудка и кишечника тяжело?

Я.ХАРЧЕВА, Костромская область.

Самым легким и диетическим считается мясо кролика. Его рекомендуют есть при атеросклерозе, малокровии, заболеваниях печени, желчевыводящих путей. Крольчатина полезна детям, пожилым людям, кормящим матерям.

Причислить к диетическому мясу можно и говядину, телятину, но лишь в отварном виде. Говядина - мощный источник меди, цинка, железа. Желе-

зо, кстати, преобладает в говяжьей печени.

Хотя свинина жирнее говядины, в ней меньше белков. Для частого употребления лучше брать только нежирную свинину. Готовить ее желательно на пару, отваривать.

Самое жирное, тяжелое для желудка и кишечника мясо - это баранина. Поэтому ее не стоит давать больным людям и маленьким детям.

Ничто не заменит мясо

По примеру моих знакомых я хочу стать вегетарианкой, то есть полностью отказаться от мяса. Следует ли это делать? Может ли соя заменить мясо?

О.СУРКОВА, Ярославская область.

Многие диетологи предостерегают от подобных экспериментов. Полностью безмясное питание может нанести организму немалый вред. Если белок, которым так богаты мясные продукты, еще можно заменить, поскольку есть и другая пища животного происхождения, то содержащиеся в мясе железо, цинк и медь заменить нечем. Они усваиваются организмом лучше всего, именно

когда мы едим мясные котлеты или бифштексы.

У людей, которые отказались от продуктов животного происхождения, из-за недостатка железа может начаться анемия (малокровие). Ни одна из клеток не может существовать без незаменимых аминокислот, которые содержатся в мясе. Их недостаток ведет к дистрофии мышц, снижению иммунитета.

Важно знать, что микроэлементы и витамины, которыми так богаты овощи и фрукты, лучше всего усваиваются в качестве гарнира к мясу. Белки животного происхождения выполняют роль своеобразного транспортера полезных веществ. Без белка усвоится только половина того, что с белком.

Может ли соя заменить мясо? Диетологи считают, что белок сои не способен заменить мясной, потому что аминокислотный состав у них отличается. А еще в сое имеются вещества, которые не только не дают усваиваться железу, но даже выводят его из организма.

■ Кстати

Не рекомендуется на завтрак есть мясо или рыбу, иначе может развиться язва желудка. Их лучше перенести на обед или ужин.

Совет диетолога

Обычно летом мяса хочется намного меньше, чем в другое время года. В таком случае достаточно готовить мясные блюда 2 раза в неделю. Кушать мясо лучше в первой половине дня - в это время суток оно лучше усваивается. Восстановить необходимый баланс питательных веществ поможет рыба. Если меньше стали есть мяса, значит, вам нужно больше есть рыбы. Это

правило актуально в любое время года. Рыбку лучше есть во второй половине дня.

Кроме того, диетологи советуют в случае отказа от мяса увеличить порцию творога и других молочно-кислых продуктов и напитков, желательно без сахара. Эти продукты - источник белка, они прекрасно сочетаются с растительной пищей.

Кубик с буквой «Е»

Я часто покупаю бульонные кубики, ведь с ними так удобно готовить. Можно ли кубиками заменить настоящее мясо?

Заменить бульонными кубиками настоящее мясо нельзя! В них не содержится тот необходимый организму набор аминокислот и минеральных веществ, который есть в мясе.

В состав бульонных кубиков вхо-

О. ЛИТОВКИНА, Алтайский край.

дят как натуральные вещества, так и пищевые добавки, усиливающие вкус и придающие пище аромат настоящего мяса. Это глутаминовая кислота и ароматизаторы, которые обозначают буквой «Е» и цифрами.

Вся эта «химия» не принесет орга-

низму вреда, если использовать кубик строго по инструкции на его упаковке. Кстати, бульон из кубика, растворен-

ного в чашке кипятка (достаточно популярный сегодня обед), получается концентрированным и вредным.

А мы любим сало!

Сало - очень вкусный и полезный продукт, в нашей семье оно не переводится. Расскажу вам о рецепте моего деда, который перешел ему еще от своего деда.

Сало в маринаде необыкновенно вкусная пища! Приготовьте рассол: 1 кг соли растворите в 5 л воды, прокипятите и остудите. Куски сала положите в остывший рассол и поставьте на 3 дня в холодное место. Затем вылейте этот рассол и залейте сало свежим рассолом. Еще через

3 дня повторите процедуру. А вот на 9-й день сало уже можно вынуть из рассола. Каждый кусочек щедро посыпьте солью и заверните в льняную ткань. Потом все сало сложите в бумажный (пергаментный) пакет и положите в холодильник.

Сало, кстати, прекрасная закуска к алкоголю. Оно обволакивает желудок и предотвращает всасывание алкоголя в кровь.

И. БЕРЕЗУЕВА,
Тверская область.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Чесночные стрелки нужно оборвать, перекрутить с соленым свиным салом - и в банку.

Зимой мы делаем бутерброды с этой пастой, и никакой грипп нам не страшен. Будьте здоровы!

О. НИКОНОВА,
п. Реконструкция Волгоградской области.



Индейка - птица счастья

Индейка по усвояемости не уступает молочному или говяжьему белку. Большая часть жира птицы сконцентрирована в коже и под кожей, поэтому его легко убрать и уменьшить содержание холестерина. Сердечникам и гипертоникам необходимо есть мясо индейки.

Ее нежирное мясо (курица гораз-

до калорийнее) позволит нарастить мышечную массу, но не добавит сантиметров в талии.

А еще эту птицу можно назвать «птицей счастья». Мясо индейки, наряду с сыром, молоком и бананами, повышает выработку серотонина - гормона хорошего настроения.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Вот рецепт очень полезного салата с мясом курицы или индейки. Смешать 300 г мяса птицы с 3 пучками разной салатной зелени, пучком петрушки и пучком базилика. Зелень нужно вымыть, просушить и крупно порвать руками. Добавить четверть стакана смолотых в кофемолке кедровых или грецких орехов. Салат надо заправить 1 ст. ложкой майонеза, чтобы не заглушить ореховый вкус.

Такой салат повышает иммунитет и насыщает кровь кислородом.

А.БАЕВА, Нижегородская область.



Хлеб да соль

В хлебном царстве, в хлебном государстве...

Раньше в магазине можно было купить два сорта хлеба: черный и белый. Сейчас же на прилавках столько разных буханочек, булочек, караваев, что глаза разбегаются. Научите выбирать полезный хлеб.

Р.НИЗОВА, г. Чебоксары, Чувашия.

Зерновой хлеб часто пекут без муки, используя лишь пророщенное зерно. В таком хлебе сохраняется максимум витаминов, аминокислот, пищевых волокон.

Биохлеб пекут только из экологически чистых продуктов. В нем много

клетчатки, если им питаться часто, то улучшится работа кишечника, сердца и пройдет усталость. В таком хлебе нет никаких пищевых добавок (энзимов, ароматизаторов и т.п.).

Хлеб с отрубями очень полезен не только кишечнику, но и всему

организму. Отруби впитывают все ненужное и вредное организму, снижают уровень холестерина, укрепляют иммунитет.

Хлеб с мюсли бывает с разными добавками. Это может быть чернослив, так богатый калием, различные семена (тыквенные, кунжутные, льняные, подсолнечные и т. п.), в которых много антиоксидантов. В хлеб с мюсли также могут добавить орехи, цукаты, тмин, пророщенное зерно, молочную сыворотку.

Ржаной хлеб из обдирной муки («фитнес») очень вкусен, и в нем меньше углеводов, чем в обычной ржаной буханке. В нем есть и минеральные вещества, и клетчатка, так необходимые для нормальной деятельности желудка и кишечника.

Диабетический хлеб - не только для диабетиков. Его выпекают из пшеничных отрубей с добавлением ржаной муки. Такой хлеб - хорошая профилактическая мера сахарного диабета.

Хлеб без дрожжей содержит витамины группы В, минеральные вещества. Кстати, он долго не черствеет и хорошо помогает укрепить иммунитет.

Серый хлеб. Для его изготовления используется мука с остатками растительных волокон. Этот хлеб рекомендуется тем, кто склонен к запорам.

Алхаридный хлеб. Для его приготовления не используется соль. Поэтому этот сорт рекомендуется людям с заболеваниями почек и повышенным артериальным давлением.

Витаминный хлеб дополнительно обогащается витаминами и микроэлементами. Есть батоны и буханки с витамином А (такой хлеб полезен для зрения и здоровья кожи), булочки с йодом (рекомендуются при некоторых заболеваниях щитовидной железы), хлеб, обогащенный железом (хорош для людей, страдающих малокровием).

Хлебная корочка от кариеса

Стараюсь есть без хлеба. По-моему, пользы от него не так уж и много, а вот калорий хоть отбавляй. Но недавно узнала, что хлеб очень полезен. Так ли это? Какая от булочек может быть польза?

Т.ИВАНОВА, Ростовская область.

Редкая трапеза обходится без хлеба. Однако многие относятся к хлебу с некоторой долей предубеждения, считая, что пользы от этого продукта не так уж много, а

вот калорий в нем хоть отбавляй. Калорийность хлеба не так уж велика - около 250 ккал на 100 г. Но при этом хлеб дает нам чувство сытости, и те, кто съедает обед или ужин с хлебом,

меньше других рискуют переесть в перерывах между основными приемами пищи.

Диетологи считают, что **здоровому человеку нужно съедать около 300 г хлеба ежедневно**. Эта норма не наносит вреда фигуре и снабжает организм достаточным количеством витаминов и полезных веществ. В кусочке хлеба найдутся витамины группы В, без которых невозможен крепкий сон и хорошее настроение, витамин Е - признанный борец с преждевременным старением, необходимое для крови железо и полезный для нервной системы магний. Доказано, что **те, кто любит хлеб, реже становятся пациентами дантистов**. Хлебная корочка не хуже

зубной щетки очищает зубы от налета, а хлебный мякиш в сочетании со слюной нормализует кислотно-щелочную среду во рту и препятствует возникновению кариеса.

Считается, что **черный хлеб** намного полезнее белого. Отчасти это справедливо. В ржаном хлебе больше клетчатки, которая снижает уровень холестерина в крови, а значит, и риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, **черный хлеб** благотворно влияет на работу кишечника, улучшает аппетит и нормализует обмен веществ. Однако **черный хлеб** не рекомендуется тем, кто страдает язвой желудка и гастритом с повышенной кислотностью.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Если болит желудок, поджарьте кусочек батона в 1 ч. ложке сливочного масла. Остывший хлеб положите на полчаса в стакан с питьевой содой (0,5-1 ч. ложка на стакан воды). Полученный хлебно-содовый настой пейте после еды по 3-4 раза в день.

Н.МОСКАЛЕВА, Приморский край.



Что-то новенькое

Ученые провели довольно любопытный эксперимент. Они предложили группе студентов на два месяца полностью отказаться от кондитерских изделий. А взамен позволили не менее трех раз в день есть все, что душа пожелает, с одним условием: любой прием пищи сопровождать четырьмя кусочками хлеба грубого помола. Результат превзошел самые смелые ожидания: каждый участник скинул в среднем десять килограммов. Объясняется это чудо на удивление просто: благодаря хлебу создается приятное ощущение сытости, а по калорийности этот продукт значительно уступает мясу, жиру и сладостям.

Ломтик для гипотоников

У кого низкое давление, те знают, как трудно с этим жить. Я сама болела этой трудной болезнью в 36 лет и знаю досконально проблемы гипотоников.

Одна женщина дала мне рецепт, который очень помог.

Надо каждое утро натошак съедать ломтик ржаного хлеба, намазанный прокрученной с сахаром

черной смородиной. Запивать этот бутерброд следует стаканом свежего молока.

Мне пришлось съесть целую банку этого вкусного и полезного лекарства, прежде чем болезнь покинула меня. Ничего прежде не помогало, а это помогло.

В.ИВАНОВА,
г. Рыльск Курской области.

Для стройности

Трехлитровую банку наполовину засыпать овсяной мукой, залить до «плечиков» водой и положить кусочек черного хлеба. Пусть будущий настой 2 дня постоит, побродит в теплом месте. Затем надо его хорошо перемешать, процедить. Поставить воду отстаиваться до тех пор, пока на дне банки не появится крахмал и

вода не приобретет желтоватый оттенок. Пейте как квас, а из крахмала сварите очень полезный кисель.

Такой овсяный напиток с кусочком черного хлеба без всяких диет одарит вас стройностью и бодрым расположением духа.

Е.ВАВИЛКИНА,
Владимирская область.

Соленая грамота

Соль никогда не была просто продуктом питания, а всегда чем-то большим. О ней говорится в Евангелии, ей посвящено немало пословиц, с ней связано множество суеверий. Но почему соль так часто называют «белой смертью»? Стоит ли полностью отказываться от соли?

Н.ЖИРКОВА, Ярославская область.

Мы попросили рассказать об этом удивительном продукте врача-диетолога Римму Алексеевну ДУБРОВИНУ.

- Соль необходима человеку. Она поддерживает обменные процессы в организме, регулирует количество жидкости в тканях, участвует в пищеварении (без соляной кислоты пища в желудке не переварится, а соль служит источником ее образования). Соль - важный компонент в правильной работе организма. Проблема же заключается в том, что многие люди употребляют соли во много раз больше, чем это необходимо. Излишки накапливаются, и натрий-калиевый баланс в организме нарушается.

- А какова же ежедневная норма соли?

- В среднем человеку достаточно 6-8 г соли в сутки. Половину этой нормы мы получаем из продуктов питания и воды, а на досаливание достаточно 3-4 г (это неполная чайная ложка).

- Какие заболевания может вызывать переизбыток соли?

- Злоупотребление солью может вызвать болезни сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем. Пересоленная пища нарушает обменные процессы в организме, что ведет к гипертонии, атеросклерозу, инфаркту, ишемической болезни сердца, нагрузке на почки (возникают отеки).

- Можно ли водой нейтрализовать излишки соли?

- Ни в коем случае. Вы создадите дополнительную нагрузку на сердце, сосуды, так как соль удерживает воду в организме. Излишки соли можно вывести только с помощью диуретиков (мочегонные лекарства).

- При каких болезнях может помочь бессолевая диета?

- Бессолевая диета назначается врачом в отдельных случаях при сердечно-сосудистых, воспалительных заболеваниях, при почечной недостаточности. При такой диете в еде присутствует только та соль, которая содержится в продуктах. Обычно такой строгий режим питания рекомендуется при хронических заболеваниях.

- Скажите, как правильно солить пищу?

- Все зависит от того, что мы готовим. Макароны и рис варят в соленой воде, овощи солят за 5 минут до готовности. Горох и фасоль присаливают почти готовыми, так как они плохо развариваются в соленой воде. Мясной бульон солят за 20 минут до окончания варки, а рыбный сразу после закипания. В салатах лучше использовать йодированную соль, восполняя тем самым недостаток йода. Хранится йодированная соль всего 6 месяцев, а при кипячении улетучивается.

Евгения ПОЛЯКОВА.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Избавиться от ангины поможет белый хлеб. Опустите ломтик в кипящее молоко, а когда хлеб пропитается и остынет, съешьте. Делайте так 3 раза в день.

Е.СУДОСЬЕВА, Костромская область.





А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Частое недомогание – расстройство желудка, диарея. Конечно, сейчас много разных лекарств, но лучшее из всех (кстати, нигде не встречала этого рецепта) следующее: 1 ст. ложку натурального меда крепко посолить и принять натощак, не запивая водой. Через 20-30 минут можно и пить, и принимать пищу (поначалу легкую). Обычно выздоровление наступает с первого раза.

М.КЕМАЕВА, п.Обильный Оренбургской области.



Лучше недосолить

ПРИ КАКИХ БОЛЕЗНЯХ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ НУЖНО ОГРАНИЧИТЬ?

Считается, что суточная потребность в хлористом натрии у взрослого человека составляет 10-15 г, а в жаркую погоду увеличивается до 20-30 г. Кроме того, она повышается при длительной молочно-растительной диете, низком содержании в рационе белков и витаминов, а также при заболеваниях, сопровождающихся сильным поносом.

Между тем врачи и гигиенисты настоятельно советуют по возможности ограничивать потребление соли **при заболеваниях мочевыводящих путей, гипертонии, неладах с сердечно-сосудистой системой и нарушениях минерального обмена, поскольку она обостряет патологические процессы.**

Повышенное потребление соли способствует быстрому развитию декомпенсации почечных функций у пациентов с заболеваниями почек. Кроме того, соль провоцирует возникновение и прогрессирование левожелудочковой гипертрофии даже

в большей степени, чем повышение артериального давления.

Страдающим бронхиальной астмой тоже не следует злоупотреблять солью, поскольку она оказывает негативное воздействие на гладкие мышцы не только артериальной, но и бронхиальной стенки. При низкосолевом режиме питания смягчаются проявления болезни, уменьшается необходимость в применении ингаляторов.

Одна из самых тяжелых и весьма распространенных травм у пожилых женщин - перелом шейки бедра. Оказывается, тут виновата соль, вернее, ее избыток в пище. Существует прямая связь между количеством потребления соли и содержанием кальция в организме: чем больше соли поступает в организм, **тем больше кальция выводится с мочой.** Причем удаляется он прежде всего из костей. При обследовании женщин, вступивших в период постменопаузы, было выявлено зна-

чительное уменьшение плотности шейки бедра среди пациенток, у которых суточное потребление соли превышало 5 г, то есть дозу, поступающую с продуктами питания.

У здорового человека соотношение получаемой и выводимой из организма соли является ключевым механизмом регуляции обмена внеклеточной жидкости. При сокращении среднесуточного количества потребляемой соли с 10 до 5 г масса тела уменьшается

на 1-1,5 кг за счет снижения объема внеклеточной жидкости. Это нужно учитывать всем, кто хочет похудеть. Иначе говоря, чем меньше соли вы съедите, тем меньше будет ваш вес.

Кстати, этот простой терапевтический прием дает хорошие результаты при заболеваниях, сопровождающихся отеками, - сердечной недостаточности, нефротическом синдроме, циррозе и ряде других.

Сергей ДЕМКИН.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Перед подачей на стол мы привыкли солить салаты. Однако это нужно далеко не всегда. Специалисты говорят, что большинство овощных салатов солить вообще не обязательно, особенно если в качестве заправки вы используете майонез или острые соусы, содержащие приправы. Можно заменить соль маслинами, лимонным соком или измятым кислым виноградом.

Не стоит оставлять салаты «на вечер» и уж тем более – «на завтра». Мелко порезанные овощи неизбежно дадут сок и потеряют первоначальный вид, не говоря уже о полезных веществах.

О.РУИНА.

г.Нижний Новгород



Какая соль лучше?

Сегодня разновидностей соли на прилавках – масса. Есть соль морская, каменная, йодированная, фторированная, обогащенная витаминами и микроэлементами. Следует помнить, что йодированная и фторированная соль имеют определенный срок хранения, он должен быть указан на упаковке: после этого добавки теряют свои лечебные качества. Обычную морскую или ка-

менную соль можно хранить долго.

Раньше наиболее оптимальной считалась очищенная каменная соль, которую добывают в шахтах. Она лишена посторонних примесей, которые есть в морской соли. С другой стороны, такая соль содержит фактически только хлорид натрия в чистом виде. А морская соль богата также минералами и микроэлементами, которых нам часто не хватает

в питании. Морская соль помогает восполнить их недостаток.

Йодированную соль нужно употреблять жителям тех регионов, где не хватает природного йода. В России таких регионов 80%. Исключение составляют черноземные и приморские зоны: в большинстве из них природного йода достаточно. Большое значение для здоровья человека имеет содержание йода в атмосфере. Вот почему морские регионы такие «беспроблемные»: при испарении морской воды йод из нее поступает в воздух, затем попадает в почву, озера, ручьи и реки. Имеют значение высота рас-

положения местности над уровнем моря и ее характер. В высокогорных районах содержание йода уменьшено не только в почве, но и в воздухе. Жителям средней полосы России с йодом труднее. Обязательно нужно использовать в питании йодированную соль людям, проживающим в Нижнем Новгороде, Московской области и Москве, Санкт-Петербурге, Ярославле, Липецке, Краснодаре, на Сахалине; особенно мало йода в Архангельской области, республиках Тува и Саха (Якутия).

Ольга СОРОКИНА,
врач,
кандидат медицинских наук.

Полезный совет

Есть отличный естественный источник витаминов весной – пророщенные зерна. Они содержат два витамина: С и Е, а также витамины группы В. Регулярно используйте проростки в пищу, это повышает иммунитет и общий тонус организма.

И.СКОРОСОВА,
Краснодарский край.

Каша - матушка наша

Каши всякие важны

Каши давно стали главным блюдом на нашем столе. Для того чтобы они были вкусными, крупу нужно перебрать и промыть. При переборке, например пшена, его рассыпают тонким слоем. Берут палочку, обматывают кончик ватой и слегка смачивают, чтобы к ней приставали

находящиеся в крупе посторонние включения.

Рис, пшено и перловую крупу лучше мыть сначала теплой водой (40-50°), а затем горячей (60-70°). Ячневую мыть только чуть теплой. Манную и овсяную не промывают.

Для приготовления рассыпчатой

гречневой и пшенной каши крупу немного поджаривают. Крупы перед готовкой лучше замачивать на несколько часов или даже на ночь, чтобы сократить время приготовления каши. Чем меньше крупа подвергается тепловой обработке, тем больше полезных веществ в ней сохраняется.

Семена ячменя очень питательны, в них содержатся белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины А, В, D, Е, минеральные вещества. Из ячменя вырабатывают два вида круп: **перловую и ячневую**. В первом случае зерна обдирают, а затем шлифуют и дробят. Ячневую

крупу готовят из дробленого, но нешлифованного ячменя, поэтому клетчатки в ней больше, чем в перловой. Перловую и ячневую крупу используют для приготовления супов, рассыпчатых и вязких каш, гарниров, запеканок. Лучше всего усваивается **манная каша**, ведь в манке нет крахмала. **Рисовая каша** особенно полезна при заболеваниях органов пищеварения. При расстройстве желудка и поносах хороший эффект дает слизистый рисовый отвар. В народной медицине такой отвар с добавлением мяты и репчатого лука применяется и как потогонное средство.

Полезный совет

Прежде чем варить любую кашу, крупу (особенно если она хранилась долго), рекомендуя обдать кипятком, так вы удалите окислившиеся жиры, токсины.

З.КАРАЕВА, Татарстан.

Не запасайте крупу впрок

Научите, как правильно хранить крупу, чтобы в ней не заводились различные жучки.

И.ХОРОШЕВА, Рязанская область.

Самые оптимальные условия для хранения крупы - при температуре воздуха от плюс 5 до минус 5 градусов и относительной влажности 60-70 процентов. Конечно, такой режим создать в домашних условиях сложно, поэтому в домашних запасах и заводятся клещи, личинки бабочек и жуков. Они уничтожают часть

продуктов, загрязняют их и делают непригодными к употреблению.

Поэтому запасы крупы не должны превышать месячной потребности семьи, а хранить их лучше в стеклянных банках, обязательно закрывать крышками. При повышенной влажности и высокой температуре крупа теряет присущий ей вкус и аромат,

она плесневеет, прогоркает, приобретает затхлый запах. Домашний запас крупы нужно хранить в сухом месте при комнатной температуре.

Если в крупе завелись вред-

тели, необходимо шкаф, где она хранилась, освободить, тщательно промыть горячей водой, просушить и проветрить. Испорченную крупу придется выбросить.

Любите гречку! Есть за что

Гречневая крупа – излюбленный продукт питания не только многих россиян, но и жителей многих стран мира.

Она имеет большое диетическое значение благодаря содержанию в крупе железа, фосфора, кальция, яблочной, щавелевой и лимонной кислоты. В зернах гречки содержатся легкоусвояемые белки, крахмал, жир, клетчатка, органические кислоты, минеральные соли, витамины группы В. Чаше других именно гречку включают в лечебное питание при ожирении.

По физиологическим нормам питания в год одному человеку требуется 7,5 кг гречневой крупы: это 90 порций каши, или неделя гречневых завтраков в месяц. Кстати, гречка обладает возбуждающим действием и дает заряд бодрости человеку на целый день.

Гречневая крупа способна накапливать в себе целебное вещество - флавоноид рутин. Если у человека по каким-то причинам

становятся хрупкими и начинают лопаться мелкие сосуды, а под кожей образуются кровоизлияния, рутин быстро уплотнит соединительную ткань и укрепит сосуды. Рутин останавливает кровотечение, оказывает профилактическое и лечебное действие на вены, например, при варикозном расширении, улучшает общее кровообращение. Так что гречка рекомендуется и для профилактики сосудистых заболеваний.

Есть и еще важные лечебные свойства гречки - способность выводить из организма радионуклиды и тяжелые металлы, укреплять иммунную систему, предупреждать воспалительные процессы. Гречка лечит болезни желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, снижает уровень холестерина в крови.

■ Важно

Старайтесь покупать самую бледную гречневую крупу: красноватой она становится из-за высокой температуры при обработке.

Кашу луком не испортишь

В нашей семье гречневая каша - самая любимая. Рецептов ее приготовления у нас много. Хочу предложить самые вкусные и полезные.

1 л воды слегка посолить, довести до кипения и, помешивая, засыпать 1,5 стакана гречневой крупы. На слабом огне довести до готовности, остудить. Добавить 5 ст. ложек изюма, 3 ст. ложки меда. Такая каша вкусна и полезна как в горячем, так и в холодном виде. Рецепт рассчитан на 2-4 порции. Этот же рецепт можно использовать

с добавлением сливок - достаточно 5 ст. ложек.

Очень вкусное блюдо получается, если гречку приготовить с овощами. Добавьте при варке в кашу болгарский перец - она будет ароматная, необычного вкуса. Другой вариант: обжарьте лук, морковку, грибы и перемешайте с готовой гречкой. Грибы могут быть сухими, их только надо предварительно вымочить, мелко нарезать или пропустить через мясорубку.

О.РЕНЖИНА,
Владимирская область.

О сечке

Говорят, что сечка так же полезна, как и цельная крупа. Так ли это?

Н.ПОЛУХИНА, г. Чебоксары.

Нет, продел (или сечка) - крупа, бедная питательными веществами. В каше из сечки содержится только

растительная клетчатка. Поэтому полезнее готовить каши из цельной крупы.

Манная каша с тыквой

Потребуется 500 г тыквы, 1 стакан манной крупы, 1 ст. ложка масла, 5 стаканов молока.

Очищенную от кожицы и семян тыкву (500 г) нарезаю кубиками и варю в подсоленной воде. Затем стакан тыквенного отвара вливаю в литр молока и все кипячу. стакан манки нужно высыпать, когда молоко

вскипит. Варю, постоянно помешивая. Когда каша сварится, добавляю в нее 1 ст. ложку сливочного масла и отваренную тыкву, тогда же и солю по вкусу. Каша получается необыкновенно нежной и вкусной. Дети мои такую манную кашу очень любят.

Ф.АРХИПОВА,
Пермская область.

**А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...**

Немногие знают, что из манной крупы можно приготовить поистине королевскую кашу. Секрет в том, что манку перед приготовлением надо поджарить на сковороде до приятного золотистого цвета. Улучшается вкус и ячневой, и пшеничной крупы, если их тоже немного поджарить перед варкой.

Н. ФЕДОРОВА, Краснодарский край.

Рассыпчатая перловка

Я научилась варить чудесную рассыпчатую перловую кашу. Вымытую перловку, с которой стекла жидкость, всыпьте в кипящую воду, добавьте сливочное масло (1 ст. ложку на стакан крупы), соль и, помешивая, доведите до кипения. Воды берется в 2,5 раза больше, чем

крупы. Когда вода начнет впитываться, под кастрюлю нужно подложить подставку, чтобы каша не пригорела. Кастрюлю закройте крышкой, огонь уменьшите и варите до готовности. Постоянно проверяйте, не пригорела ли каша.

Е. МАРЬИНА, Тульская область.

Каши фигуре на пользу

Можно ли, питаясь только кашами, весьма ощутимо похудеть? Познакомьте, пожалуйста, с подобной диетой.

М. КОЛЬЦОВА, Костромская область.

С помощью зерновой диеты ежедневно можно худеть на 500 граммов. Утром варите кашу, делите ее на равные порции - завтрак, обед и ужин готовы.

1-й день. Зерна пшеницы.

180 г дробленых зерен пшеницы засыпать в 3/4 л воды, довести до кипения и варить 20 минут на слабом огне.

Завтрак. Часть каши с добавлением сахара и 600 г молока.

Обед. Лук-порей потушить в овощном бульоне и добавить кашу.

Ужин. Кашу смешать с йогуртом, добавить сахарин и корицу.

2-й день. Пшено.

180 г пшена засыпать в 3/4 л воды, вскипятить и оставить на самом слабом огне на 40 минут.

Завтрак. В одну часть каши добавить сахарин и 800 мл молока.

Обед. Пюре из овощей смешать с кашей, добавить петрушку и тмин.

Ужин. В кашу добавить тертое яблоко, сок лимона и сахарин.

3-й день. Овес.

170 г овса всыпать в 1/4 л воды и вскипятить. Оставить на слабом огне 10 минут.

Завтрак. В часть каши добавить сахарин и 800 мл молока.

Обед. Кашу добавить в овощной бульон, положить имбирь, чеснок, петрушку.

Ужин. 80 г обезжиренного творога растереть с 3 ст. ложками молока и 2 щепотками какао. Смешать с кашей, добавить сахарин.

4-й день. Рис.

140 г коричневого риса варить в воде 30 минут. 500 г нарезанных яблок потушить в небольшом количестве воды. Смешать с рисом, добавить лимонный сок, сахарин, корицу.

На завтрак, обед и ужин съедать по трети каши.

5-й день. Ячмень.

180 г ячменя грубого помола засыпать в 3/4 л воды, довести до кипения и на 20 минут оставить на слабом огне.

Завтрак. В кашу влить 800 мл молока и добавить сахарин.

Обед. В овощном бульоне потушить лук-порей, добавить кашу и перец (специя).

Ужин. Кашу смешать с апельси-

новым соком, 2 ст. ложками сгущенного молока и сахаринном.

6-й день. Гречка.

180 г гречки залить 1/4 л воды, довести до кипения и на 10 минут оставить набухать.

Завтрак. Часть каши съесть с 800 мл молока.

Обед. Кашу залить овощным бульоном, добавить по вкусу имбирь и немного гвоздики.

Ужин. стакан кефира смешать с кашей, добавить сахарин и щепотку корицы.

7-й день. Смесь круп.

По 60 г пшеницы грубого помола, гречки и овса смешать и всыпать в 3/4 л воды, довести до кипения. Поставить на 20 минут на маленький огонь.

Завтрак. 800 мл теплого молока влить в кашу, добавить сахарин.

Обед. Кашу смешать с 3 ч. ложками томатной пасты, залить овощным бульоном. Добавить базилик, чеснок.

Ужин. Оставшуюся кашу смешать с натертым яблоком и приправить лимонным соком, сахаринном и корицей.

Запрещено во время диеты употреблять соль, сахар, алкоголь.

Рекомендуется пить много жидкости (минеральной воды, травяного чая).

Важно: придерживаться этой диеты можно не чаще одной недели в 3 месяца.

©«Здоровье в доме».

Пшенная лечебная

Когда я лежала в больнице, где лечилась от стенокардии, меня научили готовить из пшена лечебную кашу. Третью стакана прокаленной на сковороде пшенной крупы залить 2/3 стакана воды и варить на медленном огне до готовности. Съесть кашу надо в течение дня.

О.РАЕВА, Нижегородская область.

Овсянка, сэр!

Овсяная каша - это эффективная профилактика сердечных заболеваний.

Она должна стать главным утренним блюдом для мужчин старше 35 и женщин старше 40. Овсянка дает ощущение сытости в течение продолжительного времени, поэтому вы не проголодаетесь до самого обеда.

Тарелка овсяной каши содержит четверть суточной нормы клетчатки.

Она низкокалорийна, а одна порция содержит треть суточной нормы такого важного антиоксиданта, как селен.

Овсянку не напрасно называют «кашей красоты». Зерна овса содержат витамины А, РР, группы В, фолиевую и никотиновую кислоты, кальций и железо.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Очень полезна для желудка и кишечника такая каша. 1 ст. ложку геркулеса залить стаканом кипящей воды. Добавить 2 ст. ложки размолотой пророщенной пшеницы, по 1 ст. ложке сушеных ягод черники, тыквенных семечек и грецких орехов. Когда смесь пропитается всеми ингредиентами, ее можно съесть. Такая каша - прекрасный завтрак.

Н.ОГНЕВА, г. Ижевск.



Каша в брынзе

Традиционное поедание по утрам овсяной каши, сваренной на воде или молоке, все-таки надоедает. Предлагаю разнообразить овсянку различными добавками. Можно положить в кашу орехи, фрукты, ягоды. Но вкусней всего, по-моему, несладкая добавка. Покрошите в готовую овсяную кашу сыр или брынзу,

добавьте мелко нарубленную зелень: укроп и петрушку.

А если ваш ребенок не хочет по утрам есть овсянку, варите ее на воде, а уж потом добавляйте в кашу сгущенное молоко. Так каша получится не такой клейкой и станет более вкусной.

И.КАМНЕВА,
Нижегородская область.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Зимой и весной многие люди жалуются на усталость.

Попробуйте каждое утро пить отвар овса - и вы забудете, что такое хроническая усталость. Неочищенный овес нужно размолоть на кофемолке, насыпать вечером в термос (1 ст. ложку) и залить стаканом кипятка. Утром следующего дня процедить и выпить. Хорошо бы еще съесть 1 ст. ложку меда.

Н. ФЛИССАК, Хабаровский край.



Мифы о кашах

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НИХ,
ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ?

Миф первый: сыроедение - основа здорового питания.

Сейчас нередко можно прочитать советы, как приготовить «здоровую кашу» из гречки или овсянки, лишь залив крупу кипятком и настояв ее в течение нескольких часов.

Однако большинство диетологов относятся к подобному сыроедению отрицательно, полагая, что такая каша чужеродна организму человека. Наши предки ели в основном проваренную кашу, а не полусырое зерно. Для его переваривания у нас нет ферментов - это закреплено генетически. От крупяного сыроедения лучше отказаться. Ничего полезного в нем нет.

Миф второй: каша - идеальный завтрак.

Это утверждение справедливо только для «жаворонков», которые встают очень рано и нуждаются в калорийном и плотном завтраке.

«Совам» же после пробуждения

лучше приготовить себе на завтрак йогурт или фрукты, а кашу перенести на время второго завтрака, когда организм «проснется» и будет готов переваривать более тяжелую, углеводистую пищу.

Миф третий: диабетики могут без ограничения есть гречку.

Действительно, не так давно людям с повышенным уровнем сахара в крови рекомендовалось изъять из рациона так называемые белые каши - рисовую и манную, а есть темную - гречневую кашу.

Но последние исследования показали, что гречка - отнюдь не безобидный продукт и ее потребление обязательно нужно контролировать. В 100 г гречневой крупы содержится 65 г углеводов.

Миф четвертый: самой ценной и питательной крупой является рис.

Рисом питается треть населения Земли, но это не значит, что рис

очень полезен. В нем содержится сравнительно мало белка, незаменимых аминокислот нет вообще, а углеводы представлены крахмалом, который после расщепления быстро превращается в жир. В рисе отсутствуют жирорастворимые витамины. Диетологи советуют заменить рис гораздо более ценными крупами, например ячневой, овсяной или гречневой.

Включать рис в пищу 3-4 раза в неделю следует людям с сердечно-сосудистыми проблемами. В рисе существуют вещества, которые снижают концентрацию «плохих»

триглицеридов, провоцирующих развитие гипертонии и ишемии.

А еще рис обладает мочегонным эффектом, следовательно, выводит из организма лишнюю жидкость. Но вместе с ней теряется и калий, и его нужно восполнять тем, кто употребляет рис более трех раз в неделю. Ешьте продукты, богатые этим микроэлементом: бананы, абрикосы, курагу, баклажаны, грейпфруты и печеный картофель.

Можно пополнить убывающие запасы калия и такими препаратами, как калий оротат, панангин или аспаркам.

■ Кстати

Если вы хотите похудеть, следует убрать из рациона манную крупу и белый рис, которые имеют достаточно много калорий и практически не имеют в своем составе витаминов и минералов. Все остальные крупы допустимы в рационе человека, снижающего вес. Гречка, рис бурый и коричневый, ячка, пшено – отличное начало дня или гарнир на обед, они являются источниками витаминов группы В, магния и железа. В день достаточно одного приема рассыпчатой или жидкой каши, лучше в первой половине дня, около 200 г на порцию в готовом виде.

© «Здоровье в доме».

Ни дня без манки

Тем, кому за 50 лет, надо кушать каждый день хотя бы по 4 ст. ложки манной каши, сваренной на воде. Она укрепляет кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт.

Еще людям пожилого возраста очень нужен витамин В₁₂ (он помогает поддерживать нервную систему в здоровом состоянии). Этот витамин

содержится в ливерной колбасе, селедке, говяжьей печени, молочных продуктах, мясе, яйцах. А чтобы он усваивался, нужен кальций. Творог богат кальцием, поэтому каждый день съедайте 100-200 г этого ценного продукта.

Н.КОЛЕНКЕВИЧ,
г. Бобруйск, Беларусь.

Масло

Энергичные едят сливочное!

Это очень питательный продукт. Молочный жир хорошо усваивается, сразу дает человеку энергию. Вот почему бутерброд со сливочным маслом считается отличным завтраком. Он дает нам силы и укрепляет организм. В сливочном масле содержатся нужные нам витамины А и D. Благодаря этому несколько бутербродов в день позволяют укрепить наши кости, улучшить зрение, состояние кожи и волос. При простудных заболеваниях сливочное масло способствует скорому выздоровлению.

Но этими качествами обладает настоящее сливочное масло. К сожалению, тот продукт, в который производители добавили другие примеси, обладает иными свойствами. Такое масло хуже усваивается, оно менее питательно, а вот по калорийности настоящему маслу соответствует.

Ничего хорошего в этом нет: если человек склонен к полноте, килограммы он набирает быстрее. Полнота вовсе не препятствие для включения масла в меню, исключать из рациона масло нельзя. Если у вас есть лишний вес, попробуйте сорта с меньшей жирностью и сократите потребление - хватит 20 граммов масла в день.

Сливочное масло, как и любой животный жир, богато холестерином, поэтому людям с «холестериновыми» проблемами лучше вообще не есть сливочное масло, заменив его подсолнечным, рапсовым, соевым, горчичным.

КАК ВЫБРАТЬ НАСТОЯЩЕЕ МАСЛО?

◆ Покупайте масло, на упаковке которого стоит знак ГОСТа. По ГОСТу в масле должно быть не менее 71,5% молочного жира.

◆ Взяв масло из холодильника в магазине, слегка сожмите пачку. Если она легко проминается, это маргарин или подделка.

◆ Не стоит покупать на известное название. Если на пачке написано «Крестьянское», это вовсе не значит, что масло качественное. Сейчас масло с таким названием выпускают многие производители - как добросовестные, так и нет.

◆ Настоящее масло стоит больше 30 рублей за 200 граммов.

◆ Лучше покупать фасованное масло, чем развесное. Если же вы все-таки привыкли покупать на развес, посмотрите на поверхность бруса. У настоящего масла она должна быть глянцевой и однородной по цвету.

Оливковое масло - жидкое золото

Я хочу рассказать о жидком «золоте» - оливковом масле. Оно усваивается организмом практически на 100%, а благодаря содержанию витамина Е препятствует увяданию клеток. Поэтому постоянное употребление оливкового масла замедляет процесс старения организма.

Врачи рекомендуют оливковое масло для профилактики атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Оно способствует повышению уровня «хорошего» и снижению уровня «плохого» холестерина, создающего в артериях атеросклеротические бляшки.

Употребление оливкового масла снижает уровень глюкозы в крови, поэтому его можно рекомендовать для профилактики сахарного диабета.

Оливковое масло - лучший друг пищеварительной системы. Оно улучшает деятельность желудка, кишечника, поджелудочной железы и печени, способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Медики рекомендуют по утрам выпивать натощак 1-2 ч. ложки оливкового масла, чтобы избавиться от язвы желудка.

А 2 ст. ложки оливкового масла перед застольем помогут избежать опьянения.

Это масло оказывает мягкое слабительное действие. Тем, кто страдает запорами, полезно выпивать его утром натощак (1-2 ч.ложки).

Оливковое масло хорошо переносится людьми, страдающими заболеваниями печени и желчного пузыря. Более того, таким больным рекомендуют принимать натощак 1 ч. ложку этого масла, что оказывает легкий желчегонный эффект.

Оливковое масло - продукт капризный и скоропортящийся. Хранить его можно не более 6 месяцев. Главные враги - тепло, свет и воздух. Поэтому никогда не нужно держать его возле плиты или на подоконнике. Лучше всего хранить в темном месте при температуре +15°C. Открытую бутылку желательно использовать в течение 1-2 месяцев. Нельзя употреблять масло повторно после жарки. В нем образуются токсичные соединения, обладающие канцерогенными свойствами.

Я использую оливковое масло для лечения и профилактики суставных болезней. Очень помогает.

Г.РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.

Полезный совет

Чтобы придать пряный вкус чаю или любому травяному настою, нужно в стакан добавить 1-2 бутона гвоздики.

Н.ХАРЧЕВА, Нижегородская область.

Вкусна рыбка, большая и маленькая

Горбуша должна быть горбатой

НЕ ОШИБИТЕСЬ, ВЫБИРАЯ РЫБУ

Правда ли, что рыба крайне необходима для активной работы мозга? В магазинах рыбу зачастую можно купить лишь мороженую и очень трудно отличить один сорт от другого. Научите правильно выбирать полезную рыбу.

Н. ЛЕСНОВА, Иркутская область.

В рыбе содержатся очень ценные для нашего организма белки, витамины и микроэлементы. Особенно ценна в этом смысле морская рыба, в которой особенно много йода и фтора.

К сожалению, довольно часто то, что написано на ценнике в рыбном магазине, не соответствует действительности. Продавцы подменяют один сорт рыбы другим, похожим на него, но менее дорогим и вкусным. **Как же распознать такую замену?**

Чаще всего подменяют деликатесную кету менее вкусной и более дешевой горбушей. Поэтому нужно знать, что кета, как правило, более крупная и она всегда ярко-розового цвета. Горбуша же больше 2 кг обычно не набирает, цвета она блекло-розоватого, и **у нее очень характерный горб на спинке**. Лосось и семга, оказывается, разные названия одной и той же рыбы (лосося).

Филе хека и филе морского окуна

(которое нежнее и дороже), особенно в замороженном виде, абсолютно неразличимы. Поэтому знайте, что окунь всегда белого цвета, а хек — сероватый.

Еще две очень похожие рыбы — треска и пикша, первая из них считается более полезной, вкусной и дорогой. Целые рыбки различить легко: «шкурка» трески покрыта бледными желтоватыми пятнами, а у пикши от головы до хвоста идет темная пунктирная линия.

Под именем палтуса в магазинах и на рынках часто продают более дешевую рыбу — талисман. В виде филе отличить их трудно, цвет у них абсолютно одинаковый. А вот целые рыбины различаются: талисман имеет чешую, а палтус — гладкую кожу.

Теперь о том, как отличить жирную сельдь от ее более диетической разновидности. Чем жирнее сельдь, тем более выпуклую спинку она имеет. Если же спина у селедки аб-

солютно прямая, а сама она длинная и тощая, то она и не так вкусна.

Вопреки распространённому мнению не вся копченая рыба - вредная. Вреднее всего рыба горячего копчения, приготовленная на костре (особенно тонкокожая), затем — та, что приготовлена в промышленных условиях. Самая полезная из копченых рыбок — это толстокожая рыба холодного копчения, но и ее диетологи не советуют есть чаще, чем раз в неделю.

Известно, что некоторые сорта рыбы по калорийности могут превосходить свинину. По содержанию

Диетологи советуют есть рыбу при нарушениях обмена веществ, атеросклерозе, гипертонии, ишемической болезни сердца. Рыба переваривается значительно лучше и быстрее мяса и курятины. А вот утверждение, что рыба очень полезна для активной работы мозга, не более, чем миф. Современные исследования показали, что для успешной работы мозга фосфор, которым так богата рыба, не нужен вовсе (за это отвечают совсем другие микроэлементы и витамины).

жира рыбка делится на 3 группы.

Жирная рыба — это та, в состав которой входит не менее 8% жира. В эту группу обычно включают жирную сельдь, скумбрию, осетровые, палтус, угорь.

Рыба средней жирности — с 4-8% жира. Это, например, морской окунь, тунец, судак, ставрида, горбуша, форель, зубатка, карп, нежирная сельдь.

Нежирная рыба — с содержанием жира не более 4%. Сюда относятся треска, хек, навага, ледяная, минтай, речной окунь, лещ, камбала, щука, путассу.

■ Кстати

100-граммовая порция рыбы может улучшить работу головного мозга. Самыми полезными считаются семга и форель.

О пользе рыбьего жира

Когда я была маленькой, родители по совету врача регулярно заставляли меня пить рыбий жир. А вот когда уже росли мои дети, о рыбьем жире, казалось, все забыли, словно он стал не нужен растущему организму. Куда же пропал рыбий жир? Какая от него польза?

О.ПРАСОВА, Нижегородская область.

30 лет назад отечественный Минздрав запретил употребление рыбьего жира. Кстати, случилось это печальное событие как раз в то время, когда западные ученые доказали его огромную важность. Сейчас тот приказ Минздрава отменен, а вот привычку к ежедневному употреблению этого ценнейшего продукта, к сожалению, снова придется вырабатывать.

Рыбий жир богат полезными для организма витаминами. Он нормализует обменные процессы и является лучшей профилактикой атеросклероза и снижения иммунитета. Рыбий жир уникален, потому что с его помощью в организме человека образуются незаменимые аминокислоты, которые организм не способен выработать самостоятельно. Аминокислоты этого вида соединяются в организме с белками и в таком виде участвуют в процессе

обмена веществ. Рыбий жир - самый эффективный зимний витамин для иммунитета.

В аптеках можно приобрести рыбий жир в капсулах, но врачи обычно советуют принимать обычный жидкий рыбий жир, лучше норвежский, более приятный на вкус, с ароматом лимона и апельсина. Из отечественных лучшим считается рыбий жир Архангельского комбината.

Народная мудрость считает, что рыбий жир надо пить во все месяцы с буквой «р» - сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель.

Его рекомендуют принимать по 1 ч. ложке 1 раз в день, но нужно помнить, что большое количество рыбьего жира понижает свертываемость крови, что может быть опасно при травмах, хирургических операциях и некоторых заболеваниях.

Что-то новенькое

Многие знают, что креветки и кальмары содержат мало калорий, но немногим известно, что они очень богаты холестерином. Предметом жарких споров также являются яйца.

С одной стороны, они низкокалорийны: в желтках яиц относительно немного насыщенных жиров, но, с другой, в них много холестерина. Поэтому рекомендуется ограничить в рационе яйца (с желтками) до 2–4 шт. в неделю.

Еще совсем недавно в антихолестериновых диетах рекомендовали исключать из рациона как жирное мясо, так и жирную рыбу. Однако в настоящее время наука доказала, что богатая жирами морская рыба (сельдь, макрель, лосось, скумбрия, палтус), наоборот, рекомендуется, поскольку она снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Диетологи всего мира советуют съедать порцию жирной рыбы 1 раз в 10 дней.

© «Здоровье в доме».

Акула делится витаминами

Пожалуйста, напечатайте, в каких лечебных целях применяется жир акулы-катрана?

Р.ПОДТЕРЕБКОВА, Краснодарский край.

Печень черноморской акулы-катрана на 60 процентов наполнена жиром и очень богата витаминами. Профилактический препарат из акульей печени обладает биологической активностью и рекомендуется в комплексном лечении сердечно-сосудистых и онкозаболеваний,

язвы желудка, малокровия. Жир печени катрана способствует повышению иммунитета, благотворно влияет на процесс кроветворения и используется также при профилактике рахита, различных кожных и ЛОР-заболеваний как обычный рыбий жир.

Пельмени из кальмара

Сейчас в продаже всегда есть кальмары, но я совсем не умею их готовить. Дайте, пожалуйста, рецепт их приготовления.

И.ЛОКАЛОВА, Нижегородская область.

Мясо кальмара богато аминокислотами, в тканях тела много экстрактивных веществ, которые способствуют выделению пищеварительных соков. По содержанию белка, витаминов кальмары превосходят мясо рыбы и домашних животных. Кальмар отличается не только приятным вкусом, большой питательной ценностью, но и целебными свойствами. Варить или жарить его нужно 3-5 минут. Лишь в том случае, если кальмара готовят вместе с различными приправами и продуктами или под соусом (например, солянка, плов, кальмар в сметанном или томатном соусе), может потребоваться 10-15 минут.

Перед приготовлением филе нужно отбить с обеих сторон, чтобы

размягчились крепкие кольцевые мышцы кальмара. Если этого не сделать, то филе кальмара при варке стянется и будет жестким. Нужно опустить мясо кальмара в заправленную солью кипящую воду и добавить много свежего или соленого укропа и зелени петрушки. Вкус укропа особенно хорошо сочетается с мясом кальмара. **Жарят кальмара** небольшими кусками в панировке, а из **филе, головы и щупалец** готовят фарш. Очищенное от кожи мясо кальмара надо два раза пропустить через мясорубку, заправить луком, молотым перцем и при желании мускатным орехом и чесноком. Из фарша можно приготовить котлеты, тефтели, начинку для пельменей.

«ТАЛКАН» - ЕДА ДЛЯ ТЕХ,

«От соседки я узнала, что она принимает «Талкан» – это такой порошок из пророщенной пшеницы. Я тоже решила попробовать. Мне 51 год, плохо работал кишечник, уже многое перепробовала, но результата не получила. И вот благодаря «Талкану» я справилась со своей проблемой. «Талкан» - это действительно драгоценная еда, дающая силы, обладающая лечебными свойствами, и сытная. Я очень довольна употреблением «Талкана» - готовитесь в считанные минуты, калорий содержит мало, а пользы приносит много».

Гудилина Нина Сергеевна, г.Пермь.

«Талкан» - это то же проросшее необмолоченное зерно пшеницы, только перемолотое в порошок. Из этого «полуфабриката» можно быстро приготовить разнообразные блюда – от котлет до десерта.

Производят «Талкан» в Башкирии, на основе древнего рецепта кочевых народов таким образом, что все драгоценные свойства проросшей пшеницы сохраняются. Пища кочевников должна была быстро насыщать организм и долго поддерживать силы путника. Для этого требовалось выбрать такой исходный продукт, который богат витаминами и минеральными веществами, и сохранить все его полезные свойства. Таким исходным продуктом стали для кочевников проросшие зёрна пшеницы.

Проросшее зерно – настоящая биологическая лаборатория. Проростки обладают мощной биоэнергетикой земли, солнца, дождевой влаги. Кочевники высушивали проростки и измельчали их – получался ценный продукт, который они называли талканом. Его удобно было брать с собой в длительные походы: весил он мало, а по сытности и полноценности состава мог заменять даже мясо.

У славян первое упоминание об употреблении в пищу проростков как целебного питания, поднимающего тонус организма, бодрящего, повышающего выносливость и сопротивляемость неблагоприятным факторам, предотвращающего преждевременную старость, мы встречаем в русском народном травнике XVII века «Прохладный ветроград». Из

проросшего пшеничного зерна делали каши, кисели, добавляли его в уху. В наше время из «Талкана» можно и конфеты, и блинчики, и халву сделать. Очень полезен коктейль из кефира с «Талканом».

Благодаря большому количеству клетчатки «Талкан» стимулирует кишечник, очень эффективен в борьбе с запорами и, как следствие, прекрасно очищает кожу от разнообразных высыпаний. С его помощью хорошо заживают раны, язвы. Это прекрасная еда для тех, кто страдает сахарным диабетом, желчно-каменной болезнью, заболеваниями печени, почек, ожирением, аллергией. «Талкан» включает в программы похудения.

Одно из самых ценных свойств проростков пшеницы состоит в том, что они замедляют процесс старения. При включении их в повседневный рацион организм омолаживается, улучшается состояние кожи, волос, ногтей. Их вполне заслуженно называют пищей XXI века.

По рекомендациям диетологов, чтобы не стареть преждевременно, человек должен отдавать предпочтение натуральным продуктам – бурому рису, коричневому сахару, морской или каменной соли, необмолоченному зерну. Но к сожалению, мука, крупы, сахар, соль попадают на наш стол, как правило, в рафинированном виде. В процессе очищения они лишаются не только ненужных примесей, но и самого ценного, необходимого – витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон (клетчатки). Такие продукты поставляют в наш организм, образно говоря, лишь «пустые калории».

КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

«Талкан» позволяет свести на нет вред, причиняемый современному человеку рафинированными продуктами. Технология, применяемая при производстве «Талкана», позволяет сохранить целебную силу проростков. Белки и углеводы содержатся в нём в оптимальном для усвоения соотношении (1:5). Кроме того, сохраняются очень важные для нашего организма минеральные вещества (цинк, магний, железо, кальций, медь, селен и др.). Для его переваривания и усвоения не требуется больших энергетических затрат, так как в пророщенном зерне весь запас питательных веществ на 90% преобразуется в готовую для употребления форму: белки – в аминокислоты, крахмал – в глюкозу. Это хорошая поддержка мозгу, который отвечает за все жизненно важные процессы в организме.

Регулярное применение «Талкана» растворяет холестериновые и солевые отложения в сосудах, суставах, почках, печени; активизирует деятельность сердца и мозга; поддерживает концентрацию внимания; является мощным энтеросорбентом;

даёт мощный заряд бодрости; повышает иммунитет, энергетику и потенцию.

ИСТОРИИ ИЗ ПИСЕМ

✉ «Мне 74 года, букет болячек. От «Талкана» наступило улучшение – язва желудка перестала беспокоить, а главное – не стало запоров. На завтрак я ем с кефиром «Талкан» мелкий, в суп кладу «Талкан» крупный. Такую вкусную еду я давно не ела, очень нравится и очень полезно».

Назмутдинова Х.М., г. Казань.

✉ «Мне 91 год. До 90 лет чувствовала себя нормально, а после напала хроническая усталость, даже ходить тяжело было, стал барахлить кишечник. Часто думала о пророщенной пшенице и вдруг читаю в газете о «Талкане», сразу же выписала и употребляю по 4 столовые ложки в день – кладу в готовые блюда. И вскоре почувствовала бодрость – прошла усталость, нормализовался кишечник. Теперь без «Талкана» ни одного дня не буду, лучше всяких таблеток».

Липилина Н.Ф., Нижегород. обл.

ВЫПУСКАЕТСЯ ДВА ВИДА «ТАЛКАНА»: КРУПНОГО ПОМОЛА, МЕЛКОГО ПОМОЛА.

1 упаковка «Талкана» (400 г) стоит 170 руб. + 3-7% (почтовые расходы).

«ТАЛКАН» МОЖНО ЗАКАЗАТЬ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ

из г.Перми (магазин «Товары для красоты и здоровья»)

ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (342) 294-14-82, (342) 252-14-84 или 8-902-80-71-646, 8-906-888-27-86;

ПО ПОЧТЕ: 614113, г. Пермь, а/я 3033 (для Наумовой Татьяны Борисовны);

ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ:

cevita@mail.ru

Минимальный заказ – 4 упаковки. При заказе 6 и более упаковок высылается книга рецептов «Талкан – кулинария здоровья».

При заявке чётко указывайте фамилию, имя, отчество и точный обратный адрес.



WWW.TALKAN.RU

Синьор помидор и другие овощи

Румянец морковки

Морковь богата углеводами, солями фосфора, железа, кальция и особенно калия. В ней содержится большое количество витамина А. Морковь улучшает зрение, нормализует обмен веществ, активизирует деятельность кишечника. Ее желательнее есть ежедневно в сыром виде.

Морковный сок - это эликсир здоровья и красоты. Смешанный с яичным желтком или медом, он используется для выведения угрей. Соком моркови полощут рот при стоматите.

Чтобы приготовить морковный сок, надо обрезать ботву, хорошенько помыть коренья, сложить в кастрюлю, залить водой и варить. Когда морковь станет мягкой, воду слить, натереть морковь на терке и выдавить сок. Затем уваривать его на слабом огне до густоты сахарного сиропа. Остудить. Хранить в холодильнике в банке. Сок может стоять 3 года.

Диетологи советуют готовить сок и из сырой морковки. В этом случае сок или морковный салат нужно готовить непосредственно перед едой, нельзя оставлять приготовленный продукт на несколько часов.

Морковный чай. Морковь нарезать тонкими кусочками и хорошо просушить. Хранить в тканевых мешочках. 1 ч. ложку сушеной моркови залить 1 стаканом кипятка и настоять 10 минут. Сахар добавлять по вкусу. Аромат и цвет напоминает

зеленый чай. Этот напиток хорошо пить при заболеваниях сердца и малокровии.

Морковь полезна при простудных, кожных и желудочно-кишечных заболеваниях, ломкости волос и ногтей, конъюнктивите, катаракте.

Морковь рекомендуют есть при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы, нарушениях минерального обмена. Она обладает мягким слабительным и мочегонным действием, снижает утомляемость.

Морковь издавна используется в народной медицине как средство, обладающее антисептическим действием, улучшающее пищеварение, увеличивающее количество молока у кормящих матерей.

Для снижения давления 100 г морковной ботвы мелко нарезать, залить стаканом кипящей воды, дать настояться и пить после еды.

При цистите и простуде поможет такая смесь: 100 г моркового пюре смешать с 2 ст. ложками раздавленной клюквы.

Для укрепления сердечной мышцы в стакане сока моркови размешайте 1 ст. ложку оливкового масла.

Для улучшения зрения хорошо пить по утрам морковный сок, а по вечерам - виноградный. Естественно, свежевыжатый сок - самый полезный.

Ботву моркови полезно употреблять при легочных заболеваниях.

Витамин К, содержащийся в

моркови, способствует свертыванию крови, **омолаживает организм**.

Морковь очень **полезна диабетикам**. Если ежедневно есть свежую морковь с ржаным хлебом, то сахар в крови уменьшается.

Особенно полезно есть морковь зимой и ранней весной. Учтите, блюда из моркови следует есть со сметаной или растительным маслом,

т.к. витамин К усваивается только в присутствии жира.

При болезнях печени и пониженной функции щитовидной железы каротин моркови не усваивается.

Морковь противопоказана при язвенной болезни и воспалении тонкого кишечника.

В.РЕПИНА,

г.Саров Нижегородской области.

Голова – кочан

На Руси всегда ценили капусту: и как пищу, и как лекарство. Представить русский стол без ароматных щей и румяных пирогов с капустой невозможно. Кстати, слово «капуста» происходит от латинского «капут», что означает голова.

Лечебными и питательными свойствами в капустной семье выделяется белокочанная капуста. Хотя кочан на 90% состоит из воды, он богат белками, аминокислотами, клетчаткой, глюкозой и фруктозой. В белокочанной капусте присутствуют все необходимые человеку витамины, минералы и органические кислоты. Капуста очень полезна при малоподвижном образе жизни, потому что содержит еще и тартроновую кислоту, препятствующую превращению углеводов в жиры, регулирует жировой обмен и низкокалорийна. Она необходима при атеросклерозе, так как имеет в своем составе вещество, способствующее выведению холестерина из организма. Капуста - важная пища для сердечников, поскольку содержит минеральные соли и калий. Нужна белокочанная капуста и для профилактики запоров.

Но настоящее сокровище - капустный сок!

■ Если по утрам натощак выпивать

стакан капустного сока, то он успокоит хронический кашель и вернет звонкость голосу.

■ При больной печени нужно в течение месяца выпивать за 40 минут до еды по 0,5 стакана капустного сока.

■ Если мучает язва желудка, то пейте по утрам натощак по стакану капустного сока, он поможет улучшить заживление язвы желудка и ускорит выздоровление. **Однако из-за грубой растительной клетчатки при язве желудка и двенадцатиперстной кишки не рекомендуется есть свежую белокочанную капусту.**

■ 0,5 стакана капустного сока, выпитого за час до сна, спасет от бессонницы.

■ А еще капустный рассол обладает уникальными «реанимационными» свойствами. Стакан рассола, и у жертвы зеленого змия быстро просветляется взор, улучшаются пищеварение и настроение...

Но врачи не советуют злоупотреблять капустой и ее соком, которые могут вызывать вздутие кишечника и метеоризм. Будьте осторожны и поедая капустные кочерыжки: они не только источник витамина С, в ней, к сожалению, еще и скапливаются нитраты.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Хорошо помогает при гипертонии, а также снимает боли в желудке тыква с лимонами. 1 кг очищенной тыквы нужно пропустить через мясорубку вместе с 3 крупными сочными лимонами с тонкой кожурой (но без семечек). Тщательно размешать полученную смесь с 1 кг сахара, а лучше меда. Хранить в плотно закрытой стеклянной банке в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день.

М.ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.



Кваша стимулирует обмен веществ

Периодически советую есть полезную квашу. Готовится этот продукт так. Измельченные в миксере или на терке овощи - сырой картофель, морковь, редьку или редиску, капусту, помидоры (хрен, укроп, петрушку кладем по 1 ч. ложке на стакан) – общим объемом около 1 кг залить простоквашей или кефиром (1 л). Перемешать, закрыть тканью и оставить на 4-12 часов. Перед употреблением добавить давленный

чеснок и немного лука. Съесть без хлеба в течение дня, разделив на 3 порции. Пить можно без ограничения через час после еды. В этот день больше ничего не есть. Через неделю повторите такое питание снова.

А затем можно ограничиться употреблением этой квашы 1 раз в день (вместо ужина) 1 раз в неделю. И так сделать 3-4 раза.

Э.КАНАКОВА,
Нижегородская область.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Гипертоникам может помочь медово-овощная настойка. Смешайте по полстакана свежесжатого сока свеклы, клюквы и моркови со стаканом меда и 0,5 стакана водки. Выдержите состав неделю в темном прохладном месте и принимайте по 1 ст. ложке 5-7 раз в день.

Г.КУПРИЯНОВ, Кировская область.



Букет брокколи вместо препаратов

Правда ли, что капуста брокколи считается одним из самых целебных продуктов?

А.СЛАСТИНА, Владимирская область.

Правда. В брокколи больше витаминов и микроэлементов, чем в цветной и белокочанной капусте, много легкоусвояемых белков и веществ, препятствующих накоплению холестерина. В этом красивом овоще содержится вещество, способное снижать негативное влияние факторов, провоцирующих рак. Ученым пока не удалось создать его химический аналог. Антираковые свойства усиливает и кверцетин, «живущий» в

брокколи. Он не только мощный антиоксидант, но и природный антигистамин, эффективный при аллергии. Постоянное употребление брокколи может предотвратить сезонную аллергию или немного сгладить ее проявления. Брокколи незаменима для страдающих различными воспалениями, включая артрит. Она также защищает холестерин от окисления, предотвращая образование атеросклеротических бляшек.

Столовая свекла – царица стола

Если у вас гипертония, то в течение полугода ежедневно 1 раз в день ешьте салат из свежей столовой свеклы (варить нельзя), чеснока и укропа. Зелень укропа можно использовать и в сушеном виде. Добавляйте в салат подсолнечное масло, желательно нерафинированное, так как в нем намного больше витаминов Е и F.

Полезно использовать и ботву столовой свеклы: в ней содержится в 2 раза больше витамина С и в 1,5 раза больше фолиевой кислоты, чем в самом корнеплоде.

Желательно кушать салат утром натощак. Фолиевая кислота регулирует и стимулирует кровет-

ворение, способствует увеличению количества лейкоцитов. Витамин F помогает перевести холестерин в растворимые соединения, облегчая его вывод из организма. Укроп расширяет кровеносные сосуды. Чеснок понижает содержание жиров и холестерина в крови, растворяет кровяные сгустки.

Этот салат меня выручил в 2000 году. Для разнообразия я добавлял в него морковь и разную зелень. Это еще и хорошее профилактическое средство от атеросклероза, рака, тромбоза, инфаркта и инсульта.

М.ЯХЪЯЕВ,
Кулинский район, Дагестан.

Мой мокрый салат

Основные овощи этого салата - свекла, топинамбур, морковь и белокочанная капуста. Их я беру в сыром виде поровну, например, по 100 г. В салате должно присутствовать как минимум 3 основных овоща.

Другая группа - это любые овощи, которые едят сырыми и которые есть под рукой. Их нужно по 2-3 штуки.

Обязательно в мой салат входит свежий корень хрена, его надо немного натереть на терке прямо в салат, 1 ст. ложки будет достаточно.

Готовлю салат так. Все овощи хорошенько мою металлической щеткой, но не чищу. Затем тру на терке или измельчаю в блендере. Получается разноцветная масса, ос-

трая на вкус и очень сочная. Поэтому салат и называю «мокрым».

Салата получается достаточно много, я делю его на части и кладу в морозильную камеру. Так он может храниться 3-5 дней. Перед употреблением размораживаю одну порцию. Затем мелко режу в салат свежую зелень (петрушку, укроп, базилик), заправляю растительным маслом, солю.

Утром я ем натощак 3 ст. ложки «мокрого» салата. Его не следует ни с чем смешивать, иначе не будет нужного целебного действия. Запиваю салат стаканом прохладной кипяченой воды.

Е. ФЕДУЛОВА,
Рязанская область.

■ От редакции

Такой салат противопоказан при обострении заболеваний печени и желчевыводящих путей, желудка, кишечника. Вреден он и при заболевании почек.

Луковый суп от остеопороза

Лук - один из самых целебных овощей. Недаром пословица утверждает, что лук - от семи недуг. Более года назад я помог одной женщине облегчить течение заболевания тазобедренных суставов. Чтобы лечить заболевания суставов, нужно вначале остановить остеопороз (разрежение костей) как одну из причин развития болезни. По моему рецепту она готовила луковый суп от остеопороза.

Для приготовления лечебного супа нужно взять несколько луковиц примерно со средним лимон, мелко нарезать их прямо в кожуре и обжарить на растительном масле до золотисто-коричневого цвета. Нарезанную морковь залить 750 мл воды и поставить варить. Поджаренный лук всыпать в кастрюлю с кипящим бульоном, добавить 0,5 ч. ложки сушеной зеленой приправы и

оставить кипеть еще 20 минут. После остывания процедить.

Женщина ела луковый суп по половине порции (1-1,5 половника) во время завтрака. Кстати, для большей эффективности нужно, кроме супа, ввести в свой рацион еще и холодец - 2-3 раза в неделю.

Через 3 недели у женщины насту-

пило улучшение. Боли снизились и перестали быть постоянными. Через 5 недель остеопороз затормозил свое развитие, что сказалось на состоянии всех суставов, в том числе и тазобедренных.

В. ВЕСЕЛОВ,
п. Октябрьский
Ярославской области.

Полезный совет

Всем, кто любит готовить чудесные щи со свекольной ботвой, советуем отрезать черешок снизу примерно на треть: именно в нем скапливаются вредные организму вещества.

Т. БЕЛОВА, Ярославская область.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

При гастрите и язве желудка часто рекомендуют пить картофельный сок. Те, кто вынужден это делать, знают, как непросто заставить себя пить его регулярно. Я предлагаю улучшить вкус картофельного сока свежесжатым клюквенным. Смешайте эти соки в равных частях (по 0,5 стакана). Затем отдельно прокипятите клюквенные выжимки, добавьте 1 ч. ложку сахарного песка и немного ванилина, остудив, влейте в смесь соков.

П. ПЛОТКИН, Иркутская область.



Кукуруза и свекла снижают давление

Чай из кукурузных рыльцев снижает кровяное давление и уровень сахара в крови. В рыльцах содержится эфирное масло, танин, витамины С и К. Чтобы приготовить такой чай,

я 2,5 ст. ложки кукурузных рыльцев заливаю литром кипятка и кипячу еще 10 минут. Пить следует по 2-3 чашки в день.

Нормализовать давление по-

может квас, приготовленный из обыкновенной столовой свеклы. Надо несколько небольших свеколок натереть на крупной терке, сложить в трехлитровую эмалированную кастрюлю и залить холодной водой.

Положить туда еще корочку черного хлеба и оставить для брожения. Через несколько дней получится свекольный квас. Пить его можно без ограничений.

З.КИРИКОВА, г.Курган.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Запах чеснока можно нейтрализовать ломтиком ржаного хлеба, корнем или зеленью петрушки, мятой, мятными конфетами, лимоном, кофейным зернышком или мускатным орехом.

М.ЯХЪЯЕВ, Кулинский район, Дагестан.



Счастье прячется в помидорке

Моя знакомая уверяет, что при плохом самочувствии и упадке сил лучше всех лекарств ей помогают помидоры. Да и сама я замечала, что помидоры действительно способны поднять настроение. Так ли это?

О.КАСАТОВА, г. Ижевск, Удмуртия.

Да, это так. В помидорах много гормона счастья - серотонина и тирамина - органического соединения, которое превращается в серотонин в организме. Вот почему помидоры считаются отличными антидепрессантами. Свежие помидоры и томатный сок назначают при заболеваниях, сопровождающихся нарушением обмена веществ, водно-солевого обмена, при сердечно-сосудистых заболеваниях и расстройствах деятельности желудочно-кишечного тракта.

Помидоры - идеальная пища для того, чтобы восполнить потерю минеральных веществ. Они содержат калий, магний, железо, цинк, кальций, фосфор. Томаты содержат большое количество органических кислот, которые необходимы нашему организму для нормальной работы. В томатах так много витамина С, что, съев лишь один большой помидор, можно на четверть покрыть суточную потребность в нем.

Томаты богаты ликопином. Это органическое соединение, придаю-

щее плодам насыщенный красный цвет, является очень сильным натуральным антиоксидантом, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы салат с поми-

дорами принес максимум пользы, заправьте его подсолнечным маслом: ликопин вместе с растительными жирами усваивается гораздо лучше.

Овощной квас

Если вы пересмотрели свои овощные запасы и обнаружили мелкие морковки, свеколки, картошины, которые явно долго не пролежат, не спешите их выбрасывать. Такие овощи можно использовать для приготовления вкусного кваса.

Овощи надо хорошо промыть, очистить от кожуры и сварить. Еще горячими размять, затем добавить ржаной или серой муки и вымесить крутое тесто. После того как оно остынет, сделать небольшие лепешки и поставить в духовку сушиться.

Готовые лепешки пропустить через мясорубку и хранить в бумажном пакете в сухом месте.

На 8 л кваса потребуется: 100 г свежих дрожжей, 1,5 стакана сахара

и 1-1,5 стакана провернутых овощных сухарей. Сухарики залить 2 л горячей воды. Остудить. Потом залить еще 6 л воды с сахаром и дрожжами. Через сутки квас будет готов.

Этот квас хорошо пить при сердечно-сосудистых и суставных заболеваниях, так как он очищает сосуды от холестерина и препятствует отложению солей.

М.ТЕРЕШКИНА, г.Кемерово.

Не только карета для Золушки

Тыква имеет совсем низкую калорийность - 25 ккал на 100 г, содержит мало клетчатки и белка, железо, магний и много каротиноидов в хорошо усвояемом виде. Тыква - верный друг больных диабетом, атеросклерозом, тех, кто страдает нарушением обмена веществ, камнями в почках, болезнями печени или борется с лишним весом. Она чрезвычайно полезна для желудочно-кишечного

тракта - помогает провести генеральную уборку в организме. Давно известно ее желчегонное и противоглистное действие. При бессоннице на ночь можно принимать по трети стакана тыквенного отвара с медом. Страдающим от угревой сыпи тыква поможет добиться чистоты кожи. Ну а тыквенные семечки - это целая кладовая витаминов и других биологически активных веществ.

Специи и зелень

Больше свежих ВИТАМИНОВ

Я - жительница городская и всегда считала, что достаточно в еду добавлять укроп и петрушку из магазинных пакетиков. Расскажите, насколько полезна свежая зелень и какие недуги может излечить пучок укропа с петрушкой.

Н.ЦИНГВИНЦЕВА, Иркутская область.

Зелень обязательно должна присутствовать в рационе каждого человека.

Петрушка. Чрезвычайно богата витаминами и минеральными элементами и поэтому крайне полезна при общем упадке сил. Петрушка содержит до 7 процентов эфирного масла, значительное количество аскорбиновой кислоты, витамины В₁, В₂, В₆, К, Р, каротин.

В ней содержатся фитонциды, соли магния, кальция, железа, фтора. Благодаря высокому содержанию калия и кальция ее рекомендуется добавлять в пищу при болезнях сердечно-сосудистой системы, при нарушениях мочевыделения, при сахарном диабете.

Кроме разнообразных видов оздоравливающего воздействия на организм (спазмолитического, болеутоляющего, бактерицидного, противоаллергического, моче-, пото-, желчегонного, повышающего аппетит), важно (особенно для диабетиков), что петрушка регулирует солевой обмен, выводит продукты распада, а также соли тяжелых металлов. Важно наличие в петрушке селена.

Сельдерей оказывает общеукрепляющее и лечебно-профилактическое действие. Он тонизирует нервную систему, очищает кровь, стимулирует работу надпочечников, способствует похудению. Сельдерей используется как мочегонное, антисептическое, тонизирующее, противоревматическое, восстанавливающее средство. Он богат витаминами А, В, С, макро- и микроэлементами (магний, марганец, железо, йод, медь, натрий, калий, кальций, фосфор, фтор), а также аминокислотами. Сельдерей эффективен при замедленном переваривании пищи, неврозах, ревматизме, ожирении, малокровии, болезнях печени и легких. Сельдерей полезен как улучшающее обмен веществ средство.

Очень полезен и **корень сельдерея**. Кроме белков и витаминов, он содержит щавелевую и фолиевую кислоту. Входящий в его состав витамин Е замедляет процессы старения. Положительный эффект дает корень сельдерея при простатите.

Укроп содержит эфирное масло.

В свежих стеблях содержатся витамины С, В₁, В₆, никотиновая и фолиевая кислота, а также рутин, соли калия, кальция, железа, фосфора, фитонциды. Укроп обладает противовоспалительным, сосудорасширяющим, антисептическим, легким слабительным, отхаркивающим, успокаивающим действием, улучшает аппетит, повышает иммунитет. Он полезен при гипертонической болезни и стенокардии, для лече-

ния коронарной недостаточности и неврозов. При атеросклерозе он помогает при головных болях. Укроп повышает секрецию желудочного сока, обладает активным желчегонным действием.

Лечатся укропом при спазматических состояниях органов брюшной полости, при заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта, при метеоризме, запоре и хроническом колите.

Добавьте перчика!

Травы и специи хороши не только в приготовлении блюд, многие из них наиболее ценны в качестве целителей. Вот некоторые из них.

Перец чили употребляют при болезнях сердца и органов дыхания.

Шалфей улучшает пищеварение и нервную систему.

Гвоздика обладает антисептическим действием, она стимулирует пищеварение. Для этого достаточно добавлять 2-3 бутона гвоздики и в первые, и во вторые блюда, и в компоты. Но чтобы гвоздика принесла пользу, нужно ежедневно добавлять эту пряность в пищу. Гвоздику следует добавлять в еду на финальной стадии приготовления.

Имбирь сейчас можно купить во многих магазинах: он продается в порошке и свежими корнями. Для профилактики простудных заболеваний помогает имбирный чай с медом (0,5 ч. ложки имбирного порошка и 1 ч. ложку меда на стакан кипятка). Имбирь добавляют в супы, овощные блюда, напитки.

Корица бодрит, повышает настроение. Ее добавляют в кондитерские

блюда, она прекрасно сочетается с фруктами и овощами. Молочные продукты с щепоткой корицы приобретают необычный вкус и усваиваются намного быстрее, чем без корицы. Корицу рекомендуют добавлять в пищу при неврозах, депрессии, она полезна при сахарном диабете, так как снижает содержание сахара в крови.

Куркума - природный антибиотик. Эту пряность добавляют во все блюда. Она богата железом, и очень полезно при анемии принимать 0,5 ч. ложки порошка куркумы, смешанного с медом.

Мята подходит к овощам, мясу, птице и рыбе. Вот как советует приготовить **мятную приправу** **О.АНТОНЫЧЕВА** из г. Рыбинска Ярославской области.

5-6 веточек мяты хорошо вымыть и просушить. Измельчить листья и тонкие стебли (толстые черешки выбросить), добавить 1 ст. ложку натертого свежего имбиря, 4 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложку соли, 2 ч. ложки сахара и 2 стручка острого перчика. Смешать до получения однородной пасты.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Предлагаю свой рецепт маринованного корня имбиря. 250 г имбирного корня вымыть, снять кожу, нарезать, залить водой, довести до кипения и проварить в кипятке не более минуты. Добавить 5 ч. ложек сахара и 2 ст. ложки яблочного уксуса. Все это переложить в стеклянную банку и поставить на 3 дня в темное место. Хранить маринованный имбирь надо в холодильнике. Он хорош в овощных, рыбных и мясных блюдах.

Е.ФРОЛОВА, г.Братск Иркутской области.

Я влюбился в ревень

В ревень я влюбился 40 лет тому назад, когда стал владельцем шести соток. И до сих пор эта любовь не ослабела, ведь я проверил на себе его целебные свойства. Растение это неприхотливо, и выращивать его лучше всего делением корней. В пищу употребляются черешки. Они имеют приятный кислый вкус, потому что содержат органические кислоты, особенно много в ревене яблочной кислоты. Чего только не готовят из ревеня - компоты, варенье, кисели, начинки для пирогов, джемы и сиропы. И это очень важно, так как ранней весной организм испытывает особенный недостаток в свежих овощах, плодах и ягодах.

С лечебной целью используют как верхушки, так и корневища. Корешками их не назовешь, так как на вид это мощные и мясистые образования. Корни в народной медицине применяют при малокровии, туберкулезе и как желчегонное средство. Это сведения из медицинских справочников. А вот целебную силу вершков я проверял на себе очень простым

и эффективным способом, который помог избавиться от пониженной кислотности, нормализовать работу желчевыделительной системы и кишечника.

Способ этот очень простой и очень приятный - надо 2 недели пить свежий сок ревеня: по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Сразу предупреждаю: это лечение не для детей и людей с повышенной кислотностью.

Другой способ - это совсем блаженство: пить чай с вареньем из ревеня. Моя супруга готовит это варенье так:

черешки ревеня (первой свежести, 25-30 дней после всходов) очистить от кожицы и нарезать кусочками (1 кг). Опустить их в кипящую воду на одну минуту, вынуть в посуду для варенья, остудить. Приготовить сироп из 1,5 кг сахара и одного литра воды, нагреть его до кипения и залить приготовленный ревень. Варить варенье в два приема на медленном огне сначала 20 минут, затем остудить и через 5-6 часов проварить его еще

30 минут. Варенье хорошо хранится, оно красиво, имеет приятный вкус и обладает целебными свойствами. Большое содержание калия в ревене, кроме всего прочего, способствует регуляции кровообращения.

Надо сказать еще о том, что использовать черешки ревеня после

30-40 дней с момента их прорастания не рекомендуется, так как теряется их целительная сила и вкусовые качества. С пожеланием всем доброго здоровья!

В.ЩИПАКИН,
пос.Серафимовский,
Башкортостан.

Если хочешь долго жить, надо с зеленью дружить

Когда наступает пора зелени и овощей, нужно спешить, чтобы восполнить запас витаминов, микроэлементов, солей и солнечной энергии.

Не знаю, как у других, а у меня на огороде растет салат - клад витаминов. В связи с этим напоминаю слова Авиценны: «Если хочешь долго жить, надо с зеленью дружить».

Хочу дать совет: съедайте в день хотя бы одну порцию листового салата.

Всего 100 мл сока салата в день укрепят вашу нервную и мышечную систему, **улучшат работу желудка.**

При гипертонии: 1,5 ст. ложки листьев салата залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и выпейте по 0,5 стакана утром и вечером.

При изжоге: взбейте миксером 5-6 измельченных листьев салата с

1 стаканом холодной кипяченой воды и медленно, мелкими глотками выпейте.

При туберкулезе легких: пейте по 2 ст. ложки свежего сока салата во время еды.

При атеросклерозе: смешайте в равных количествах сок салата, моркови, репы и свеклы. Пейте по четверти стакана в день в течение месяца.

И.М.СТАРЦЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.

БОЖИЙ ДАР В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ

"Мой сын после службы в армии стал сильно пить. Пьяный делался агрессивным и не понимал, что творит. Обращалась ко многим и пролила немало слез, но сын все равно запивался, даже уносил вещи из дома за бутылку. Соседи посоветовали написать Андрею Валерьевичу. Сейчас мой сын не пьет, женился, стал хорошим семьянином и добрым отцом..." Семенова З.Т., г. Магнитогорск.

Андрей Валерьевич – Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врожденным Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фотографии избавиться от пьянства, недугов, лишнего веса, одиночества, порчи. Восстановит мир в семье и вернет любимого человека, откроет будущее и заговорит на удачу во всем.

Просто напишите о своей беде – и результат не оставит себя ждать.

От вас: фото + конверт с о/а. Отвечу всем. **Храни Вас Господь!**

610007, г. Киров-7, а/я 611, Андрею Валерьевичу.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Я использую вино в качестве специй. В любое мясное блюдо, а также в курицу обязательно добавляю 0,5 ч. ложки водки или 1 ст. ложку виноградного вина. Мясо становится очень нежным, готовится намного быстрее обычного. 1-2 ст. ложки вина я добавляю и в овощные блюда, в тушеную капусту или фаршированный перец. Необычный вкус от вина получается в домашней выпечке, особенно в печенье.

О.САЦ,
Удмуртия.

Ай да фрукт!

Антоновка против старения

Избыточный холестерин, которым пугают врачи, побеждается обычными яблоками. Во Франции провели эксперимент: добровольцы ели по два-три яблока каждый день. Врачи с удивлением отметили резкое замедление процесса старения и снижение уровня холестерина. Яблоки - прекрасное средство профилактики болезней, вызванных неподвижным образом жизни. Они снижают усвоение жиров организмом, а содержащийся в них калий выводит излишки жидкости.

Кислые сорта яблок содержат много солей железа и меди, это хорошо помогает при малокровии.

Сладкие сорта заключают в себе особые антимикробные вещества и пектин, что прекрасно подходит для лечения воспалений кишечника и колитов.

При хранении яблоки теряют витамины, особенно С. Наиболее долго этот витамин сохраняет антоновка, но не более трех месяцев. Зато грушовка, апорт, пепин шафранный содержат много витамина Р, и он не разрушается при правильном хранении. Одно яблочко в день обеспечит вам суточную норму в этом витамине.

Яблочные отвары рекомендуются при мочекаменной болезни и подагре.

Не ешьте груши натошак

В груше содержатся вещества, которые повышают защитные силы организма, противостоят инфекциям и борются с депрессией. Есть в ней и много железа, необходимого для выработки здоровых кровяных клеток. Поэтому груши рекомендуют при быстрой утомляемости, головокружении, учащенном сердцебиении, потере аппетита, появлении трещин в уголках рта и даже при чувствительности к холоду - все это признаки недостатка железа в организме.

В одной средней груше содержится 10% от необходимой суточной нормы аскорбиновой кислоты. Благодаря этому она активизирует процесс заживления ран, синяков и ссадин. Органические кислоты плодов груши усиливают процессы пищеварения, улучшают обмен веществ, стимулируют деятельность печени и почек. Эти кислоты также обладают противомикробным действием, подавляющим процесс гниения в толстой кишке.

Груша нормализует уровень сахара в крови, улучшает пищеварение. В ее мякоти содержится много калия,

без достаточного количества которого нельзя представить себе нормальной работы сердца и мышц.

При анемии (малокровии) полезно ежедневно в качестве десерта съедать по две крупные груши во время обеда: фрукты нужно очистить от кожуры и смешать с 2 ч. ложками меда. Однако следует помнить, что после того как вы съели грушу, не стоит пить сырую воду, а также есть мясо. Категорически не рекомендуется есть грушу натошак.

Лечит груша и острый бронхит: в стакане грушевого сока нужно развести 1 десертную ложку сиропа шиповника и пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды. Результат необыкновенный!

Грушевое лечение можно проводить практически круглый год, при сушке сохраняются почти все вещества. Отвары, компоты из сушеной груши полезны при расстройствах кишечника, а вот свежие груши содержат грубые пищевые волокна, и есть их в данном случае не стоит.

Г.РУДЕНКО,
Ставропольский край.

Полезный совет

Апельсин - лекарство от любой самой сильной простуды. В самом начале болезни, как только заложило горло, выпейте стакан свежевыжатого апельсинового сока, и вы избежите длительной изнуряющей ангины.

А если каждый день съедать по 2-3 апельсина или выпивать по стакану свежевыжатого апельсинового сока, то организм будет получать суточную дозу витамина С.

Е.КИСИНА,
г.Ярославль.

Квас из банановых шкурок

Оказывается, корки от бананов или апельсинов, которые мы выбрасываем в мусоропровод, могут быть полезными.

Из них можно делать целебный и полезный квас. При брожении образуется определенная кислота, которая необходима нам каждый день, и если пить этот квас, болезнетворные процессы в организме развиваться не будут. Я уже 2 года пью его, самочувствие у меня хорошее, да и на вкус он очень приятный.

Как сделать самому этот квас? Взять 3-4 спелых больших банана со здоровой (не темной и без пятен) кожицей. Бананы хорошо помыть, вытереть насухо, очистить, сами бананы скушать, а шкурку порезать на

мелкие кусочки. Налить в 3-литровую банку 2,5 л холодной кипяченой воды, всыпать стакан сахара и растворить его. Затем положить в эту сладкую воду порезанные корочки от бананов, но в банке эти корки мешать нельзя. Их нужно положить и сразу же закрыть банку марлей. Поставить ее в кухне на стол, не размешивать и не двигать. Через неделю процедить. Квас готов.

Пить этот целебный квас нужно по стакану 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Хранить квас в холодильнике.

Можно делать квас и из апельсиновых корочек, но мне по вкусу больше нравится квас из корок банана.

Н.КОЛЕНКЕВИЧ,
г.Бобруйск, Беларусь.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Лимонный сок - прекрасное жаропонижающее и мочегонное средство. Но чтобы лимон стал лекарством, его надо правильно приготовить. Для этого сок одного лимона нужно развести в 3 стаканах теплой кипяченой воды. Только не заливайте сок крутым кипятком, так как витамин С разрушается. Этот полезный кислый напиток можно пить с медом. Если в течение дня выпить таким образом приготовленный сок, то на следующий день хворь отступит.

Л.СЕРКОВА, Ульяновская область.

Кстати

600 г бананов необходимо съесть, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте. Для сравнения: та же доза витамина С содержится всего в 40 г черной смородины.

Фрукт с благородной горчинкой

Одним из самых любимых моих фруктов стал грейпфрут. Я полюбила его за чрезвычайно полезные целебные свойства.

Главная ценность этого фрукта - уникальный витаминный состав. В грейпфруте, кроме витамина С, можно найти витамины РР (помогает справиться с усталостью и бессонницей) и D (который особенно необходим детям и пожилым людям). В грейпфруте есть такие ценные вещества, как пектин, который выводит из организма излишки холестерина и нормализует обмен веществ, и ликопен - он справляется с токсинами, шлаками.

Существует несколько сортов грейпфрута, он бывает розовым, желтым и белым. Чем больше розо-

вого оттенка в коже и мякоти грейпфрута, тем он слаще, чем больше вес фрукта - тем сочнее его мякоть. Больше всего полезных веществ содержится в горьковатой пленке, которой окружены дольки этого цитруса, поэтому не стоит пренебрегать благородной горчинкой, выбрасывая полезную пленочку. Состав этого фрукта настолько хорош, что даже его кожура способна заменить некоторые лекарства.

Грейпфрут, порезанный пополам и запеченный с корицей и сахаром в духовке, рекомендуют как лечение от стресса, ведь грейпфрут помогает справиться с состоянием подавленности и угнетенности.

А.ГЛЕБОВА,
Владимирская область.

Сухофрукты - важные продукты

Правда ли, что сушеные фрукты не слишком полезные?

Н.КОЗЛОВА, Иркутская область.

В сухофруктах сбалансировано соотношение клетчатки и органических кислот. Курагу рекомендуют применять при болезни щитовидной железы и сердца, чернослив - при заболеваниях пищеварительного тракта и пониженном гемоглобине в крови, грушу - при расстройстве желудка, инжир - при ослаблении организма, авитаминозе.

Мнение, что сушеные плоды менее полезны, чем свежие, отчасти верно: витамины в сухофруктах остаются, но все-таки не в таких количествах, как в свежих фруктах. Сухофрукты едят не ради витаминов, а ради уникального набора микроэлементов и легкоусвояемых сахаров. После удаления воды концентрация микроэлементов и

сахаров в сушеных фруктах возрастает в несколько раз по сравнению со свежими. Чтобы получить то количество микроэлементов, которое

содержится в двухсотграммовом пакетике с сухофруктами, нужно съесть 1-2 килограмма свежих фруктов!

Опасное соседство

Почему нельзя запивать лекарства соками или заедать приятными, вкусными фруктами?

Г.АЛЯБИН,
Рязанская область.

Некоторые, казалось бы, самые обычные продукты и витамины в сочетании с медикаментами способны нанести вред человеческому организму.

Список из представляющих наибольшую опасность в этом отношении продуктов возглавил грейпфрутовый сок. Его категорически запрещается пить за 2 часа до и через 5 часов после приема сердечных препаратов. Если больной, которому предписан препарат, препятствующий отторжению пересаженных органов, утолит жажду таким соком, то ему грозит потеря ориентации. Как свидетельствуют исследования, грейпфрутовый сок по непонятным причинам повышает степень усвояемости лекарств и способствует их передозировке.

Бананами не стоит увлекаться тем, кто страдает от сердечных заболеваний. Нервное возбуждение и раздражение желудка могут стать следствием приема некоторых антибиотиков и таблеток от болей в желудке в сочетании с кофе или колой. Если люди, страдающие от заболеваний сердца, примут разжижающее кровь лекарство вместе с большой

дозой витамина Е, обладающего той же способностью, то у них может начаться сильное кровотечение.

ПСОРИАЗ УКРОТИМ!!!

Клинические испытания и отзывы клиентов доказали это. Болезнь не возвращается долгое время. Благодаря нанотехнологиям с использованием ноу-хау, на основе природного минерала цеолита создан уникальный комплекс «Мегадерм». БАД «Мегамин» - мощнейший антиоксидант, превосходящий по эффективности витамин С и Е в 200 раз (!), воздействует на организм, очищая его на клеточном уровне. Наполняет организм микроэлементами, укрепляет иммунитет. Наружное нанесение косметического крема «Мегадерм» на пораженные участки окончательно очищает кожу. Не содержит гормонов и искусственных добавок. Не имеет побочных эффектов.

Серт.соот.РООС RU.АИ40.В00089
Регуд. №77.99.23.3.У6744.6.05(20.06.06). Реклама.

**ТЕЛ.: (495) 514-72-58,
(926) 819-57-27,
WWW.MEGADERM.RU**

Медовое лечение

Плохого меда не бывает

Для приготовления лекарства для жены мне нужно купить хороший высококачественный мед. Но у продавца на рынке стоит несколько фляг. Как определить, хороший ли мед? Поэтому прошу ответить на несколько вопросов.

- 1. Лечебный ли падевый мед? Не отравишься ли им, если случайно нарвешься?*
- 2. Можно ли для лечения брать мед с добавками: пергой, пыльцой, прополисом?*
- 3. Можно ли по цвету определить плохой мед?*
- 4. Почему мед горчит?*
- 5. Правда ли, что зимой жидкого меда не бывает?*
- 6. Как химическим карандашом определить качество меда?*

О.МИТРОФАНОВ, г. Калуга.

Мы попросили на вопросы читателя ответить специалиста по природным продуктам Юрия Антоновича ИЛЬИНА.

1. **Падевый мед** обладает наименьшими лечебными свойствами. В засушливое время сбор растительного нектара для пчел затруднен, поэтому они начинают собирать медвяную росу (сладкие выделения лиственных и хвойных деревьев) и падь (жидкость, выделяемую насекомыми, питающимися растительными соками). Так получается падевый

мед. Хотя его биохимический состав несколько отличается от обычного, для человека он практически безвреден.

2. Сейчас продают **мед, смешанный с пыльцой, прополисом и другими компонентами. Покупать его для лечения можно.** Мед, перга, прополис, маточное молочко имеют единую биологическую и схожую

химическую основу. В сочетании с медом другие натуральные пчелопродукты органично дополняют друг друга.

3. Плохого меда не бывает, если это - натуральный продукт. Плохим бывает корыстный продавец, выдающий за мед различные подделки или разбавляющий мед патокой, сиропом и т.п. Цвет у правильного меда колеблется от почти белесого до темно-коричневого, в зависимости от растений, с которых пчелы собирали дань. Но **любой сорт меда должен быть однородным:** никаких полос или слоев разного цвета быть в нем не должно. Кроме того, любой зрелый мед (т.е. откачанный после того, как пчелы запечатают медовые соты восковыми крышечками - забрусом) через 2-3 месяца при соблюдении условий хранения начинает кристаллизироваться. Редкое исключение составляют медленно кристаллизующиеся сорта (акациевый, шалфейный, каштановый и некоторые другие).

4. Пробуя мед, подержите его до полного растворения на языке

и проглотите не спеша. Вы почувствуете легкую горчинку (или першение). Именно горчинка, а не приторный вкус сахарного сиропа, не кисловатый привкус кукурузной патоки, не горечь пережженного одуванчика указывает на подлинность меда.

Обычный вкус меда - сладкий. Появление кисловатого, сброженного или другого привкуса является признаком если не подделки, то ухудшения качества продукта в результате неправильного хранения.

5. В зимнее время нормальное состояние качественного меда - **твердое или вязкое.** Жидкий мед получают путем нагревания или распускания (при температуре не выше 36 градусов), что позволяет максимально сохранить его полезные вещества. А вот нагревание свыше 45 градусов убивает большинство целебных веществ.

6. Можно ли при помощи химического карандаша определить качество меда? Нет. Избежать ошибок, проверяя качество меда, можно лишь в лабораторных условиях.

Он излечит, исцелит

Говорят, медом злоупотреблять вредно. А как нужно лечиться медом, чтобы не навредить организму?

При проблемах с носоглоткой мед нужно есть маленькими порциями и долго держать во рту. Тогда антибактериальные вещества, находящиеся в меде, начнут всасываться еще в полости рта и горла.

При заболеваниях желудочно-ки-

шечного тракта мед лучше разводить водой. А вот при фарингитах, ларингитах и бронхитах лучше применять ингаляции с медом.

Мед нужно принимать 3-4 раза в сутки. При гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока мед

Т.ТИМОШИНА, Иркутская область.

употребляют непосредственно перед едой, его можно при желании развести холодной водой. А вот при гастритах с повышенной кислотностью мед разводят теплой водой и употребляют такой раствор за 1,5-2 часа до еды.

Мед применяется при различных неврозах (в том числе и «сердечном» неврозе) и неврастениях.

При возбудимости, головных болях, подавленном настроении и сниженной работоспособности рекомендуется принимать мед по 100-120 г в сутки, утром и вечером - по 30 г, а после обеда - по 40 г. А уж при проблемах со сном лучшего средства, чем стакан теплой медовой воды за полчаса до сна, просто не найти.

Медовые сорта

При различных заболеваниях помогают разные сорта меда.

- * **Липовый** лечит ангину, бронхиты и ларингиты.
- * **Малиновый** полезен при гриппе.
- * **Каштановый** принимают при заболеваниях почек и желудка.
- * **Одуванчиковый** - при заболеваниях печени.
- * **Луговой** оказывает болеутоляющее и противомикробное действие.
- * **Мятный** обладает желчегонным и успокоительным эффектом.

Пища при язве: не сахар, а мед

У меня застарелая язва желудка. Подскажите, какая пища наиболее полезна для моего желудка.

Ф.РАННЕВ, Рязанская область.

Очень полезны язвеннику протертый гороховый суп с маслом, свежеприготовленный творог, который можно размешать со сливками, а перед этим неплохо бы протереть. Пюре из капусты тоже можно включить в рацион. Кстати, особая благодарность язвенников - капустному соку.

Пейте чай со сливками - молоко в чистом виде язвенниками обычно плохо переносится. Блокирует выделение желудочного сока, успокаивает мед: это одна из немногих сладостей, полезных страдальцу.

Попробуйте готовить обволакивающий отвар из молока, меда и овса.

Стакан овса заливают 5 стаканами воды и варят до тех пор, пока смесь не будет похожа на жидкий кисель. Потом кисель процеживают, добавляют в него еще два стакана молока, а также четыре чайные ложки меда.

Знаменитый лекарь язвы - картофельный сок. Принимать сок надо 3 раза в день перед едой по полстакана. Но оставлять его в холодильнике не желательно, лучше каждый раз готовить свежий.

Приготовьте кисель из клюквы, шиповника, яблок. Не забудьте, что вместо сахара надо использовать мед.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

При затяжном кашле рекомендуют смесь меда, яблок и лука. Нужно натереть на терке яблоко и лук, добавить мед и хорошо перемешать. Все компоненты берутся в равном количестве. Принимают эту смесь по 1 ч. ложке несколько раз в день в перерывах между едой.

В.ГРАНИНА, Тверская область.



Здоровье дарит природа

Шиповник для зрения

Шиповник - чемпион по содержанию витаминов и других полезных веществ.

Рецепт применения шиповника очень простой: 2 стакана ягод варят в 2-3 л воды 10 минут, настаивают 1-2 часа, добавляют по вкусу сахар и пьют отвар по 1 стакану утром и вечером. Ягоды, мягкие и приятные на вкус,

едят тоже, избавляясь от семян.

Через 3-4 месяца употребления вареного шиповника значительно улучшается зрение, память, появляется бодрость, лучше работает печень. Шиповник приносит огромную пользу организму.

Л.КОЛПАШНИКОВА,
г.Колпашево Томской области.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Черника - одна из самых полезных ягод. Для улучшения зрения и памяти купите на рынке или в аптеке сушеную чернику. Очень рекомендую засыпать ее в термос, залить кипятком и дать настояться: так в настое вы сохраните все полезные элементы в ягодах.

Е.КРУТОВА, Самарская область.



Корзинка, полная лекарств

Лечебные свойства грибов первыми заметили люди восточные. В Китае и Японии сейчас в лечебных целях используется до 100 разновидностей грибов. Причем речь идет не о народной медицине - препараты на основе грибных экстрактов производят многие фармацевтические компании. Есть, например, такой древесный гриб шиитаке, который снижает уровень холестерина в крови.

У нас тоже используется древесный гриб - это чага. Настой из нее применяют при язве, гастритах, колитах. Король грибов - белый - считается отличным профилактическим средством от желудочных проблем. Боровик сильнее всего воздействует на наши защитные силы, активизируя их. И по совместительству лечит сердце, головные боли. Масленок тоже может избавить от головных болей, а еще от подагры. Почку лечит подберезовик.

Растущие под елями грибы считаются особенно полезными. Считается, что рыжик успешно борется с туберкулезной палочкой, оказывает бактерицидное действие. На те же подвиги способен груздь, с его помощью можно подлечить и желудок.

Лисички спасают от радикулита.

Сыроежки и опята расправляются с головной болью, опять к тому же выполняют роль легкого слабительного.

Ученые нашли в грибах немало полезных веществ. Помимо белков, они содержат минеральные вещества, железо, кальций, цинк, йод, калий, фосфор. Всего 100 г опять могут удовлетворить нашу суточную потребность в цинке и меди, что очень важно для процесса кроветворения.

Очень любил собирать грибы Лев Николаевич Толстой. В последние годы своей жизни он стал вегетарианцем, так что грибы заменили ему мясо.

Приготовить любимое блюдо Толстого можем и мы с вами.

0,5 кг очищенных любых свежих грибов обдайте кипятком, нарежьте тонкими ломтиками и потомите около часа в растительном масле. Добавьте 3-4 дольки пропущенного через чесночницу чеснока, посолите, поперчите. Потом залейте грибы 0,5 стакана сметаны, посыпьте тертым (50 г) сыром и запекайте это великолепие в духовке. Рубленой зеленью укропа и петрушки блюдо посыпают перед самой подачей на стол.

Вешенки против опухолей

Грибы-вешенки, как объяснила мне лечащий врач, являются прекрасным средством от неврозов и используются для профилактики

различных опухолей. Вот рецепт грибной настойки.

Вешенки мелко порезать и 3 ст. ложки грибов залить 0,5 л кагора.

Неделю нужно настаивать в темном прохладном месте. Пить по 2 ст. ложки за полчаса до ужина, а потом

- перед сном. Принимать грибной кагор, пока не закончится настойка.

Д.БАРМИНА, Кировская область.

■ Важно

Грибы бывают опасны! Употребление в пищу грибов и грибных отваров не рекомендуется как при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек, так и при болезнях, связанных с нарушением обмена веществ, например, при подагре, обменных артритах.

В грибах содержится большое количество экстрактивных веществ, а также пуриновых оснований. Специфические ароматические смолы и эфирные масла могут спровоцировать ухудшение самочувствия.

Горсть орешков заменит завтрак

Я очень люблю орехи, но слышала, что они могут вызвать аллергию, засоряют кишечник, портят фигуру. Так что же, мне теперь отказаться от любимой еды?

Орехи - продукт очень даже полезный. Они содержат ценные белки, высококачественные растительные жиры, углеводы, минеральные вещества. Богаты орехи витаминами группы В, витамином С и каротином, жирными кислотами, которые способствуют снижению уровня холестерина. Обладая сбалансированным составом, орехи оказывают положительное влияние на половые железы, укрепляют нервную, иммунную системы.

Да и кишечник они не засоряют, а наоборот, очищают. Пищевые волокна орехов способствуют избавлению кишечника от шлаков и питают полез-

И.БОРУХОВИЧ, Тверская область.

ную кишечную микрофлору. Однако орехи действительно нежелательны при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта: при язвенной болезни, нарушении работы печени, острых гастритах, панкреатитах. Также они противопоказаны при камнях в почках и желчном пузыре, острой почечной недостаточности.

То, что орехи - сильный аллерген, абсолютная правда. Именно поэтому их не рекомендуют давать детям. Осторожно относиться к орехам следует и взрослым-аллергикам, даже если аллергия у них связана с потреблением другого продукта.

И конечно, не нужно увлекаться орехами, если у вас есть лишний вес. Здесь спорить не приходится: на фигуру они влияют не лучшим образом. Орехи обладают очень высокой калорийностью - от 500 до 800 ккал на 100 граммов. Это больше, чем в шоколаде.

Горсть орехов может заменить один прием пищи - второй завтрак или полдник. Поэтому нужно ограничивать количество орехов за один прием. Нежелательно сочетать орехи с мясом. А вот с молочными продуктами орехи сочетаются прекрасно. Поэтому йогурт с ореховой добавкой - неплохой выбор. Однако на ночь

орехи лучше не есть. Содержащиеся в них волокна долго перевариваются: орехи - это тяжелая пища.

Лучше всего покупать орехи в скорлупе. Так они смогут храниться около полугода, практически не теряя своих полезных свойств. Даже через год нахождения в сухом темном месте свойства орехов изменятся незначительно. Очищенные орехи быстро теряют свои полезные качества. При неправильном хранении орехов может появиться горький вкус - это прогоркает жир, который в большом количестве содержится в ядрах. В этом случае такие орехи не стоит есть.

Цветы на десерт

Расскажите, как можно использовать цветы в питании и насколько полезна цветочная кухня.

М. ГОРДЕЕВА, Московская область.

Цветами не только украшают стол, все чаще они становятся ингредиентом изысканных и очень полезных блюд. К примеру, несколько ярко-оранжевых ароматных цветков **настурции** могут стать тонким и вкусным гарниром к рыбе.

Для цветочной кухни, представляющей сегодня отдельное направление кулинарии, летом сами цветы и побеги растений собирают ежедневно, а зимой используют в замороженном или сушеном виде.

К растениям, пригодным для еды, относят бегонию и настурцию, крапиву и хризантему, цветки тыквы и гладиолусы, лаванду и незабудки, розы и тюльпаны, молодые иглы сосны и фиалки, мак и бузину. Растения перерабатывают и используют как

ингредиенты для салатов, мясных и рыбных блюд, десертов и мороженого. Цветы не только съедобны, они добавляют новые вкусовые ощущения к общему восприятию привычной пищи.

Для десертов обычно берут свежие лаванду, цветки цуккини, розы и тюльпаны. Для мороженого - бегонию, хризантемы, гладиолусы, незабудки, лаванду, розы, тюльпаны и фиалки. А количество растений и цветков, добавляемых в салаты или горячие блюда, трудно перечислить. Выйдите летом на поле или лесную поляну и вы точно найдете что-нибудь для своих кулинарных фантазий. Вот лишь несколько примеров.

Мак, собираемый с апреля по август, обладает успокаивающим дейс-

твием. Цветки мака с мягким вкусом лесного ореха и легким, необычным привкусом отлично дополняют вкус речной рыбы.

Молодые еловые иглы собирают с марта по май, пока они сохраняют мягкость и наполнены соком с высоким содержанием витамина С. Они добавляют кислотоватый вкус, немного напоминающий лимон, телятине, дичи, птице, а также десертам.

Крапива по вкусу похожа на свежие зеленые бобы. Ее лечебное действие хорошо известно: она снимает воспаление в полости рта, полезна для волос и содержит много витамина С. Из крапивы делают суп (этот рецепт популярен в традиционной русской кухне), ее добавляют в макарон.

Клевер растет на лугах практически все лето, но вкуснее всего он в июне и после дождя. Клевер придает сладковатый привкус салатам, его отваривают также вместе с овощами.

Одуванчик с его немного горьковатым привкусом отлично подходит

для салатов и десертов. Из него варят варенье, готовят настои, а также используют как добавку к вину или глинтвейну.

В **мальве** много витаминов А, В₁, В₂ и С. Листья мальвы - ингредиент для супа, а цветы с характерным вкусом, немного напоминающим вкус розы, добавляют в салаты.

Примула богата различными витаминами и полиненасыщенными жирными кислотами, она придает особый аромат и привкус супам и овощам, салатам и десертам. Кроме того, обладает легким успокаивающим действием.

Календула не придает блюдам ни особенного вкуса, ни запаха. Зато ее цветки способны снижать артериальное давление, а также стать ярким украшением салата, гарнира или супа.

Маргаритки для еды собирают с мая по август. Они придают слегка сладковатый вкус салатам, вареным овощам. Однако не переусердствуйте: они обладают мочегонным эффектом.

Сколько лет – столько и орехов

Чтобы быстро сбросить лишний вес, но не потерять при этом бодрости и жизнерадостности, диетологи советуют ежедневно съедать столько арахисовых орешков, сколько вам лет. Жевать орехи следует очень медленно, тогда питательные вещества будут лучше всасываться в организм. Можно разделить дневное количество орехов на три части: на завтрак, обед и ужин.

На завтрак выпейте стакан про-

стокваши или стакан теплой воды с 1 ч. ложкой меда. **Второй завтрак** (часа через 2 после первого)): натертая морковь с растительным маслом, медом и орехами. **На обед** приготовьте салат из сырых овощей (зеленого салата, лука и чеснока, редиски, огурцов, петрушки, укропа, шпината, капусты) и выпейте стакан фруктового сока. **Ужин** состоит из овсяных хлопьев. В 1 ст. ложку хлопьев, предварительно с утра за-

моченных в 3 ст. ложках прохладной воды, добавьте 1 ст. ложку меда, сок половины лимона и натертое на пластмассовой терке большое неочищенное яблоко. Сверху посыпьте вечернюю овсянку толчеными ореха-

ми (1 ст. ложка грецких, арахиса или миндаля).

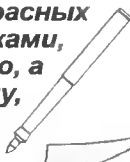
Между приемами пищи пейте травяной чай с медом. Но такую диету надо соблюдать не более трех дней.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

В любой салат вместе с дроблеными орехами и неострым сыром я добавляю растертые лепестки красных роз. Розовыми лепестками, нарезанными полосками, можно посыпать и макароны. Розы я не покупаю, а выращиваю на садовом участке. Лепестки сушу, чтобы добавлять их в блюда зимой.

Н.СИМАНОВСКАЯ, Краснодарский край.



■ Важно

Прежде чем употреблять в пищу дикорастущие травы, следует тщательно проверить, являются ли они съедобными. Если вы ничего не знаете о данном растении, лучше его не употреблять в пищу. Не употребляйте в пищу травы, которые были обработаны пестицидами или другими химикатами, а также те, которые росли вблизи от дорог.

Тем, кто страдает от астмы или аллергии на растения, следует быть особо осторожными.

Фаст-фуд оседает на бедрах

Зачем же питаться... минами?

Сейчас много говорят о том, что пища быстрого приготовления - это мина замедленного действия. А чем опасна такая пища?

Г.КУЛЬПИНА, Ульяновская область.

На вопрос отвечает кандидат медицинских наук Ольга Владимировна СОРОКИНА.

Количество людей с болезнями желудка ежегодно растет. Гастритом страдает едва ли не каждый третий, ожирением - каждый четвертый россиянин. Количество больных диабетом с каждым годом удваивается. К своим болезням мы приводим себя сами: питаюсь кое-как, на ходу, употребляя консервированную и прочую вредную для организма пищу.

Пища, насыщенная консервантами и искусственными красителями, приносит вред организму. Как, например, **тартразин**, которого много в бульонных кубиках, в супах быстрого приготовления, в готовых гарнирах и даже в кондитерских изделиях. Особенно нежелательными считаются **бензоаты**. Именно они чаще всего находятся в газировке (имеются в виду сладкие газированные напитки, а не минеральная вода). Бензоаты могут вызывать онкологические заболевания, гастриты и язвенную болезнь, нарушение переваривания и другие отклонения со стороны желудочно-кишечного тракта. Особенно опасны бензоаты при длительном приеме.

Очень **опасен фаст-фуд**. Эта пища наполняет желудок, но практически не содержит ни витаминов, ни микроэлементов, зато там в избытке присутствуют канцерогены, красители, пережаренное масло. Перекусив **чипсами** или **бутербродом из фаст-фуда**, человек через небольшой промежуток времени вновь начинает чувствовать голод. Как правило, эти калории не приносят бодрости, а «оседают» на талии и бедрах. Если же запить такой «обед» еще и газировкой, то ожирение и болезни желудка гарантированы.

Картофель фри, столь популярный сегодня не только в закусочных, но даже в кафе и ресторанах - не исключение. При пережаривании масла образуются канцерогены, которые раздражают желудок. Не очень-то полезна пища, приготовленная на гриле или мангале. **Куры гриль** таят в себе двойную опасность: кроме большого количества специй, они содержат жир, который неизбежно оседает на шампуре и перегревается много раз. Такой жир содержит много канцерогенов, а значит, может вызвать не только раздражение желудка, но и онкологические заболевания. Не составляет исключения и **шаурма**. Мясо, входящее в ее состав, также нередко готовится на шампуре в течение нескольких часов. При этом жир успевает приобрести канцерогенные свойства.

Если есть такие продукты время от времени, то ничего опасного не будет. А вот если употреблять их каждый день вместо традиционных русских щей, то могут возникнуть проблемы.

Впрочем, даже самые обычные продукты, входящие в состав русской кухни, могут вызвать неприятности. Есть заболевания, при которых человеку требуется определенная диета. Однако об этом мы часто забываем.

Томаты, шпинат, цитрусовые богаты витаминами, но нежелательны для тех, кто страдает язвой или гастритом. Рис (как белый, так и бурый) способствует запору, а свекла, морковь и слива - разжижению стула.

Диеты, основанные на салатах из свежих овощей, противопоказаны

тем, кто страдает язвенной болезнью или гастритом с повышенной кислотностью. Овощи способствуют выработке желудочного сока, который будет раздражать слизистую желудка и может вызвать боли в животе, изжогу, тошноту и даже рвоту,

то есть обострение заболевания.

Но если вы здоровы, то можно позволить себе такую диету. В этом случае все продукты и блюда русской кухни для вас безопасны (если, конечно, не есть их в слишком большом количестве).

Лишь раз в неделю

Хотя я недавно вышла на пенсию, работать продолжаю. Сложно во время рабочего дня полноценно пообедать. Выручает фаст-фудовская пища - чипсы, пирожки, бутерброды. Насколько вредно так питаться и чем можно заменить всевозможные чипсы и сладкие лимонады?

К.ВАРЛАМОВА, г. Пенза.

Для многих фаст-фуд стал синонимом вредной пищи неслучайно. Это связано с высокой калорийностью, которой отличается такая еда: бутерброды по сумме калорий не уступают целому обеду. Излишняя калорийность более здоровой пищу не делает. Жир, например, питает только мышцы, энергии для интеллектуальной деятельности он почти не дает. Негативно влияют жирные и сладкие продукты на эндокринную и сердечно-сосудистую системы. Исследования показали, что атеросклероз и ишемическая болезнь сердца гораздо чаще становятся проблемой людей, питающихся преимущественно фаст-фудом, чем тех, кто предпочитает другую еду. Кстати, несмотря на свою калорийность, фаст-фуд не очень-то и питателен. Так, лапша быстрого приготовления по сравнению с обычной бедна витаминами груп-

пы В и пищевыми волокнами, зато богата углеводами и химическими добавками. Организм, не получая при «фаст-фудовском» подходе к питанию нужных веществ, продолжает их требовать, поэтому мы вынуждены снова отправляться на перекус. Этот порочный круг приводит лишь к ожирению и сопутствующим болезням.

Человек обычно ест бутерброды, чипсы и хот-доги всухомятку, плохо пережевывая, на ходу, а если и появляется возможность сесть за столик, он все равно заглатывает свой фаст-фуд за несколько минут, порой даже не вымыв руки. Это приводит к перееданию. Поклонник фаст-фуда неспособен за это время понять, сыт он или нет: в мозг сигнал о насыщении приходит примерно через полчаса после начала приема пищи.

К сожалению, далеко не у всех

есть возможность полноценно обедать, потратив на трапезу целый час. Можно ли утолить голод без чипсов и колы? Выручат сухарики домашнего приготовления. Готовить их несложно: нужно тонко нарезать хлеб, подсолить его по вкусу и слегка подсушить в духовке. Из напитков лучше всего подойдет минералка или сок из пачки, который желательно наполовину разбавить водой: здесь действует принцип усиления вкуса, и производители частенько кладут в сок лишний сахар. Отлично подойдут для перекуса и кисломолочные продукты.

Некоторые диетологи рекомендуют включать в рацион так называемые функциональные продукты быстрого приготовления, в первую очередь крупы.

Функциональные каши - небольшая часть фаст-фуда, которую, по мнению врачей-диетологов, можно признать не только безвредной, но даже полезной. Оказывается, при их приготовлении не используется никакой химии. Зерно по сути дела расплющивают под прессом, чтобы разрушить его поперечные волокна-перегородки. Оно перестает быть твердым, поэтому и не требует варки. Достаточно на несколько минут залить кружку кипятком - и овсянка, греча или рис готовы. Такие

каши специально обогащаются витаминами и минералами, помогают снизить уровень холестерина, поднять иммунитет, улучшить работу кишечника.

А вот растительные сливки могут испортить такую кашу. Потому что они и не сливки вовсе, а специальным образом обработанное растительное масло с ароматизатором, придающим каше сливочный вкус. Этой добавки лучше избегать, поэтому, прежде чем купить функциональную быстрорастворимую кашу, внимательно изучайте ее упаковку.

Категорически запрещены любые продукты быстрого приготовления тем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом. Нельзя их есть также людям с атеросклерозом или гипертонией. Бургеры и чипсы часто готовятся на особых, трансгенных жирах, которые наш организм не способен ни переработать, ни удалить. Откладываются молекулы такого жира на стенках сосудов, этим еще больше усугубляя ситуацию.

Под запретом высококалорийный, сладкий фаст-фуд для диабетиков. Если же вы относительно здоровы, можно пообедать в фаст-фуд-заведении. Но не чаще чем один раз в неделю.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

В Бразилии от кашля лечатся с помощью бананов. Берут спелые бананы, пропускают их через сито, затем кладут в горячую воду с сахаром (2 банана на 1 чашку воды с сахаром), подогревают и пьют.



А.КЛИМОВА, Н.Новгород.

Глава III

Не дай себе засохнуть!

Вода

У водохлебов здоровье крепче

Еще не так давно рекомендацию пить больше воды врачи давали лишь в отдельных случаях, например, при гриппе или ОРЗ с высокой температурой. Сейчас все больше говорится о том, что человек, желающий сохранить здоровье, должен употреблять много воды. На чем основаны эти рекомендации и действительно ли в этом нуждается наш организм?

Г.ЗЕЛЕНОВА, Иркутская область.

Очень многие ученые, специалисты и практикующие врачи считают, что мы болеем потому, что пьем мало воды. По их мнению, чай, кофе или другие напитки не могут удовлетворить потребности нашего организма - ему необходима простая вода. При ее недостатке ухудшается выделительная работа почек и увеличивается токсическая нагрузка на печень. Дефицит воды способствует образованию камней в печени, почках и мочевом пузыре.

Известно, что, помимо выведения отходов, вода выполняет в организме еще массу других функций. Она участвует в выработке энергии внутри клеток. Без достаточного количества воды невозможна нормальная работа эндокринных желез, иммунной и нервной системы и головного мозга, без нее не может работать механизм потоотделения. Постоянный недостаток воды может быть причиной запоров, учащаются и повреждения суставных хрящей.

Некоторые исследователи утверждают, что человек должен выпивать в день примерно по 30 мл воды на 1 кг веса без учета жидкости, содержащейся в пище (так, при весе 90 кг норма составляет 2,7 л). Что касается нормы соли, то, как считают ученые, занимающиеся этой проблемой, достаточно с каждым стаканом воды лизнуть соль кончиком языка. Если масса тела больше, то объем жидкости и количество соли, соответственно, должны возрастать (так же, как и в жаркие дни, при посеще-

нии бани, интенсивных физических нагрузках). Обязательно надо пить больше воды при лихорадочных состояниях. Увеличение белка в рационе питания, употребление кофе, алкоголя и курение тоже увеличивают потребность в воде.

Если у человека больные почки и сердце, он должен согласовать водный режим с лечащим врачом.

Увеличивая объем выпиваемой воды, надо следить за отхождением мочи - ее количество должно увеличиваться пропорционально приему жидкости. Если мочи выходит меньше, значит, есть какие-то проблемы в работе мочевыделительной системы или сердца и надо идти к врачу.



Неправильный режим питья опасен привыканием. Организм, особенно пожилого человека, привыкает жить в условиях низкого потребления воды, и желания пить у человека не возникает. Но не ждите сухости во рту, а пейте воду.

Сторонники увеличения потребления воды рекомендуют выпивать от 6 до 10 стаканов в день в зависимости от веса тела и физической активности. Эту норму они советуют распределить следующим образом.

Первый стакан (200-250 мл) следует выпивать сразу после сна. Кстати, считается, что если вам снится река, водопад или ведро воды, то этим организм «намекает» на испытываемую им жажду.

Далее по стакану нужно пить после каждого похода в туалет, во время и после физической работы, для чего удобно носить с собой бутылочку с водой. Стакан воды необходим перед едой (лучше за 30 минут до нее). Если пища будет в основном твердая, то пейте больше воды, например 2 стакана. Это по-

ложительно скажется на состоянии желудочно-кишечного тракта при гастрите, язвенной болезни, дуодените (воспалении двенадцатиперстной кишки), синдроме раздраженного толстого кишечника. Кстати, при таком питьевом режиме недопустимо переизбыток, что особенно важно

для людей с избыточным весом. Если захочется пить во время еды - не отказывайте себе в этом. Еще стакан простой воды нужен через 2,5 часа после еды. Но для поддержания здоровья старайтесь пить только чистую воду.

Валентина ЕФИМОВА.

Вода борется с холестерином

Если ежедневно выпивать ту норму чистой воды, которую рекомендуют врачи (не менее 2,5 л в день), то она поможет организму бороться с холестерином. По мнению специалистов, холестерин - это своеобразная «глина», которая не выпус-

кает воду из клетки, защищая их от обезвоживания. После поступления в организм необходимого количества воды, клетки «понимают», что жидкости достаточно, защита уже не нужна, и выработка холестерина снижается.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Зеленый чай обладает лечебным эффектом. Я для профилактики многих заболеваний пью его со специями. Для облегчения состояния при сердечно-сосудистых заболеваниях я добавляю в чашку зеленого чая четверть чайной ложки кардамона, а чай с корицей пью для профилактики инсульта. При простуде добавляю в зеленый чай щепотку черного перца или немного натертого корня имбиря.

Н.КАНАТЬЕВА, Калужская область.



Полезный совет

Чтобы не переизбыток, больше пейте. Лучше пить минеральную воду, зеленый чай или черный с молоком. Кстати, чай с сахаром и сладкие соки из пакетов - это не питье, а еда, потому что содержат большое количество калорий.

Унесет вода болезни

Аллергия. Гистамин отвечает за рациональное расходование воды в условиях обезвоживания и помогает организму подавать дополнительные сигналы жажды. При насыщении организма водой уровень гистамина в организме снижается, значит, вода сама по себе сильное антигистаминное средство. При обезвоживании гистамин стимулирует повышение притока воды к глазам и носу, чтобы при помощи слез и водяных секретов смыть агрессивные вещества (пыльцу, химикаты и др.) и поддерживать уровень влажности. Этим и объясняются насморк и слезы, которыми страдают аллергики.

Запоры. Для переработки твердой пищи кишечнику требуется много воды, ведь все элементы надо размягчить. В кишечнике есть регуляторы воды, они отвечают за всасывание влаги из отходов. Этот процесс тем активнее, чем больше организм нуждается в воде, и чем сильнее степень обезвоживания, тем тверже становятся отходы. Так возникает проблема запора и ее следствия.

Бронхиальная астма. Большинство препаратов от астмы ориентированы на борьбу с гистамином, поэтому надо больше пить. С приступами астмы можно бороться при помощи «точечного» приема воды. Если чувствуете, что приступ вот-вот начнется, выпейте 2-3 стакана воды и положите на язык немного соли. Соль помогает разжижать

слизь в легких, способствует ее выведению.

Мигрень. Когда сосуды мозга подвергаются обезвоживанию, действие гистамина вызывает головную боль. Выпейте 2-4 стакана теплой воды.

Ожирение. Если кажется, что вы хотите есть, выпейте воды - возможно, ощущения вас обманывают и организм удовлетворится бескалорийной водой.

Повышенная утомляемость. При потере всего одного процента воды мозг перестает нормально функционировать. Чтобы сохранить голову ясной, надо давать организму достаточное количество воды.

Колит. Приняв утром натощак два-три стакана воды, вы избавитесь от болей при колите.

При употреблении кофеина (кофе, черный чай, газированная вода, шоколад) объем мочи, как правило, превосходит объем жидкости, содержащейся в напитке, а это может привести к обезвоживанию.

Увеличение дозы воды вряд ли поможет при неправильном питании и сидячем образе жизни. При отсутствии физической нагрузки она не будет своевременно выводиться, к тому же вода вряд ли наладит правильный обмен веществ в неподвижном, плохо снабжаемом питательными веществами теле. Поэтому соблюдайте золотое триединство: двигайтесь, рационально питайтесь и пейте больше воды!

Юлия СМЕРНОВА.

Серебряную воду нельзя пить долго

В последнее время появилось много информации о чудодейственных свойствах воды, очищенной ионами серебра. Что это за вода?

Н.ЦЫГАНЕНКО,
Нижегородская область.

Наши предки использовали самый простой способ получения «серебряной воды» - хранили ее в серебряном сосуде или погружали в емкость серебряную монетку, ложку или другой серебряный предмет. Современный промышленный процесс получения питьевой «серебряной воды» следующий. Очищенную, частично обессоленную воду из подземной скважины или обычную водопроводную пропускают через оборудование, где и происходит насыщение воды ионами серебра. Так как серебро обладает бактерицидными свойствами, эту воду рекомендуется пить как профилактическое средство при простудных

заболеваниях, для общего оздоровления организма.

Но только периодически и непродолжительное время! При постоянном употреблении ионы серебра будут накапливаться, создавая переизбыток серебра в организме, что приведет к серьезным нарушениям обмена веществ, депрессии, вялости и прочим негативным последствиям.

Чтобы предостеречь людей от бесконтрольного потребления питьевой воды, обработанной ионами серебра, медики и ученые считают целесообразным внести бутилированную «серебряную воду» в категорию лекарств.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Сейчас в магазинах можно встретить всевозможные фильтры для очистки воды. Но наиболее эффективные стоят очень дорого, а дешевые очищают воду лишь от мутности. Я всегда перед применением отстаиваю водопроводную воду не меньше суток: так из нее выходит хлор.

Т.ХВАТОВА,
Владимирская область.



Полезный совет

Недостаток воды в рационе плохо отражается на нервной системе. При плохом настроении, депрессии, раздражительности, а также при усталости и снижении работоспособности я всегда выпиваю стакан холодной кипяченой воды. Помогает!

М.КНЯЗЬКОВА, Алтайский край.

Она и зубы лечит!

Вот уже несколько лет я пью только доброкачественную воду, которую готовлю сам. Хочу рассказать о способах получения целебной, как я ее называю, дегазированной воды.

Способ первый. Сырую воду замораживаем, а потом оттаиваем. Получаем очищенную от примесей, с единой кристаллической структурой воду. Затем ее нагреваем и резко охлаждаем под холодной струей. Получаем лечебную воду для профилактики и лечения болезней желудочно-кишечного тракта.

Способ второй. Приготовленную первым способом воду можно сделать поистине уникальной. Для этого нужно опустить в нее на 2-3 часа серебряную чайную ложку. Каждый день пить серебряную воду

не рекомендую. После недельного приема надо делать перерывы на 2-3 недели.

Дегазированная вода - хорошее профилактическое средство при частых ангинах: надо лишь регулярно полоскать ею горло. Она также прекрасно укрепляет десны. Известно действие такой воды в качестве обезболивающего средства - при болях в желудке, при острой зубной боли, ушибах, порезах. Такая вода повышает работоспособность, успокаивает нервную систему. Дегазированную воду можно пить не более месяца, затем следует сделать месячный перерыв.

С.СТАРИЦЫН,
Краснодарский край.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Известно, что при простуде полезны слегка подкисленные напитки: чай с лимоном или обычная вода, в которую добавлен свежесжатый сок апельсина (1:1). Полезны клюквенные или брусничные морсы. Но не все помнят, что свежие фрукты и ягоды несовместимы с кипятком. Витамин С при высокой температуре частично разрушается. Поэтому кусочек лимона стоит класть не в горячий чай, а в теплый.

В.ГРИНДЕНКО, Кемеровская область.



Льдинка уносит грязь

Я получаю талую воду простым способом. Вот рецепт. Налейте в миску отфильтрованную водопроводную воду и поставьте в морозильник. Как только она начнет замерзать, удалите с поверхности тонкую корочку льда - в ней-то и скапливаются вредные вещества. После того как основная масса воды застынет,

промойте кусок льда под холодной струей из-под крана, чтобы удалить всплывшие на поверхность примеси, лед станет абсолютно прозрачным. Теперь дайте ему растаять, не нагревая ледяной брусок. Пейте талую воду по стакану 2-3 раза в день.

С.БЛИЗНЕЦОВА,
г. Курган.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Ученым удалось выяснить, почему зеленый чай является мощным тонизирующим средством и помогает похудеть. Все дело в особом веществе катехине, которого в этом напитке очень много. Катехин препятствует всасыванию в кишечник жира, поступающего с пищей. В результате он не усваивается и организм начинает тратить свои жировые запасы.

Врачи советуют пить по несколько чашек зеленого чая каждый день. При умеренной физической нагрузке это помогает избавиться от 6-7 кг жира в год. А вот для людей с ожирением данная терапия будет недостаточно эффективной. Им доктора советуют ввести в свой рацион не только сам зеленый чай, но и его экстракт - в виде биоактивных добавок или в составе функциональных продуктов.

Молоко

Знакомьтесь: молоко

Мы познакомились с молоком еще в роддоме. Кажется, что можно узнать о нем новенького? Оказыва-

ется, много чего. Богато оно витаминами А, D и группы В. В парном молоке есть антибиотики - лактени-

ны, обладающие бактерицидными свойствами. Но пить парное молоко можно лишь при уверенности, что оно от здоровой коровы.

Молоко «не любит» никакого соседства, поэтому не запивайте им пищу. Не пейте молоко вприкуску с хлебом и булочками, лучше примите стакан молока через 1,5-2 часа после еды. Тогда оно усвоится полностью и быстро, а целебный эффект будет максимальным. Лучше всего подогреть молоко и пить медленно, маленькими глотками. От холодного молока, быстро выпитого, может появиться изжога.

Горячее молоко и сырое свежее яйцо взбивают в коктейль и пьют при головной боли, мигрени, для снятия стрессов. Кальций из молока и белок яйца способствуют успокоению нервной системы, ее расслаблению, снятию повышенной возбудимости. Творог, съеденный вечером, пополнит организм кальцием.

Снятым молоком лечат сердечно-сосудистую недостаточность, бронхит, плеврит, бронхиальную астму, гастрит, подагру, ожирение, болезни почек, печени.

При ожирении принимают обезжиренное кислое молоко, сыворотку или пахту, смешав их с 2 ст. ложками жмыха из свеклы. Принимать смесь нужно в течение 2-3 недель.

Молоко обладает мочегонным

действием, не раздражает почки, полезно при отеках. Водянку лечат петрушкой, сваренной в молоке. Петрушку (800 г петрушки покрыть молоком) томят в духовке до испарения половины молока. Процеживают и пьют по 1 ст. ложке каждый час, пока не наступит улучшение. При отеках надо пить больше простокваши, кефира, на ночь есть творог без сахара.

При болезнях печени нужно ежедневно натощак выпивать стакан смеси молока со свежеприготовленным морковным соком в пропорции 1:1. Для усиления лечебного воздействия завтрак должен быть через час-полтора после приема смеси. Продолжительность лечения - до выздоровления.

При бронхите нужно пить молоко с боржоми. Вылечиваются даже застарелые бронхиты. Надо разогреть полстакана молока (оно должно быть горячим), добавить в него столько же боржоми. Лекарство готово. Пить его надо по трети стакана 3 раза в день до еды. Лечиться до исчезновения бронхита.

Регулярное употребление кефира способствует продлению жизни, ведь этот напиток богат всевозможными полезными веществами.

**В.ЛИСЕНКОВА,
с.Седельниково
Омской области.**

Молочные реки от давления?

Чем жирнее молоко, тем оно вкуснее. Но полезно ли молоко для сердца и сосудов?

В.ЕРШОВА, г.Волгоград.

На вопрос отвечает врач-кардиолог Елена ГОРБАЧЕВА:

- Надо различать цельное деревенское молоко и порошковое, которое пьют городские жители.

В порошковом молоке очень много белка казеина, который не переваривается и может бродить в кишечнике. Цельное молоко полезно, а детям до 15 лет оно необходимо как источник кальция, однако

взрослым лучше все-таки есть кисломолочные продукты. Для сердца безвредно молоко жирностью до 1,5 процента.

Понижается ли от молока давление? Когда человек пьет молоко, у него расширяются периферические сосуды, и за счет этого давление действительно немного снижается.

Дисбактериоз и мороженое

После молока (а я его люблю) у меня пучит живот, иногда очень болит, а если съем мороженое, происходит что-то типа отравления. Не может быть, чтобы нельзя было избавиться от такого дискомфорта при употреблении любимых продуктов. Лекарства не помогают. Может, это у меня от частого приема антибиотиков, которые я раньше принимала?

Т.КРИНИЦЫНА,
Ленинградская область.

Это признаки лактазной недостаточности, при которой в кишечнике не хватает (или вообще нет) специального фермента лактазы, расщепляющего молочный сахар — лактозу. В этом случае нужно употреблять не молочные, а кисломолочные продукты (йогурт, кефир, простоквашу и т.д.), поскольку в них лактозы просто нет. Лактазная недостаточность может проявляться и нарастать с возрастом, но в данном случае вполне вероятен и такой диагноз, как дисбактериоз. Ведь если нет нормальной микрофлоры, расстраивается кишечник, человека

преследуют метеоризм, хронические запоры или поносы.

Очень важно вовремя обратиться к врачу и сдать необходимые анализы. После установления точного диагноза врач порекомендует для лечения лекарства-бактериофаги и препараты из живых бактерий (бифидумбактерин). Кроме того, подберет так называемую функциональную пищу, богатую пробиотиками. Это молочные и кисломолочные продукты с живыми бактериями. Они постепенно вытеснят препараты из аптеки и станут основным компонентом лечения и профилактики дисбактериоза.

Компоты и соки

Свежевыжатое лекарство

Наибольший лечебно-профилактический эффект оказывают свежие соки, не подвергавшиеся термической обработке. Однако надо помнить, что сырые соки быстро портятся, поэтому их надо пить сразу же после приготовления.

Используемые для приготовления соков фрукты и овощи должны быть зрелыми и ни в коем случае не подгнившими. Перед приготовлением сока сырье рекомендуется измельчать. Ягоды лучше протирать через сито, яблоки и груши - тереть на терке, листья и траву - нарезать ножницами, а корни и клубни - ножом. Отжимать сок лучше всего прессом или соковыжималкой, но можно пропускать овощи и фрукты через мясорубку. Перед приготовлением сока овощи и фрукты следует тщательно перебрать, убрав несвежие и испорченные. Затем промыть проточной водой. Клубни и корнеплоды желательно мыть щеткой.

По характеру действия на организм соки можно разделить на несколько групп.

Мочегонные -

виноградный, морковный, клубничный, арбузный, абрикосовый, грушевый, сок сельдерея.

Противовоспалительные, противолистные и антисептические - яблочный, чесночный, луковый, сок хрена.

Сокогонные - капустный, морковный, сок красной свеклы и хрена.

Понижающие кровяное давление - томатный, сок лимона, свеклы, калины.

Сок капусты белокочанной очень полезен при лечении заболеваний сердца, почек, нарушениях водно-солевого обмена, благоприятно действует при язвенном процессе слизистой оболочки желудка, полезен при геморрое, заболеваниях дыхательных путей, селезенки, печени, показан при бессоннице, экземе, диатезе. Принимать по 1 стакану с 1 ст.

ложкой меда 2 раза в день - натощак и на ночь.

Картофельный сок нормализует водный обмен и поддерживает нормальную работу сердца. Применяется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.



Как правило, для получения заметных результатов необходимо ежедневно выпивать по меньшей мере 600 мл соков (любых). Чем больше мы пьем соков, тем большим будет лечебно-оздоровительный эффект от сокотерапии.

надцатиперстной кишки. При систематическом приеме сока исчезают боли, отрыжка, изжога, тошнота, снижается кислотность желудка. Отжимать сок нужно в сентябре-октябре из клубней. Принимать по 0,5 стакана с 1 ст. ложкой меда 2 раза в день - натощак утром и на ночь через 2-3 часа после ужина.

Морковный сок используется при малокровии и гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока. Он способствует быстрому заживлению ран, применяется при инфаркте миокарда. Морковный сок противопоказан при обострении язвенной болезни и энтеритах. Принимать по 0,5 стакана с 1 ст. ложкой меда 2-3

раза в день до или после еды.

Сок редьки назначают при кашле, коклюше, камнях в почках и мочевом пузыре, невралгии, малокровии, метеоризме, подагре. Отжимать в августе-октябре из свежесрезанных корнеплодов. Принимать по 1 ст. ложке сока с медом 3 раза в день до еды. Детям в зависимости от возраста - по чайной или десертной ложке с таким же количеством меда.

Яблочный сок пьют для поднятия сопротивляемости организма и для утоления жажды. Он является тонизирующим средством при сердечно-сосудистых заболеваниях. Отжимать в сентябре-октябре из созревших ароматных плодов.

Попейте абрикосовый, а может, лучше - грушевый...

Компоты - не только вкусные, но и полезные. Они богаты фруктовыми сахарами, органическими кислотами, витаминами, минеральными солями и многими другими полезными веществами.

Абрикосовый компот полезен при сердечных, почечных заболеваниях, болезни печени. Но его не следует пить людям с проблемами желудка.

Периковый компот возбуждает аппетит, помогает пищеварению, улучшает работу печени. Полезен при ангине, туберкулезе.

Клубничный компот содержит много витамина С и пектина. Применяется в диетическом питании.

Грушевый используется при желудочных, почечных, сердечных, инфекционных заболеваниях, психических расстройствах.

Сливовый оказывает расслабляющее действие, регулирует работу желудка, улучшает состояние почек и печени.

Малиновый богат витамином С, хорошо помогает при простуде, ангине, высокой температуре, вирусной инфекции.

Овощные соки также оказывают благоприятное действие.

Луковый с добавлением равного количества меда улучшает зрение. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

Огуречный сок с медом предотвращает старение организма. Выпивать 2-3 раза в день по стакану.

Сок сельдерея способствует повышению физической и умственной

работоспособности. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды, добавив равное количество меда.

Н.ЛОБАЧЕВА,
Миорский район, Беларусь.

Соки излечили

Всю жизнь я проработала на вредном производстве и, наверное, поэтому страдаю гипертонией. Чувствую я себя при этом ужасно: голова раскалывается, подташнивает, мучают головокружения. Врач мне сказала, что лекарства придется принимать постоянно.

Сначала таблетки понижали давление, а потом помогать перестали. Я обратилась к народной медицине. По сравнению с теми дорогостоящими лекарствами, которые я принимала, это кажется слишком простым методом лечения. А рецепт такой: берем по стакану соков хрена

и моркови, добавляем стакан любого меда, выжимаем сюда же сок одного лимона, перемешиваем и храним в стеклянной банке с плотной крышкой в холодильнике. Принимать лекарство нужно за час до еды или через два часа после. Продолжительность лечения - по самочувствию.

А еще по утрам я стала делать простенькую гимнастику и перешла на раздельное питание. Возможно, все эти изменения и помогли мне справиться с гипертонией.

В.МОРОЗОВА,
г. Дзержинск
Нижегородской области.

■ От редакции

Сок хрена получают так. Натирают хрен на мелкой терке или пропускают корни (можно с листьями) через мясорубку. 2/3 стакана массы, не утрамбовывая, заливают до верха стакана холодной кипяченой водой, настаивают 1 час и отжимают.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Чтобы сохранить в свекле как можно больше полезных веществ, я всегда варю ее в кожуре вместе с корешком. А чтобы она быстрее сварилась, в воду нужно добавить 1 ч. ложку сахарного песка.

З.ПОРОЦКАЯ,
Калужская область.



А стоит ли это пить?

Газировка бьет по зубам

Мой 15-летний сын много пьет газированных напитков, тех самых, что продаются повсюду в больших пластиковых бутылках. Насколько такая газировка вредна для организма?

О.АБРАМОВА, Ростовская область.

Несмотря на экзотические названия (Персик, Дюшес, Кола, Малинка и т.д.), содержимое пластиковых бутылок практически одинаково: 90 процентов напитка составляет газированная вода. В воду добавляется двуокись углерода, которая преобразуется в угольную кислоту. Количество сахара в газированном напитке равняется 7 ч. ложкам на стакан. Кроме того, в напитке присутствует жженый сахар, имеющий горьковатый вкус. Сахар и кислота, которые считаются главными разрушителями зубов, наносят им подчас непоправимый вред.

В газированных напитках для придания характерного вкуса используется фосфорная кислота. Острый фруктовый вкус напиткам придает лимонная кислота. Часто в газировку добавляют бензойную соду, способную предотвращать размножение бактерий. Бензойная сода может вызвать аллергию, астму, различные кожные заболевания.

«Фруктовые» газировки с разноцветными красителями не содержат ни витаминов, ни минеральных веществ, так что вреда от них больше, чем пользы.

«Энергетик» не окрыляет

Реклама энергетических напитков утверждает, что они приносят только пользу, дают «волшебную» энергию. Но почему же у нас пытаются ограничить распространение этого чудо-питья, а в некоторых странах оно вообще запрещено? Не вредны ли энергетические напитки для здоровья?

Л.ГОРБУЛЯ, Краснодарский край.

Чтобы узнать об источниках «вольшебной» энергии напитков, надо внимательно изучить их состав.

Кофеин - истощает нервную систему. Его бодрящий эффект длится в среднем от 3 до 5 часов. Потом организму требуется передышка. Так что пить энерготоники не полезно.

Аминокислоты - восполняют нехватку в организме веществ, отвечающих за бодрость и общий тонус.

Глюкоза - быстро всасывается в кровь, доставляет энергию к мышцам и мозгу.

Карнитин - естественный компонент клеток. Он усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц.

Таурин - аминокислота, накапливаемая в мышечных тканях. Ежедневно человек с продуктами питания получает 200-300 г таурина. Считается, что он улучшает работу сердечной мышцы. Однако

в последнее время медики считают, что таурин вообще не оказывает никакого влияния на человеческий организм.

Инозит - одна из разновидностей спирта.

Почти все энергетики газированные, и это ускоряет воздействие их компонентов на организм.

Получается, что энергетические напитки - не более чем заменители кофе. Они действительно бодрят, но не дают энергию, а высасывают ее из нас.

Скажите энергетикам «нет», если вы страдаете:

- гипертонией,
- заболеваниями сердечно-сосудистой системы,
- глаукомой,
- нарушениями сна,
- повышенной возбудимостью.

© «Здоровье в доме».

Важно

Чтобы не допустить резкого скачка уровня сахара в крови, рис, гречку, пшено и картофель **варите до полуготовности**, ведь в разваренном виде углеводы быстрее усваиваются.

Овощи по возможности старайтесь есть в сыром виде: при термической обработке их способность повышать уровень сахара в крови увеличивается. Те овощи, которые в сыром виде не употребляются (кабачки и баклажаны, например) готовьте до полуготовности, не делайте из них кашу! Кстати, оказывается, картошку, которая уже давно стала для многих россиян вторым хлебом, мы готовим

неправильно. Ее полезнее варить или запекать в мундире (но не жарить и не делать из нее пюре).

Однако **не всякие овощи полезны в сыром виде**. Так, морковь, огурцы, капуста и помидоры лучше есть в сыром виде, а вот у репчатого лука (особенно при заболеваниях печени) диетологи советуют убирать ярко выраженную горечь: пассеровать его или отваривать.

Не ешьте перезрелые фрукты.

В йогурты и мороженое старайтесь добавлять семена кунжута или мака: в них содержатся пищевые волокна, кальций и цинк. Это очень полезно.

Глава IV

Системы питания

К врачам обращаться не стану

ВМЕСТО МОДНЫХ ДИЕТ – ПРАВИЛЬНАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ

Наша традиционная система питания соответствует климатическим условиям, поэтому не нужно ее перестраивать. Просто во время сбоев в организме надо делать питание более щадящим.

Основываясь на научных источниках и собственном опыте, рискну рекомендовать читателям следующую систему питания.

В период плохого самочувствия следует перейти на питание, включа-

ющее отварную рыбу с картофельным пюре. Лучше всего использовать рыбу лососевых пород. Картошка варится на воде с небольшим добавлением сливочного масла. Солим блюдо по вкусу. Это очень легкая еда.

Можно есть крутые или сваренные «в мешочек» яйца, овсяную кашу на воде с небольшим количеством меда. Соли и сливочного масла добавляем чуть-чуть.

Пьем зеленый чай с молоком и

отвары сухофруктов: яблок, кураги, чернослива, изюма. Очень хорошо добавлять к ним тыкву или кабачки и мед.

Что едим на первое? Прежде всего постные щи или борщ, насыщенные овощные бульоны. Затем постепенно, по мере оздоровления, вводим овощные горячие салаты с растительным маслом и сметаной, фруктовые салаты (яблоки, апельсины или грейпфруты с медом и т.д.). Очень полезен зеленый салат. Для пожилых людей его нужно бланшировать и употреблять в виде омлетов с зеленым луком и как салат с яйцом. Можно варить с зеленым салатом суп, добавляя сырь. Сыр надо есть в небольших количествах и выбирать его с наименьшей жирностью.

Бананы лучше готовить в кляре, так как при плохой работе поджелудочной железы этот экзотический фрукт ухудшает самочувствие - если его есть в сыром виде.

Хлеб надо есть тот, что приготовлен на солоде (бородинский, рижский), причем подсушенный на сковороде. А пить необходимо каждый час по стакану воды.

Затем постепенно включаем в меню куриное мясо без кожи - сначала отварное, затем поджаренное и тушеное. И постепенно переходим к обычной пище в небольших количествах.

Мнение о том, что белок бобовых легче переваривается, чем мясо, и не содержит «вредных пуринов», является заблуждением. В нашем климате без мяса и жиров нельзя жить, не принося ущерба своему здоровью. Дело в том, что аминокислотный состав мяса идентичен таковому в тканях человека.

Таким образом, оздоравливать организм надо, не исключая ничего из обычного рациона питания. Плюс обязательна двигательная активность (ходьба по 30-40 минут в бодром темпе).

После всех оздоровительных мероприятий рекомендуется есть лимоны, квашеную капусту и другие квашеные овощи. В общем, питание должно быть разнообразным, аппетитным и служить дополнительным лекарством от болезни.

Эльвира КАНАКОВА,
Нижегородская область.

Что скрыто за непонятным словом?

Рекомендуя включать в рацион те или иные продукты растительного происхождения, диетологи нередко упоминают полезные вещества, названия которых, если признаться честно, ничего нам не говорят. Что же стоит за ними?

Ю.АЛИЕВ, Башкортостан.

Фитостерины оказывают антиканцерогенное действие, понижают уровень холестерина в крови (семечки подсолнечника, кунжута, натуральное соевое масло).

Терпены играют важную роль в профилактике онкологических заболеваний (лимоны, мята, тимьян).

Изотиоцианаты способствуют профилактике рака, оказывают антибактериальное действие, особенно при инфекциях мочевых путей (капуста, все овощи с острым вкусом - редис, редька, горчица).

Сапонины оказывают антиканцерогенное действие, снижают уровень холестерина в крови, уничтожают бактерии, вирусы, грибки (бобовые культуры).

Фенольные кислоты предупреждают раковые заболевания, оказывают антибактериальный и антиокислительный эффект, связывают свободные радикалы (пшеница, редис, кочанная капуста).

Аллицин имеет антибактериальный эффект, противодействует свертыванию крови, снижая риск тромбоза и инфаркта (чеснок, луковые растения).

Ингибиторы протеаз оказывают антиканцерогенное, противовоспалительное действие, регулируют содержание сахара в крови (плоды бобовых культур).

Каротиноиды оказывают антиканцерогенное и антиоксидантное

действие. Наиболее известен (из более 6000 видов каротина) провитамин А - бета-каротин (морковь, абрикосы, шпинат и другая листовая зелень).

Флавоноиды обладают антиканцерогенным, антибактериальным и антиоксидантным действием. Некоторые из этих веществ оказывают эффект, аналогичный влиянию эстрогенов (красная капуста, брокколи, вишня, черешня, апельсины, помидоры и другие растения).

Аскорбиновая кислота оказывает антиокислительное действие, предупреждает повреждение клеток, укрепляет иммунную систему (все цитрусовые культуры, ягоды смородины, стручки красного перца, плоды киви, шиповника).

Тартароновая кислота сдерживает процесс превращения углеводов в жиры, препятствует ожирению (капуста, яблоки, груши, морковь, редис, помидоры, огурцы, смородина).

Танины - дубильные вещества, полезные при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек (хурма и другие продукты с терпким привкусом, черный байховый чай).

Антоцианы активно участвуют в окислительно-восстановительных процессах (свекла, слива, вишня, клюква, брусника, малина, баклажаны).

Перед тем как сесть на диету, надо:

- проконсультироваться с диетологом;
- составить собственную программу правильного питания;
- запастись упорством и проявить силу воли.

Полезный совет

Этот разгрузочный день стоит устраивать не чаще чем раз в две недели, в противном случае вы можете навредить своему организму.

Вам понадобится 5 яиц и 5 красных грейпфрутов. Сварите яйца вкрутую и отделите белки от желтков. Желтки не пригодятся. Весь день вы должны принимать только

эту пищу, каждый час чередуя блюда своего меню: сначала белок одного яйца, через час грейпфрут. Всего десять приемов пищи. Пить можно зеленый чай (2 литра), в который надо добавить 3 ч. ложки меда.

А.ДОРОФЕЕВА,
Волгоградская область.

Макробиотик жует долго

Что представляет из себя такое популярное направление в современной диетологии, как макробиотика? Неужели правда, что, питаясь по этой системе, можно надолго продлить себе жизнь?

Е.КУЛЕШОВ, г.Тверь.

Макробиотика - это образ жизни, предполагающий почти полную смену устоявшихся привычек питания. Согласно пропагандирующим эту идею слово «макробиотика» состоит из двух греческих слов: «макро» - большой и «био» - жизнь. Дословный перевод так и звучит: долгая жизнь. Вообще-то такая система питания известна людям уже пять тысяч лет, так питались монахи японских дзен-буддистских монастырей.

Сегодня макробиотика это не просто один из видов питания, а скорее своеобразное мировоззрение, основывающееся на возможности использования жизненной энергии пищи для сохранения и развития физического и психического здоровья,

духовного совершенствования.

Начать свой «макробиотический путь» можно с соблюдения следующих правил.

Меньше ешьте овощей. Наиболее нежелательны картошка, помидоры и баклажаны. Исключите из рациона и сахар, сладкие фрукты (кроме яблок), чай, шоколад, дрожжи и мед. Кофе, алкоголь, консервы вообще запрещены.

Основа рациона последователей макробиотики - злаки. Рис, пшеница, ячмень, гречка, кукуруза - вот что можно есть в любом количестве и в любом виде: жареными, вареными, томленными в духовке. Единственное условие потребления злаков - тщательное их пережевывание. Каждую порцию попавшей в рот

пищи пережевывать нужно не менее пятидесяти раз!

Следующее правило состоит в том, чтобы пить меньше жидкости, поскольку, придерживаясь макробиотического стиля питания, можно получать достаточно воды и с пищей. Овощи, например, почти на 90 процентов состоят из воды, вареный рис - на 70.

Но у этой системы питания ученые увидели и серьезные минусы. Проведенные исследования показали, что макробиотика не может покрыть всех физиологических потребностей организма, особенно

у людей с интенсивными физическими нагрузками, или страдающих целым рядом хронических заболеваний. У последователей учения макробиотики были отмечены случаи цинги, рахита, железодефицитной анемии. Кстати, подобные нарушения - обычные спутники альтернативных видов питания. Необходимо трезво оценивать роль подобных систем питания в формировании здоровья человека. Только тщательно обсудив все плюсы и минусы подобных систем питания со своим лечащим врачом, можно опробовать их на себе.

Холестерин не пройдет!

Холестерин неспроста называют убийцей номер один. При его избыточном потреблении поражаются кровеносные сосуды, развивается атеросклероз, который может привести к инфаркту миокарда, мозговому инсульту и ишемической болезни сердца. Поэтому начинать профилактику атеросклероза нужно как можно раньше. В том числе с помощью диеты.

ЗАВТРАК

Каша на ваш вкус (овсяная, гречневая и т.д., кроме манной) с 1 ч.ложкой растительного масла (оливковое, подсолнечное, соевое). ягоды свежие или свежемороженые, чай черный или зеленый.

ОБЕД

Суп из нежирных сортов птицы или мяса (индейка, курица, теляти-

на). Первый бульон слить. Готовить суп на втором бульоне. Овощной салат (очень рекомендуются шпинат, петрушка, укроп, зеленый и репчатый лук) с 1 ч. ложкой растительного масла. Кусочек мяса из супа или отварные морепродукты. Фрукты (любые, кроме экзотических).

ПОЛДНИК (ПЕРЕКУС)

Молоко или молочные продукты или творог низкой жирности.

УЖИН

Отварная, запеченная в фольге или гриль-рыба (периодически можно использовать жирные сорта), хлеб грубого помола, овощи запеченные, тушеные или свежие в виде салата.

НА НОЧЬ

Стакан нежирного кефира.

© «Здоровье в доме».



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Предлагаю несложный рецепт макробиотического блюда.

Поджарьте чашку гречки на 1 ч. ложке растительного масла, добавьте 2 чашки воды и 1 ч. ложку соли. Долго (не менее 1-1,5 часа) варите кашу на медленном огне. Подавайте гречку с овощами, поджаренными на растительном масле.

Поджарьте на растительном масле лук, морковь, цветную капусту, добавьте немного воды и соли, переложите в плоскую кастрюлю, сверху тонким слоем насыпьте гречневую крупу и запеките в духовке до готовности.

Н.ОЛЬНЕВА, г. Владимир.



Диета публичных людей

Она эффективна: позволяет сбросить до 4 килограммов, и абсолютно безвредна - не только снижает количество калорий, но и очищает организм.

Диета длится 6 дней, на протяжении этого времени вы должны ограничить себя не только в пище, но и в напитках. Можно употреблять минеральную воду без газа или зеленый чай без сахара. В день необходимо выпивать по 2 литра жидкости.

ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ ДНИ

800 г отварного риса твердых сортов без соли. Перед приготовлением рис следует промыть или даже оставить в воде на ночь, чтобы вышел весь крахмал и осталась одна клетчатка. Такое меню очистит ваш

кишечник и выведет из организма все шлаки.

ТРЕТИЙ И ЧЕТВЕРТЫЙ ДНИ

1 килограмм запеченной или отварной курицы. При желании курицу можно заменить на говядину или рыбу, политую соком лимона.

ПЯТЫЙ И ШЕСТОЙ ДНИ

1,5 килограмма овощей без крахмала (нельзя картофель) или несладких фруктов (нельзя бананы и виноград).

Питание после гепатита

Я переболел гепатитом. Посоветуйте, пожалуйста, как мне питаться, чтобы исключить вредные для печени вещества.

И.МИШУСТИН, Нижегородская область.

Человеку, переболевшему гепатитом, необходимо питаться полноценно, но полностью исключить из рациона пищу, способную навредить печени. Питаться в течение дня необходимо регулярно через каждые 3-4 часа, но избегать переедания.

Что можно?

Молоко и молочные продукты всех видов; отварное и тушеное мясо (говядина, телятина, куры, индейка, кролик); отварная свежая рыба (щука, карп, судак, треска, окунь); овощные блюда, фрукты, квашеная капуста; крупяные и мучные изделия.

Врачи рекомендуют **воздерживаться** от мясных бульонов и супов,

сливочного масла (разрешается не более 50-70 г в день, для детей - 30-40 г), от сливок, сметаны, яиц (можно приготовить омлеты белковые, но не более 2-3 раз в неделю), от сыра (разрешается в небольшом количестве, только не острый), от сосисок, колбасы (докторской, диетической, столовой), икры (лососевой и осетровой), сельди, помидоров.

А вот что **запрещается**: алкогольные напитки, все виды жареных, копченых и маринованных продуктов, свинина, баранина, гуси, утки, острые приправы, кондитерские изделия: торты, пирожные, шоколад, шоколадные конфеты; какао, кофе; томатный сок.

Две недели на гречке

Эта диета в последнее время стала достаточно популярной: гречка дает сытость, способствует очищению организма, снижает вес, выравнивает энергетический баланс. Правда, выдержать ее не так-то просто, тем более что требуется строгое выполнение. Рассчитана она на 1-2 недели.

ВАРИАНТ 1.

Только каша!

Всю неделю следует есть только

специально приготовленную гречневую кашу: гречка заливается крутым кипятком и настаивается 12 часов, например ночью.

Гречку следует есть без соли и специй, причем столько, сколько хочется. Можно пить и сколько угодно воды: простой или минеральной без газа. Нельзя есть за 4-6 часов до сна, а если очень голодно, то за 30-60 мин. до сна можно выпить 1 стакан кефира.

Тем, кто не слишком стремится к большому убыванию килограммов, полезно добавлять к каше размоченные сухофрукты, например курагу.

ВАРИАНТ 2.

Каша и кефир

Лечебная гречнево-кефирная диета восстанавливает баланс микроэлементов в организме, помогает при стрессе, бессоннице, усталости. Она полезна при лечении анемии, заболеваний кожи, суставов, печени и желчного пузыря.

Диета позволяет довольно легко, без мучений, сбросить за 1–2 недели 7–12 кг лишнего веса и улучшить самочувствие.

Рецепт гречневой каши. Крупу обдайте кипятком для удаления окислившихся жиров, а когда она подсохнет, поджарьте без масла – после прокаливания гречка дойдет до готовности намного быстрее. Гречку залейте кипятком, накройте кастрюлю и укутайте (можно воспользоваться термосом). Гречневая крупа быстро разбухнет и превра-

тится в рассыпчатую кашу. Варить гречку не желательно, иначе она потеряет много полезных веществ.

Ешьте гречку без масла и выпивайте 1 л 1%-ного кефира. Кефир для усиления эффекта диеты желательно пить за полчаса до еды или спустя полчаса после. Во время диеты не желательно есть кашу за 4–6 часов до сна.

ВАРИАНТ 3.

Гречка с добавками

Этот вариант диеты позволяет есть гречневую кашу, приготовленную по рецептам первого и второго варианта, три раза в день в различных сочетаниях. К примеру, на завтрак вы едите кашу с курагой или изюмом, на обед добавляете к гречке тушеное или вареное мясо (рыбу), грибы или молоко. На ужин едите одну кашу или запиваете ее кефиром. Таким образом питаетесь 2 недели. Результат – минус несколько килограммов и отличное самочувствие.

© «Здоровье в доме».

Печеный картофель от ревматизма

В начале весны у меня, как правило, обостряются ревматизм и ревматоидный артрит. Как правильно питаться в период обострения?

Л.АКУЛИНИНА, Татарстан.

Основное назначение диеты при обострении ревматизма – смягчить воспалительные процессы в организме. Для этого нужно снизить энергетическую ценность пищи. В

основном при ревматизме рекомендуются животные белки из молока, творога, молочно-кислых напитков, сыра, яиц, рыбы. Мяса же нужно есть меньше. Рекомендуются рас-

тительные масла: подсолнечное, кукурузное, оливковое.

Главной особенностью противоревматической диеты в период обострения является резкое ограничение углеводов, и особенно меда, сахара, варенья, сиропов. Отказ от сладостей очень важен. Ведь чистые углеводы могут поддерживать воспалительные реакции в организме и вызывать аллергическую реакцию. Крупы, фрукты, ягоды и овощи есть можно.

Еще одной особенностью питания в активной фазе ревматизма является максимальное ограничение поваренной соли. Пищу желательнее вовсе не солить или солить как можно меньше. Не рекомендуется при обострении ревматизма и много пить: жидкость ограничивается до одного литра в сутки. Из напитков предпочтительны несладкие соки, отвар шиповника, отвар из отрубей.

Пищу следует принимать небольшими порциями, 6 раз в день. Очень полезны при обострении ревматизма овощные или фруктовые разгрузочные дни. Соли калия, магния, содержащиеся в овощах и фруктах, необходимы для нормализации обмена веществ. Длительность соблюдения такой диеты зависит от того, как быстро наступит выздоровление или значительное облегчение.

При ревматизме в неактивной фазе можно практически не ограни-

чивать себя в питании, рекомендуется чередование овощных и мясных разгрузочных дней.

Лечебное питание при обострении ревматоидного артрита во многом похоже на диету, рекомендуемую при ревматизме. Вот только объем напитков при ревматоидном артрите не ограничен.

Остальные рекомендации по диете связаны с особенностями действия препаратов, применяемых для лечения ревматоидного артрита. Например, гормональные противовоспалительные средства значительно влияют на обмен минералов. Поэтому пациент должен получать повышенное количество солей калия и кальция.

Лучшим источником калия является печеный картофель, а кальция много в молочных продуктах и рыбе. При ревматоидном артрите не надо включать в рацион продукты, выводящие кальций из организма: шпинат, щавель, ревень, какао, шоколад. Диета обогащается солями магния, которых много в гречневой, овсяной и пшеничной крупах. Хлеб лучше выбирать с добавлением отрубей.

Прием антиревматоидных препаратов обуславливает и особенности приготовления пищи. Нежелательны очень острые и жареные блюда. Категорически запрещаются спиртные напитки: алкоголь вызывает обострение ревматоидного артрита.

Кстати

Чтобы не полнеть, не позволяйте организму голодать, потому что он начнет запасать жиры про запас. Есть лучше всего понемногу, но каждые 4 часа, главное - между приемами пищи не перекусывать. Последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна. И это не обязательно стакан диетического кефира. Ужин должен быть полноценным.

Диета при артрите

Обострение ревматизма и артрита мучает меня каждую позднюю осень и весну. В эти дни я вот уже несколько лет соблюдаю особую диету.

На завтрак готовлю омлет из 2 яиц, ем 5-6 ст. ложек гречневой каши и выпиваю стакан чая с молоком без сахара. Часа за 2 до обеда съедаю 2-й завтрак: печеное яблоко без сахара, 5 ст. ложек нежирного творога.

Обед состоит из небольшой тарелки вегетарианского борща без соли, 100 г отварного мяса и банана.

В полдник выпиваю стакан теплого отвара шиповника.

На ужин у меня в дни обострения ревматизма 6 ст. ложек картофельного пюре и 150 г отварной рыбы, все это я запиваю стаканом чая с лимоном, но без сахара.

На ночь нужно выпить стакан кефира.

За весь день разрешается съесть 3-4 кусочка белого хлеба.

В. КРУПЕНЬКО,
Белгородская область.

Мифы о целебном питании

Нельзя оставлять консервы в открытых банках, даже в холодильнике

Когда в состав сплава, из которого делали консервные банки, входил свинец, это было опасно. Сейчас хранить продукты в открытых банках безопасно, хотя возможно некоторое изменение цвета и появление привкуса металла в продукте.

Нельзя ставить горячую пищу в холодильник

Считается, что этого делать нельзя, потому что можно испортить другие продукты, которые хранятся в холодильнике. Но в современных холодильниках горячая пища не повышает температуру. Если ждать, пока пища остынет, то может начаться процесс быстрого роста бактерий. Специалисты советуют ставить горячую пищу в небольших количествах:

большой объем горячих продуктов - слоем до 8 сантиметров - может оставаться теплым продолжительное время, что создает условия для роста микробов.

Свинину нужно сильно прожаривать

Это необязательно. Необходимо лишь жарить свиное мясо при температуре 150-165 градусов.

Печень очень полезна

Все не так однозначно. В печени много витаминов, минеральных солей и протеина, но в ней также много жира и холестерина. По данным некоторых исследований, в печени крупного рогатого скота скапливаются в опасных количествах химикаты и гормоны, попадающие в организм животного вместе с кормами.

Если пища пахнет нормально, то годится в пищу

Это не всегда так. Некоторые виды отравляющих пищу бактерий не изменяют внешний вид продуктов. А потому, если у вас есть сомнения, лучше не рисковать.

Салат - еда для похудения

Подобное мнение формируют у нас СМИ. Действительно, листья салата практически не содержат калорий, но ведь в чистом виде они обычно и не употребляются. А большинство салатных соусов содержит много жира, поэтому порция салата может превышать 660 калорий. Вряд ли такая «еда для похудения» будет способствовать снижению веса.

Молочные продукты помогают заживлению язвы

Это распространенное мнение неверно. Исследования показали, что молочные продукты могут повысить кислотность и вызвать раздражение стенок желудка, и даже стать причиной болезненных ощущений.

От лишнего веса надо есть диетические продукты

Неверно, потому что диетические продукты и те, которые входят в ту или иную диету, - это разные продукты. В диетических содержится столько же жиров, сколько и в других продуктах, а иногда даже больше.

Вкусные сорняки

Сейчас лето, и на даче растет масса сорняков, которые мы привыкли безжалостно выпалывать. Насколько мне известно, многие из таких трав положительно влияют на организм. Расскажите, пожалуйста, какие травы, которые мы считаем сорняками, полезны для нашего здоровья и какие блюда можно из них приготовить?

М.БАРМАШИНА, Костромская область.

Ученые считают, что почти каждый сорняк, растущий на наших огородах, годится в пищу! В них содержится много витаминов С, В и К. К примеру, листья крапивы содержат в 2 раза больше витамина С, чем черная смородина, а витамина А в крапиве больше, чем в моркови и облепихе. В листьях одуванчика, кроме витаминов А, В, С и Е, содержатся фосфор, калий и растительный белок. Кроме того, в листьях одуванчика содержится инулин - вещество, необходимое для нормализации пищеварения. Богата микроэлементами сныть, а

лебеда, благодаря которой многие люди выжили в голодные военные годы, содержит минеральные соли, витамин С и растительный белок. Кстати, пропалывая свои грядки, огородники наверняка удивлялись живучести и лебеды, и пырея, и репейника. Подобная жажда жизни у сорняков как раз и объясняется высоким содержанием биологически активных веществ, которые их питают и поддерживают способность быстро размножаться.

Медики рекомендуют добавлять в салаты и супы крапиву и лебеду.

Но если вас мучает гипертония или имеется склонность к образованию тромбов, то крапиву есть нельзя: она сгущает кровь и в этом случае может только навредить. Одуванчик можно использовать в пищу только тем, у кого желудочно-кишечный тракт работает нормально. Кишечные расстройства он только усилит.

Вот несколько рецептов с использованием таких сорняков, как одуванчик, репейник и сныть.

Репейник или лопух. Листья промыть и на 2-3 минуты опустить в кипяток. Затем мелко порезать, перемешать с зеленым луком, добавить по вкусу соль и немного тертого хрена. Репейный салатик заправить сметаной.

Из корней лопуха можно сварить варенье, а из листьев приготовить маринад.

Одуванчик вкусен в салатах. Горсть листьев одуванчика промыть и мелко нарезать. Добавить 1 ст. ложку грецких орехов, 1 ч. ложку меда. Салат заправить 1 ст. ложкой растительного масла.

Из цветов одуванчика можно сварить варенье.

Крапива наиболее полезна в «молодом возрасте». Отварить молодые листочки крапивы 5 минут и вместе с щавелем мелко измельчить. Эту зеленую заправку положить в мясной бульон. Добавить морковь, лук и петрушку. Варить 15 минут, добавить сметаны. Крапивный суп готов!



Поделитесь опытом излечения!

Природа - это кладовая здоровья, и ее возможности поистине неисчерпаемы. Любая травинка, цветок и даже ветка могут стать тем самым уникальным лекарством, которое поставит человека на ноги. А какие лекарственные травы помогли вам? Расскажите, какие рецепты народных травников вы используете, а может быть, у вас есть свои «фирменные» рецепты? Как часто бывает так, что именно такие рецепты и спасают здоровье (а то и жизнь) тех, кто уже отчаялся вырваться из цепких лап болезни.

Поделитесь своим опытом лечения лекарственными растениями с читателями, станьте одним из авторов журнала «Простые рецепты здоровья». Каждый номер журнала посвящен той или иной актуальной теме, связанной с нашим здоровьем. Мы ждем ваших рецептов решения стоматологических проблем и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Это темы ближайших номеров.

Если же вам необходимо получить обстоятельную консультацию врача о заболевании, которое волнует вас именно сейчас, прочитайте рассказ об опыте тех, кто боролся с похожей болезнью, советуем написать письмо в газету «Сам себе лекарь».

РЕДАКЦИЯ.

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!

У ВАС БОЛИТ ЖЕЛУДОК?

Один из наших читателей, Анатолий Иванович Юрков из г. Тольятти Самарской области, высказал очень верную мысль: **«Все наши проблемы со здоровьем и недомогания начинаются на фоне кишечного дискомфорта»**. Действительно, желудочно-кишечный тракт, словно барометр, чутко реагирует на любые нарушения стабильности в организме. Наверное, нет такого человека, который бы не «изведал» прелестей диареи, запора, желудочных колик, гастрита, изжоги...

реклама

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №7



В июльском номере журнала «Простые рецепты здоровья» врачи-гастроэнтерологи расскажут о симптомах, лечении и профилактике наиболее распространенных заболеваний ЖКТ:

- об особенностях раздраженного кишечника и целиакии;
- о панкреатите, колите и энтерите;
- разновидностях гастрита и язве желудка;
- дисбактериозе, диарее, икоте;
- запоре и геморрое;
- первой помощи при отравлении и других болезнях ЖКТ.

При обострении желудочно-кишечных заболеваний важно правильно питаться. Поэтому в журнале вы найдете немало врачебных и читательских рекомендаций по питанию, комплексы нехитрых, но очень полезных физических упражнений.

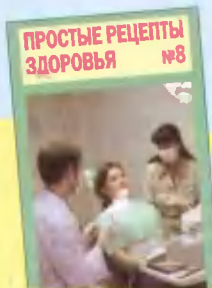
И как всегда предлагаем нашим читателям пополнить свои фитоаптечки народными рецептами, рекомендациями и полезными советами по излечению заболеваний желудочно-кишечного тракта, которые приходят к нам в редакцию в читательских письмах. Мы надеемся, что это поможет вам на пути преодоления недуга.

Тематические журналы о здоровье в домашнюю библиотеку каждой семьи.

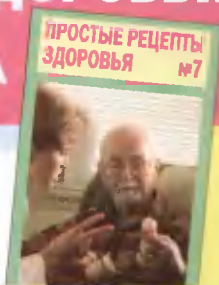
ТЕМЫ ЖУРНАЛА «ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ» на II полугодие 2008 года

реклама

В АВГУСТЕ

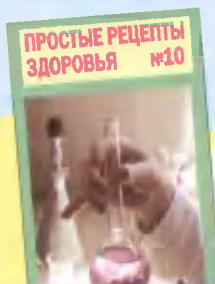


У ВАС БОЛИТ ЖЕЛУДОК?
Заболевания органов
желудочно-кишечного
тракта



В ИЮЛЕ

В ОКТЯБРЕ

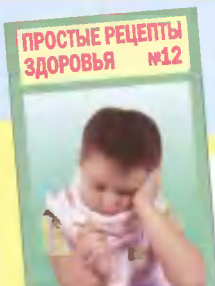


ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ ЗУБЫ
Стоматологические
проблемы



В СЕНТЯБРЕ

В ДЕКАБРЕ



КОГДА БОЛИТ СЕРДЦЕ
Сердечно-сосудистые
заболевания

**О ЧЕМ РАССКАЖЕТ
КРОВЬ**
Заболевания крови и
системы кроветворения



В НОЯБРЕ

**ОСТОРОЖНО,
ИНФЕКЦИЯ!**
Инфекционные
заболевания

БОЛЕЕТ МАЛЫШ?
Болезни детского
возраста

ПОДПИСКА
во всех почтовых
отделениях
России



**Подписные индексы
в каталогах:**

16462 - «Пресса России»

16462 - «Роспечать»

10813 - «Почта России»