



о самом главном
С СЕРГЕЕМ АГАПКИНЫМ

ТАЙНАЯ СИЛА ПРОДУКТОВ

СЕРГЕЙ АГАПКИН – теледоктор №1, ведущий самой рейтинговой программы о здоровье «О самом главном».

- ПРОДУКТЫ-«ЛЕКАРИ» И ПРОДУКТЫ-«УБИЙЦЫ»
- ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА – АЛЬТЕРНАТИВА АПТЕЧНЫМ ЛЕКАРСТВАМ
- ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- МИФЫ И ПРАВДА ПРО «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



22 000 000 ЧЕЛОВЕК
УСПЕШНО ИСПОЛЬЗУЮТ
СОВЕТЫ ДОКТОРА АГАПКИНА



Сергей Николаевич Агапкин
Тайная сила продуктов
Серия «Агапкин Сергей. О
самом главном для здоровья»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11283321
Агапкин, Сергей Николаевич. Тайная сила продуктов: Издательство «Э»; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-82407-6

Аннотация

Какие продукты принесут пользу вашему здоровью? Как восполнить нехватку витаминов и минеральных веществ, не прибегая к таблеткам? Как изменить полюбившийся рецепт, если появились объективные противопоказания к отдельным ингредиентам, чтобы не ухудшить вкусовые качества пищи и собственное здоровье? Как не превратить продукты в источник возникновения новых заболеваний?

В книге структурировано и доступно для понимания каждого дана информация о более чем 100 продуктах повседневного питания. Вы узнаете, какие продукты при широко распространенных болезнях помогут вам сократить, а иногда и полностью предотвратить прием медикаментов. Эффективность рекомендаций подтверждена лучшими диетологами страны и миллионами зрителей программы «О самом главном» на телеканале «Россия 1» во главе с доктором Агапкиным. Опираясь на знания, полученные из этой книги, вы сможете сделать продукты настоящими стражами своего здоровья!

Содержание

Введение	6
Предисловие	7
Рекомендуемая суточная потребность	7
Как правильно мыть овощи, фрукты, ягоды, зелень	8
Огурцы и помидоры	8
Клубневые овощи	8
Грибы	8
Импортные овощи и фрукты	9
Клубника и земляника	9
Зелень	9
Как замораживать овощи, ягоды и грибы	10
Овощи	10
Ягоды	10
Грибы	11
Сухофрукты	12
Чернослив	13
Курага	14
Яблоки сушеные	15
Груша сушеная	16
Ягоды годжи	17
Фрукты и ягоды	18
Абрикосы	18
Авокадо	21
Ананас	23
Апельсин	25
Арбуз	27
Внешний вид	27
Вес и размер	27
Кожура	28
Шрамы	28
Хвостики	28
Пятно	28
Звук	28
Сертификат	28
Бананы	31
Виноград	34
Вишня	37
Гранат	40
Груша	43
Дыня	45
Киви	47
Клубника	50
Клюква	52
Лимон	54
Малина	56
Мандарин	59

Облепиха	61
Персик	63
Яблоки	65
Овощи и зелень	68
Баклажаны	69
Болгарский перец	71
Перец желтый	71
Перец зеленый	71
Перец красный	71
Зеленый горошек	74
Имбирь[1]	77
Кабачки	80
Капуста белокочанная	83
Капуста пекинская	86
Капуста брокколи	88
Конец ознакомительного фрагмента.	90

Сергей Агапкин

Тайная сила продуктов

© ООО «М-Продакшн», 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

Введение

«Ты есть то, что ты ешь». – сказал Гиппократ. Вряд ли найдется среди нас человек, который бы не слышал или не произносил бы сам эти слова, давно ставшие аксиомой. К сожалению, в реальности мы сплошь и рядом нарушаем этот непреложный закон. Жирная, жареная, рафинированная пища и переизбыток сахара соблазняют нас на каждом шагу. Неудивительно, что в наше время самыми распространенными заболеваниями являются сахарный диабет, атеросклероз и болезни желудочно-кишечного тракта, ведь причиной их возникновения является неправильное питание. А ведь еда – это главный источник витаминов и минералов – строительных материалов, которые формируют наше тело. Некоторые необходимые для правильного функционирования нашего организма вещества мы можем получать только с пищей.

Но не всегда мы вредим своему организму сознательно. Иногда мы просто не знаем, где взять достоверную информацию. Как питаться правильно, если полки магазинов забиты продуктами с консервантами, ароматизаторами и усилителями вкуса, овощи и фрукты напичканы пестицидами, а Интернет буквально наводнен ошибочной информацией, которая, многократно тиражируясь, постепенно превращается в устойчивые мифы?

Не случайно в нашей передаче существует рубрика, посвященная вопросам здорового питания. Мы развенчиваем мифы, рассказываем о том, какие полезные вещества можно получить из того или иного продукта, раскрываем секреты хранения и приготовления продуктов, которые позволяют сохранить максимальное количество витаминов и минералов. А еще мы изобретаем полезные рецепты, которые не только удивляют потрясающим вкусом, но и помогают улучшить здоровье и сбросить лишний вес.

Многие наши зрители во время передачи пытаются записать наши рекомендации и рецепты. Но такие «заметки на полях», как правило, со временем теряются. Поэтому мы решили собрать и систематизировать для вас весь накопленный опыт за время существования нашей программы. Перед тем как пойти в магазин за продуктами или начать готовить то или иное блюдо, загляните в эту книгу. Это займет у вас считанные минуты, но поможет избежать многих ошибок и нежелательных последствий для вашего здоровья от употребления некачественных или противопоказанных именно вам продуктов.

Мы хотели сделать эту книгу информативной и удобной для повседневного пользования и надеемся, что она станет таким же неотъемлемым атрибутом на вашей кухне, как и поваренные книги.

Удалось ли это нам – судить вам, наши дорогие читатели.

Предисловие

Рекомендуемая суточная потребность

В этой книге вам будет часто встречаться таинственная аббревиатура – РСП. Это сокращение термина «Рекомендуемая суточная потребность». Важно понимать, что данный термин учитывает два нюанса.

Первый. РСП – это расчетное количество потребления в пищу различных веществ человеком в сутки, необходимое для поддержания нормального, то есть здорового, состояния организма. Это означает, что 100 % РСП, например кальция, – это норма, которую должен получать человек, чтобы у него не возник дефицит данного вещества, который может привести к развитию заболеваний. 100 % РСП кальция поможет в профилактике остеопороза, но не будет являться лечебным фактором при наличии уже развившегося заболевания.

Второй важный нюанс – нормы РСП являются усредненными. Для лучшего понимания можно привести простой пример.

Суточная потребность в железе

Мужчины → 10 мг

Женщины → 18 мг

Беременные женщины → 20 мг

Кормящие грудью → 25 мг

Пожилые люди → 10–15 мг

Дети 1–6 лет → 10 мг

Дети 7–10 лет → 12 мг

Дети 11–17 лет → мальчики – 15 мг, девочки – 18 мг

Как видите, РСП железа колеблется в зависимости от пола, возраста и сопутствующих состояний (кормление грудью, беременность). Потребность в том или ином элементе может также изменяться в связи с повышенной физической нагрузкой, стрессами, а также при наличии заболеваний. Поэтому нельзя придерживаться норм РСП безоговорочно, можно лишь опираться на них. Более детальную информацию по потребности именно вашего организма в том или ином веществе вы можете узнать у вашего лечащего врача.

Как правильно мыть овощи, фрукты, ягоды, зелень

Как это ни парадоксально, большинство людей моют овощи и фрукты неправильно, что крайне опасно. Известны случаи, когда употребление в пищу неправильно вымытых плодов и корнеплодов приводило к сильнейшим отравлениям, а то и к гибели людей! Одной из опасностей, которую хранят в себе плохо вымытые овощи и фрукты, являются паразиты-нематоды. Они вызывают поражения желудочно-кишечного тракта, что приводит к развитию диареи, серьезных аллергических реакций, а в запущенных случаях и к поражению кожи и подкожно-жировой клетчатки с образованием зудящих гнойничков. Нематоды могут провоцировать развитие ларингита, бронхита и даже приводить к пневмонии. Эти гельминты могут поражать центральную нервную систему, приводя к мышечным и суставным болям.

Другой опасностью является кишечная палочка, которая вызывает интоксикацию и поражение желудочно-кишечного тракта, органов мочевыводящей системы, желчевыводящих путей и других органов, что может привести даже к развитию сепсиса.

Помните, что овощи и фрукты полезны только тогда, когда они чистые.

Огурцы и помидоры

Огурцы и помидоры – именно эти овощи поначалу обвиняли в заражении энтерогеморрагической кишечной палочкой, которая вызвала эпидемию отравлений в Европе. Почему же на огурцы и помидоры пало такое подозрение? Дело в том, что на поверхности любого овоща присутствует масса микроскопических углублений, в которых остается земля, являющаяся средой обитания бактерий и паразитов. На одном помидоре может находиться до 100 тысяч микробов! Поэтому очень важно знать, как их правильно мыть. Для этого их нужно очистить от земли в проточной воде, а затем потереть обычной щеточкой в течение 2–3 минут. Только так удастся удалить остатки грязи и смыть вредных микробов и бактерии.

Клубневые овощи

Картофель, морковь, свеклу, редис, редьку, хрен, то есть те овощи, которые растут в земле, недостаточно просто промыть водой. Ведь на них, так же как и на огурцах с помидорами, может присутствовать кишечная палочка. Если посмотреть на поверхность моркови через увеличительное стекло, можно увидеть количество «складок», «впадин», в которых остается земля, а значит, и паразиты, и микробы.

Поэтому такие овощи нужно мыть очень тщательно. Вначале необходимо очистить их от земли, для чего их заливают теплой водой и оставляют на 10–15 минут. Во время такого замачивания часть грязи размокает, отлипает и оседает на дне. Затем следует щеткой тщательно смыть оставшуюся землю, после чего промыть овощи вначале теплой, а затем холодной проточной водой.

Грибы

Грибы содержат на себе не только частички почвы. На них также могут находиться личинки насекомых. Чтобы их удалить, необходимо замочить грибы на 2 минуты в однопроцентном растворе соли – 10 г соли на 1 л воды. Замачивание также поможет частично очистить грибы от почвы, хвои, частичек навоза и торфа, которые могут содержать парази-

тов и микробы. И только после замачивания грибы помещают в дуршлаг и промывают под проточной холодной водой в течение нескольких минут.

Импортные овощи и фрукты

У каждой хозяйки на кухне должна быть щеточка, которую обычно используют для мытья посуды. Она нужна для того, чтобы мыть импортные овощи и фрукты. Все обращали внимание, что они очень красивые – блестящие, а на ощупь – будто покрытые жиром. Их действительно обрабатывают синтетическими восками, парафинами и другими химическими веществами, чтобы они меньше портились. Например, дифенилом, который из-за своей токсичности запрещен в США и Европе.

В больших количествах дифенил раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает аллергию, тошноту и рвоту, подавляет деятельность центральной нервной системы и способствует развитию кожных заболеваний. Поэтому импортные фрукты и овощи нужно мыть особенно тщательно.

Простой водой химию не смоешь. Сделайте из хозяйственного мыла мыльную воду, опустите туда овощи и трите их щеточкой не менее 3 минут. Так вы очистите овощи и фрукты от восков и парафинов, ну и, конечно, от кишечной палочки.

Клубника и земляника

Красивые ягоды земляники и клубники также могут прятать в себе паразитов, кишечную палочку и не только. Под увеличением можно увидеть, что поры клубники, похожие на соты, накапливают в себе пыльцу, которая может быть опасна для аллергиков. К тому же в этих порах могут быть паразиты. Чтобы их убрать оттуда, нужно тщательно промыть ягоды в проточной воде, а затем ошпарить кипятком. Чтобы ягоды не сварились, после того как их обдали кипятком, сразу же промойте их холодной водой. Так вы сохраните вкус и полезные свойства ягод.

Зелень

Любую зелень: укроп, петрушку, кинзу, зеленый лук, салат, щавель и так далее – нужно замочить во вместительной посуде в прохладной воде на 15 минут, меняя 2 раза воду, чтобы вся грязь и личинки паразитов оседали на дне. Затем траву вынимают из воды и еще хорошенько промывают под холодным «душем» из-под крана, чтобы смыть остатки грязи.

Как замораживать овощи, ягоды и грибы

Многие из нас любят делать домашние заготовки овощей, ягод, грибов на зиму. Варенья, соленья, компоты... Это особенно актуально для сельских жителей и владельцев садовых и огородных участков. С появлением морозильных камер одним из самых популярных способов домашних заготовок стало замораживание.

Это самый щадящий способ, при котором овощи, грибы и ягоды остаются практически свежими и при хранении теряют минимум полезных свойств. Но, как показывает практика, многие люди замораживают продукты неправильно, и в итоге все витамины разрушаются. Как же этого избежать?

Овощи

Можно замораживать на зиму морковь, свеклу, лук, болгарский перец, кабачки и т. п. Потом их можно использовать для приготовления супов, рагу или борща.

Перед тем как замораживать овощи, их необходимо хорошо вымыть в проточной воде, а затем тщательно обсушить. В противном случае они примерзнут друг к другу.

Некоторые люди не моют овощи перед заморозкой. А зря. При мытье овощей мы чисто механически смываем грязь, паразитов и бактерии. Если же овощи не помыть, то некоторые бактерии при заморозке не погибнут. Они останутся на овощах в спящем состоянии. И если такие овощи потом добавить в блюда, это может вызвать отравление.

Обсушенные овощи надо нарезать ломтиками или полосками или натереть на терке. Так они быстрее заморозятся, что хорошо, потому что в них сохранится больше витаминов. К тому же потом их удобнее добавлять в блюда.

Затем овощи надо распределить на такие порции, которые необходимы для приготовления одного блюда, чтобы не приходилось размораживать все овощи, а потом снова замораживать то, что не использовано. К тому же маленькие порции быстрее замораживаются. Кроме того, при первой заморозке в овощах сохраняется больше половины витаминов и микроэлементов, а при повторных они разрушаются полностью.

Раскладываем овощи в пакеты, выпустив воздух, чтобы они стали плоскими, или в контейнеры и отправляем в морозилку. Температура для заморозки – от -18 до -23 °С. При такой температуре овощи хорошо замораживаются и могут храниться от 8 до 12 месяцев, то есть практически до следующего сезона.

Ягоды

На зиму хорошо замораживать клюкву, чернику, смородину, вишню, облепиху. Можно замораживать и более нежные ягоды – малину, клубнику, ежевику, но при их подготовке надо соблюдать осторожность, чтобы не помять.

Сначала ягоды нужно перебрать, чтобы удалить мусор: листочки, мелкую живность, гнилые и незрелые ягоды, а затем тщательно промыть в проточной воде через дуршлаг. Следующий этап – тщательная обсушка на полотенце или другом впитывающем материале.

Нежные ягоды – клубнику, малину, ежевику и т. п. – не нужно замораживать в целлофановых пакетах. Они могут помяться при заморозке и потеряют форму при размораживании. Поэтому их лучше замораживать и хранить в контейнерах. Как и чернику.

Температура хранения от -18 до -23 °С. Если температура будет выше, чем -18 °С, то срок хранения ягод не должен превышать трех месяцев.

Грибы

Многие люди просто моют грибы перед заморозкой под проточной водой. Но этого мало. После предварительной мойки надо погрузить их на 2 минуты в однопроцентный раствор соли, после чего слить через дуршлаг и еще раз ополоснуть. Так от грибов открепятся жучки, черви и личинки паразитов, которые можно и не заметить.

Потом обрезаем от грибов все лишнее. Крупные грибы режем на части, а мелкие оставляем целыми.

Затем кладем грибы в дуршлаг и оставляем так на несколько часов. Грибы должны высохнуть. Складываем грибы в пакеты или контейнеры. Замораживаем и храним при температуре от -18 до -23 °С.

Как здорово будет холодным зимним днем достать из морозильной камеры клубнику, смородину, белые грибы и вспомнить запах лета!

Сухофрукты

Чернослив, курага, сушеные яблоки и груши – о пользе сухофруктов говорят многие! Ими часто рекомендуют заменять конфеты, а также советуют их употреблять как источник витаминов зимой. Но действительно ли в засушенных фруктах остается какая-то польза? Давайте попробуем в этом разобраться.

На самом деле сухофрукты – это, конечно же, полезный продукт. Но! Некоторые свойства фруктов при высушивании теряются. Например, в сухофруктах становится в два раза меньше витамина С, чем в исходном сырье. Кроме того, в них увеличивается количество сахаров. И далеко не все сухофрукты могут принести пользу нашему здоровью. Некоторые сухофрукты могут быть даже опасны!

Чернослив

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 25,0 г	→ 0%
Жиры	→ 0,7 г	→ 1%
Белки	→ 2,3 г	→ 4%
Углеводы	→ 57,5 г	→ 20%
Пищевые волокна	→ 9,0 г	→ 45%
Витамин Е	→ 1,8 мг	→ 12%
Калий	→ 864 мг	→ 35%
Магний	→ 102 мг	→ 26%
Фосфор	→ 83 мг	→ 10%

Энергетическая ценность – 256 ккал

Если при хранении на воздухе сухофрукты покрываются разводами и белым налетом, это говорит о том, что они содержат сульфиты, чаще всего сульфит натрия – его добавляют производители для обработки против заплесневения недосушенного чернослива. Считается, что сульфит натрия в минимальных количествах не опасен для организма человека, но все же эта добавка может вызывать расстройства желудка. Кроме того, при его чрезмерном поступлении в организм происходит разрушение витаминов В₁ и Е. Детям не рекомендуется употребление продуктов с добавлением сульфита натрия.

Чтобы придать черносливу сочный вид, производители часто используют глицерин, который может вызвать диарею.

Чернослив богат калием, который выводит лишнюю жидкость из организма, что полезно при повышенном артериальном давлении и отеках. Также чернослив содержит большое количество витамина Е, который является мощным антиоксидантом – замедляет старение и защищает от онкологических заболеваний.

Курага

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 20,0 г	→ 0%
Жиры	→ 0,3 г	→ 0%
Белки	→ 5,2 г	→ 9%
Углеводы	→ 51,0 г	→ 18%
Пищевые волокна	→ 18,0 г	→ 90%
Витамин А	→ 583 мкг	→ 32%
Бета-каротин	→ 3500 мкг	→ 70%
Витамин В2	→ 0,2 мг	→ 11%
Витамин Е	→ 5,5 мг	→ 37%
Витамин РР	→ 3,9 мг	→ 20%
Калий	→ 1717 мг	→ 69%
Кальций	→ 160 мг	→ 16%
Магний	→ 105 мг	→ 26%
Фосфор	→ 146 мг	→ 18%

Энергетическая ценность – 232 ккал

Качественная курага должна быть твердой – при постукивании об стол издавать ясный звук. Если курага мягкая, это означает, что в нее были добавлены те же сульфиты или диоксид серы, а также гидрогенизированные жиры. Это делается для улучшения внешнего вида сухофруктов и продления срока хранения.

Слишком яркая окраска кураги говорит о том, что она изготовлена с применением сульфитов! Это опасно, потому что соединения серы могут спровоцировать астму, проблемы с желудком и органами дыхания. Гидрогенизированные жиры приводят к образованию холестериновых бляшек в сосудах.

Качественная курага – отличный источник калия. В 100 г кураги содержится практически 70 % от его суточной нормы! Также курага богата витамином А, который является антиоксидантом и улучшает состояние кожи.

Яблоки сушеные

Состав → Количество → РСП

Вода → 20,0 г → 0%

Жиры → 0,1 г → 0%

Белки → 2,2 г → 4%

Углеводы → 59,0 г → 20%

Пищевые волокна → 14,9 г → 75%

Калий → 580 мг → 23%

Кальций → 111 мг → 11%

Фосфор → 77 мг → 10%

Энергетическая ценность – 253 ккал

При неправильном хранении сушеные яблоки очень часто, особенно во влажном воздухе, покрываются очагами черной плесени. Перед покупкой следует внимательно осмотреть места под загнутыми краешками дольки – там, где видна кожица яблока. Плесень выделяет токсины, которые вызывают отравление. Некоторые виды плесени могут спровоцировать аллергическую реакцию и проблемы с дыханием.

Качественные сушеные яблоки – это отличный источник пищевых волокон.

Груша сушеная

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 24,0 г	→ 0%
Жиры	→ 0,6 г	→ 1%
Белки	→ 2,3 г	→ 4%
Углеводы	→ 62,6 г	→ 22%
Пищевые волокна	→ 6,0 г	→ 30%
Калий	→ 872 мг	→ 35%
Кальций	→ 107 мг	→ 11%
Магний	→ 66 мг	→ 17%
Фосфор	→ 92 мг	→ 12%
Энергетическая ценность – 270 ккал		

Под видом натуральной сухой груши часто продают цукат – грушу, сваренную в сахарном сиропе. Пользы в таком продукте практически никакой, а содержание сахара – как в шоколадных конфетах! Натуральная же сушеная груша – отличный источник калия и магния. Калий помогает избавиться от отеков и снизить давление, а магний улучшает работу сердца.

Ягоды годжи

О ягодах годжи ходят легенды, многократно тиражируемые на просторах Интернета. Говорят, что по пользе для здоровья с ягодами годжи не сравнится ни одна ягода или фрукт на земле. Их считают китайским секретом долгожительства. Существует поверье, что ягоды годжи необходимо постоянно употреблять – тогда иммунитет будет железным и никогда не будешь болеть. Но действительно ли они являются панацеей?

На самом деле ягоды годжи – не что иное, как дереза обыкновенная. Растут эти ягоды не только в Китае, но и в России, как в естественных условиях, так и в культуре. Никаких уникальных веществ в составе этих ягод не выявлено. Кроме того, было проведено всего три более-менее значимых исследования свойств ягод годжи, и все они были проведены только на мышах и кроликах. Народная медицина приписывает ягоде годжи самые разнообразные и уникальные свойства – считается, что годжи помогает похудеть, укрепляет иммунитет и даже защищает от рака. Однако Британская диетическая ассоциация заявляет о том, что клинических исследований недостаточно, чтобы утверждать все это. Ягода настолько мало изучена, что до сих пор нет данных о ее точном химическом составе!

С начала нынешнего века продукты из дерезы начали активно, можно даже сказать – агрессивно, рекламировать как панацею от всех болезней сначала в Северной Америке, а потом и по всему миру. Докатилась эта «мода» и до России.

Цена ягод годжи доходит до 3000 рублей за килограмм. Но есть хорошо известный всем россиянам продукт, который в 7 раз богаче витамином С и в разы дешевле. Это – шиповник.

Кроме того, ягода годжи содержит оксалаты, которые приводят к образованию камней в почках, поэтому ягоды годжи следует употреблять в строго ограниченном количестве!

ВАЖНО!

Сухофрукты не рекомендуется употреблять при избыточном весе, сахарном диабете, диарее. Кормящим матерям не рекомендуется употреблять курагу и чернослив, поскольку они могут вызвать у младенцев колики.

Сухофрукты лучше употреблять после термической обработки, поскольку она снижает токсичность химических добавок. Лучший вариант – сварить из сухофруктов полезный компот.

Предлагаем вашему вниманию рецепт, в котором сахар заменен медом и добавлена корица, которая поможет снизить риск простудных заболеваний:

Вода – 3 л
Сухофрукты – 2 стакана
Корица – 1 палочка
Мед

Сухофрукты тщательно промыть и положить в кипящую воду, варить с палочкой корицы 2 минуты под крышкой. Мед добавляем уже в готовый подостывший компот, поскольку в горячей жидкости все полезные свойства меда теряются.

Фрукты и ягоды

Абрикосы

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 86,2 г	→ 0%
Жиры	→ 0,1 г	→ 0%
Белки	→ 0,9 г	→ 2%
Углеводы	→ 9,0 г	→ 3%
Пищевые волокна	→ 2,1 г	→ 11%
Витамин А	→ 133 мкг	→ 15%
Бета-каротин	→ 1600 мкг	→ 32%
Витамин С	→ 10 мг	→ 11%
Ванадий	→ 25 мкг	→ 62%
Калий	→ 305 мг	→ 12%
Кремний	→ 5 мг	→ 17%
Кобальт	→ 2 мкг	→ 20%
Марганец	→ 0,22 мг	→ 11%
Медь	→ 0,14 мг	→ 14%

Энергетическая ценность – 44 ккал

В горах между Индией и Пакистаном живет племя хунза. Говорят, что средняя продолжительность жизни в этом племени – 95 лет. Сами жители этого племени считают, что долгожителями они стали благодаря абрикосам!

Действительно, абрикосы обладают определенными лечебно-профилактическими свойствами. Они защищают почки от различных заболеваний: в 100 граммах свежих абрикосов содержится 305 мг калия, что составляет 12 % от рекомендуемой суточной потребности. Калий выводит из организма лишнюю жидкость, что облегчает работу почек, а также помогает снижать артериальное давление. Абрикосы замедляют старение, так как в них содержится витамин А, который борется со свободными радикалами и восстанавливает клетки кожи. Абрикос содержит микроэлемент ванадий, который усиливает чувствительность к инсулину и тем самым снижает риск развития сахарного диабета.

Поэтому при возможности съедайте каждый день по 2–3 абрикоса. И тогда вы улучшите работу почек, замедлите старение и защититесь от сахарного диабета.

ВАЖНО!

Абрикосы не рекомендуется употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью. Употребление абрикоса при панкреатите, патологиях печени следует ограничить. Также абрикосы не стоит есть кормящим женщинам, так как из-за них могут возникнуть проблемы с пищеварением и аллергические реакции у младенца.

Мифы

- **Мягкие абрикосы полезнее твердых.**

При покупке абрикосов, наоборот, выбирайте плоды потверже – в них лучше сохраняются полезные вещества и витамины, мягкий абрикос может быть переспелым и не таким полезным. Кроме того, на мягком абрикосе могут быть помятости и темные пятна, в которых идет активный процесс брожения, – употребление таких абрикосов может привести к отравлению.

- **Абрикосовое варенье лучше варить с косточками.**

В косточках абрикоса содержится синильная кислота. При длительном хранении варенья она может высвободиться из косточек и вызвать отравление.

- **Абрикосы могут стать причиной диареи.**

Сами абрикосы не могут стать причиной диареи, так как в них содержатся дубильные вещества. Эти вещества обладают крепящими свойствами. Если же вы плохо помоеете абрикос, то микробы могут вызвать расстройство кишечника.

- **Сушеные абрикосы полезнее свежих, поскольку содержат намного больше витаминов, например, в свежих абрикосах витамина Е всего лишь 7 % РСП, тогда как в сушеных – около 40 %!**

Тот, кто так считает, забывает, что цифры во всех подобных таблицах приводятся из расчета на 100 г продукта, а в свежих абрикосах около 76 % приходится на долю воды, тогда как в сушеных – всего 17 %. Содержание же многих ингредиентов скорее может только снизиться при неправильной сушке и хранении.

Правда

- **Абрикосы лучше хранить в холодильнике.**

Многие хранят абрикосы при комнатной температуре. Но лучше в холодильнике. В ГОСТе Р 50519–93 написано, что собранные абрикосы лучше сразу охладить. В холодильнике ваши абрикосы пролежат дольше и лучше сохранят свои полезные свойства.

- **Абрикосы помогают избавиться от перхоти.**

Дефицит витамина А – одна из причин сухости кожи и, как следствие, перхоти. В абрикосе содержится 32 % от РСП бета-каротина, который в организме преобразуется в витамин А.

- **Абрикосы полезны при анемии.**

В абрикосах содержится 20 % от РСП кобальта, который способствует кроветворению. Поэтому абрикосы полезно есть для профилактики малокровия.

- **Абрикосы помогают снизить уровень холестерина.**

В абрикосах содержится 10 % от РСП пектина – вещества, которое обладает абсорбирующими свойствами и помогает выводить вредный холестерин из организма. Поэтому абрикосы очень полезны для сосудов и защищают их от образования холестериновых бляшек. Кстати, пектин также помогает выводить токсины и соли тяжелых металлов.

- **Абрикосы можно есть людям с сахарным диабетом.**

Хотя многие считают, что в абрикосах много сахара и людям с сахарным диабетом лучше не употреблять эти плоды, на самом деле 2–3 абрикоса в день можно съесть смело. В 100 г абрикосов 1 хлебная единица (ХЕ). В 100 г примерно 4 шт. абрикосов. Примерная норма для одного приема пищи для диабетиков – 7 ХЕ. Поэтому несколько абрикосов вреда не принесут.

- **Абрикосы полезны для зрения.**

В них содержится 15 % РСП витамина А, который поддерживает ночное зрение путем образования пигмента, называемого родопсин, способного улавливать минимальный свет, что очень важно для ночного зрения. Он также способствует увлажнению глаз, особенно уголков, предохраняя их от пересыхания и последующего травмирования роговицы.

Попробуйте оригинальный гарнир к мясу из абрикосов:

Абрикосы – 8 шт.

Сливочное масло – 30 г

Сахар – 2 ч. л.

Розмарин – 1 веточка

Корица

Гвоздика

На сковороде растопить сливочное масло, добавить специи и листики розмарина, сахар. Обжарить абрикосы с каждой стороны по 3 минуты.

Авокадо

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 73,2 г	→ 0%
Жиры	→ 14,7 г	→ 22%
Белки	→ 2,0 г	→ 3%
Углеводы	→ 1,8 г	→ 1%
Пищевые волокна	→ 6,7 г	→ 34%
Витамин В5	→ 1,39 мг	→ 28%
Витамин В6	→ 0,26 мг	→ 13%
Витамин В9	→ 81 мкг	→ 20%
Витамин Е	→ 2,07 мг	→ 14%
Витамин К	→ 21 мкг	→ 18%
Витамин С	→ 10 мг	→ 11%
Витамин РР	→ 2,15 мг	→ 11%
Калий	→ 485 мг	→ 19%
Медь	→ 0,19 мг	→ 19%

Энергетическая ценность – 160 ккал

Аллигаторова груша, корова бедняка, персея американская – все это названия авокадо. Еще десять лет назад жители нашей страны и не подозревали о существовании этого фрукта. А сейчас с ним готовят все – от салатов до десертов. Диетологи всего мира рекомендуют есть авокадо, ведь оно входит в десятку самых полезных продуктов! А все потому, что авокадо защищает от онкологических заболеваний и заболеваний сердца. Кроме того, авокадо содержит фитостеролы – природные гормоны, которые продлевают молодость.

Из авокадо можно сделать отличную маску для лица. Половину авокадо разминаем и накладываем маску на 15–20 минут, а затем смываем прохладной водой. Такая маска увлажнит кожу, поможет при небольших раздражениях, поскольку авокадо содержит цинк.

Авокадо лучше употреблять сырым, поскольку оно содержит танин. Из-за него авокадо при тепловой обработке горчит. К тому же при тепловой обработке уменьшается количество витаминов.

ВАЖНО!

Авокадо нельзя употреблять только при его индивидуальной непереносимости.

Мифы

- **Лучше покупать мягкие авокадо.**

Слишком мягкое авокадо может быть внутри рыхлым и перезрелым. Если вы сжали фрукт и осталась вмятина, значит, так оно и есть. Такое авокадо не очень вкусное. Лучше покупать чуть твердые авокадо и дать им дозреть дома.

- **Авокадо противопоказано беременным.**

Наоборот, полезно. В нем содержится фолиевая кислота, очень полезная для будущих мам.

Правда

- **Авокадо может заменить сливочное масло.**

В авокадо содержится 26 % жиров. По консистенции и вкусу оно похоже на масло, а бутерброд с авокадо вместо масла будет даже более вкусным.

- **Авокадо калорийнее банана.**

Банан достаточно калориен – 96 ккал. Однако авокадо – самый калорийный из фруктов – 160 ккал!

- **Авокадо снижает уровень холестерина.**

Можно подумать, что из-за высокой жирности авокадо повышает холестерин. Однако исследование, проведенное среди людей со сравнительно высоким уровнем холестерина, показало, что недельная диета, содержащая авокадо, существенно снизила уровень плохого ЛНП-холестерина и повысила на 11 % хороший ЛПВП-холестерин.

- **Авокадо улучшает состояние кожи.**

Авокадо содержит витамин Е и витамин F – комплекс из жирных кислот: линолевой, линоленовой и арахидоновой. Витамин Е способствует улучшению снабжения клеток нашего организма кислородом и к тому же работает как антиоксидант, защищая клетки. Витамин F обеспечивает здоровое состояние кожи.

Попробуйте мусс из авокадо – он сохранит молодость и улучшит моторику кишечника, поскольку содержит большое количество пищевых волокон.

Авокадо – 1 шт.

Зеленое яблоко – 1 шт.

Огурец – 1 шт.

Лайм – 1 шт.

Оливковое масло – 25 г

Зелень

Креветки

Красная икра

Авокадо, огурцы, яблоко очищаем от кожицы, пробиваем в блендере. Добавляем сок лайма, соль и оливковое масло. Раскладываем по стаканчикам, украшаем обжаренной креветкой, красной икрой, петрушкой, лаймом.

Ананас

Состав → Количество → РСП

Вода → 85,3 г → 0%

Жиры → 0,2 г → 0%

Белки → 0,4 г → 1%

Углеводы → 11,5 г → 4%

Пищевые волокна → 1,2 г → 6%

Витамин С → 20 мг → 22%

Калий → 321 мг → 13%

Энергетическая ценность – 52 ккал

Ананасы, вопреки распространенному мнению, растут не на пальмах, а на полях. Также, как и кукуруза. Удивительно, но этот фрукт в XVIII–XIX веках не только с успехом разводили в оранжереях России, но и даже поставляли за границу! Чудо-фрукты квасили и делали из них заправку для борща, а также тушили и использовали в качестве гарнира к мясу.

Ананасы укрепляют иммунитет и помогают справиться с последствиями стресса, поскольку богаты витамином С. Также ананасы содержат калий, который полезен при отеках. Ананасы полезно употреблять при тромбозе, поскольку бромелайн, содержащийся в ананасе, разжижает кровь и снижает риск образования тромбов.

ВАЖНО!

Ананас содержит большое количество органических кислот, которые раздражают слизистые оболочки, поэтому их не рекомендуется употреблять при стоматите, хейлите, гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

ВАЖНО!

Ананас лучше не есть беременным женщинам, так как при беременности увеличивается выделение желудочного сока. Это приводит к изжоге и тошноте. Ананас за счет кислот лишь усилит эти состояния.

Мифы

● Ананасы сжигают жир.

Подобное чудодейственное свойство приписывают ананасу из-за большого количества бромелайна. Но на самом деле бромелайн свертывает белки и не имеет никакого отношения к распаду жиров.

● Ананасы снижают уровень холестерина.

В ананасах содержатся пищевые волокна, которые в принципе способствуют выведению холестерина из кишечника. Но в ананасе их слишком мало – лишь 6 % от РСП.

● В 100 г ананаса содержится суточная норма витамина С.

Суточная норма витамина С составляет 90 мг, а в 100 г ананаса в зависимости от сорта, места и условий выращивания и хранения содержится всего от 20 до 30 % РСП. При консер-

вировании содержание этого витамина падает до 7–10 % РСП. Чтобы надежно восполнить ананасом суточную норму витамина С, придется съесть почти килограмм!

- **Ананасы надо хранить в холодильнике.**

Ананас не нужно хранить в холодильнике. При температуре ниже +7 °С плоды темнеют, портятся и приобретают водянистый вкус.

- **Хороший ананас должен иметь сильный сладкий запах.**

Спелый, не испорченный ананас имеет несильный приятный сладковатый запах. Очень сильный запах плода может указывать на то, что плод перезрел или испорчен. Откажитесь от покупки фрукта с мягкими участками, темными «глазками», кислым или алкогольным запахом.

- **Ананасы уменьшают аппетит.**

Ананасы, наоборот, усиливают аппетит. Все дело в органических кислотах, которые стимулируют отделение желудочного сока.

Правда

- **Ананасы могут вызвать кариес.**

Органические кислоты, которыми богат ананас, разрушают зубную эмаль, и это может стать причиной кариеса или ускорить развитие уже имеющегося. Поэтому после употребления ананаса необходимо почистить зубы или по крайней мере прополоскать рот водой.

- **Ананасы помогают при укачивании.**

Ананас имеет кисловатый вкус и приятный аромат, которые перебивают ощущение тошноты и отвлекают от него.

В летнюю жару побалуйте себя полезным фруктовым льдом из ананаса. В отличие от фруктового льда из магазина, домашний фруктовый лед не будет содержать вредных химических добавок.

Ананас – 1 шт.

Персик – 3 шт.

Банан – 4 шт.

Сукралоза

Из ананасов выжать сок, бананы размять вилкой, персики измельчить до состояния пюре в блендере. Ингредиенты соединить, добавить сукралозу по вкусу. Разлить по формочкам, воткнуть палочки и отправить в морозильную камеру до полного застывания на 6–8 часов.

Апельсин

Состав → Количество → РСП

Вода → 86,8 г → 0%
Жиры → 0,2 г → 0%
Белки → 0,9 г → 2%
Углеводы → 8,1 г → 3%
Пищевые волокна → 2,2 г → 11%
Витамин С → 60 мг → 67%
Кобальт → 1 мкг → 10%

Энергетическая ценность – 43 ккал

История апельсина насчитывает более четырех тысяч лет. Когда оранжевые цитрусы появились в России, они сразу стали любимцами. В Одессе даже существует памятник апельсинам. По легенде, одесситы преподнесли императору Павлу I несколько тысяч оранжевых плодов для того, чтобы он выделил деньги на строительство торгового порта в их городе. Вплоть до середины XIX века апельсины в нашей стране были редкой экзотикой, ну а в наше время их можно с легкостью купить в любом магазине.

Из высушенных апельсиновых корок раньше и варенье варили, и цукаты делали, и вместо чая заваривали. Но в наше время это опасно, поскольку часто апельсины обрабатывают опасными химикатами: воском – чтобы они блестели, дифенилом – чтобы не испортились во время транспортировки, красителями – чтобы апельсины были яркими.

Как же быть, если нужно использовать саму кожуру, например для варенья, цукатов или просто натереть цедру? Для этого нужно избавиться не только от налета веществ, но и от воска. Апельсин нужно потереть с мылом щеткой или жесткой стороной губки. При этом можно использовать соду. После такого мытья апельсин нужно ошпарить кипятком и обсушить.

Апельсины очень полезны для здоровья. Благодаря высокому содержанию органических кислот апельсины обладают желчегонным действием и способны выводить из организма соли мочевой кислоты. Также апельсины содержат фитонциды – это природные антибиотики, которые обладают антимикробным, противовоспалительным и иммуностимулирующим действием.

ВАЖНО!

Из-за высокого содержания органических кислот апельсины противопоказаны при заболеваниях ЖКТ, а также при сахарном диабете, поскольку содержат много сахара.

Мифы

- **Апельсиновый сок полезно пить на завтрак.**

С Запада к нам пришла такая традиция – пить на завтрак апельсиновый сок, но это вредно. По утрам в желудке и так повышена кислотность, а в апельсинах содержится много органических кислот. Если съесть апельсин натощак, то кислотность в желудке еще больше повысится. В итоге может возникнуть гастрит и даже язва.

- **Апельсиновый сок утоляет жажду.**

Многие думают, что апельсиновый сок хорошо утоляет жажду. Однако это не так. В апельсинах есть сахар (8 г на 100 г), из-за которого снова захочется пить. Поэтому лучше выпить просто стакан воды.

- **Апельсиновый сок помогает избавиться от целлюлита.**

Апельсин действительно содержит вещество синефрин, которое ускоряет метаболизм. Но в соке апельсина его нет. Синефрин содержится только в кожуре. Есть польза от апельсинового масла. И то его следует применять в комплексе процедур, таких, как диета и массаж.

- **Апельсины лучше хранить при комнатной температуре.**

Многие хранят апельсины просто на кухне. Однако так они пролежат всего неделю. В холодильнике апельсины хранятся целый месяц и дольше сохраняют свои полезные свойства.

- **Апельсин помогает похудеть.**

Нет, в нем слишком много сахара – 16 % от РСП.

Правда

- **В апельсине больше витамина С, чем в лимоне.**

В апельсине 60 % РСП, а в лимоне – всего 44 %.

- **Апельсин замедляет старение кожи.**

Апельсин – источник витамина С, который улучшает выработку коллагена – белка, делающего нашу кожу упругой.

- **Апельсин защищает женщин от инсульта и инфаркта.**

В организме женщины есть гормоны эстрогены. Нормальный уровень этих гормонов поддерживает женскую сердечно-сосудистую систему в хорошем состоянии. Но в печени эстрогены разрушаются под действием фермента цитохрома. Биофлавоноиды, содержащиеся в апельсине, блокируют цитохром, и разрушение эстрогена замедляется.

- **Апельсин эффективен для профилактики рака.**

В апельсине много витамина С, а это мощный антиоксидант, который препятствует развитию раковых клеток.

- **Апельсин повышает риск развития кариеса.**

В апельсинах содержатся органические кислоты. Они способствуют разрушению зубной эмали. Поэтому не стоит есть апельсины очень часто. После употребления нужно прополоскать рот, а лучше почистить зубы.

- **Апельсин можно есть при повышенной температуре.**

В состав апельсина входят фитонциды. Они обладают антимикробным и противовоспалительным действием. Поэтому апельсины хорошо помогают снизить температуру и укрепить иммунитет.

Не выкидывайте апельсиновые корки! Попробуйте полезный морс из апельсинов.

Апельсины – 10 шт.

Вода – 500 мл

Корица

Сукралоза

С апельсинов счищаем цедру – кожуру без белых волокон, выжимаем сок. Кожуру варим с сукралозой и щепоткой корицы 5 минут. Остужаем. Наливаем отжатый сок. Таким образом мы получим напиток, сохранивший всю пользу апельсина.

Арбуз

Состав → Количество → РСП

Вода → 92,6 г → 0%

Жиры → 0,1 г → 0%

Белки → 0,6 г → 1%

Углеводы → 5,8 г → 2%

Пищевые волокна → 0,4 г → 2%

Энергетическая ценность – 27 ккал

Арбуз – это бахчевое растение из семейства тыквенных, то есть арбуз – это тыква, ложная ягода. Название «арбуз» произошло от слова «харбюза» – что означает огромный огурец. Арбуз был известен еще 4 тыс. лет назад в Египте. Его изображения найдены на древнеегипетских гробницах. Из Египта арбуз попал в Аравию, Палестину, Сирию, а затем в Среднюю Азию. В России он впервые появился примерно в VIII–X веках в Поволжье, но широкое распространение получил только в начале XVII века. Тогда арбузы употребляли только в виде вымоченных, вываренных долек с солью и острыми пряностями.

Известно, что продавцы арбузов часто обманывают покупателей – продают несладкие, незрелые арбузы. Но, как оказалось, это мелочи жизни. В наше время начали продавать... поддельные арбузы!!! И они не просто поддельные, но и вредные! Представьте, что продавцу привезли незрелые арбузы, а продать их нужно. Не выбрасывать же? В таком случае продавец вкалывает в него краситель Понсо 4R или E 124, и арбуз становится красным. Эти красители – канцерогены, которые могут стать причиной развития онкологических заболеваний, бронхиальной астмы и аллергии. Плюс для сладости добавляют сахарный раствор. Отличить такой арбуз на глаз невозможно, но проверить арбуз на красители можно дома. Надо отрезать кусочек мякоти, погрузить его в стакан с холодной водой. Если вода порозовела – арбуз подкрашен. Ни в коем случае не ешьте его. Вы можете очень сильно отравиться.

Как же выбрать хороший арбуз?

Внешний вид

Первое, на что нужно обратить внимание, – это трещины, даже если они очень маленькие. Продавец может предложить вам такой арбуз подешевле. Но ни в коем случае не соглашайтесь!!! Не покупайте арбузы с трещиной на коже. Потому что туда могли попасть опасные бактерии и паразиты. Например, кишечная палочка или лямблии. И если вы съедите такой арбуз, то рискуете очень сильно отравиться. Помните также, что нельзя просить надрезать арбуз или покупать его в таком виде. Пресловутый треугольник – это открытая дверь для микробов. Они тоже любят сладкое и при такой жаре очень быстро размножаются. Пока вы донесете арбуз домой, внутри будет полно микробов.

Вес и размер

Хороший и спелый арбуз должен быть большим, но при этом легким! Потому что в процессе созревания его плотность уменьшается, и он становится более рыхлым. Если же арбуз маленький и тяжелый, значит, он еще не созрел. В недозревшем арбузе содержится в 2,5 раза больше нитратов, чем в спелом, то есть примерно 200 мг на 1 кг арбуза. Опас-

ность нитратов в том, что часть их превращается в нитриты, которые не дают гемоглобину переносить кислород. Из-за этого нарушается обмен веществ, страдают центральная нервная система, иммунитет, печень. Особенно восприимчивы к нитритам дети.

Кожура

Кожура у арбуза должна быть гладкой и блестящей. Качество ягоды можно проверить, если провести ногтем по кожуре. Если ее верхний слой легко снимется, значит, арбуз хороший, если нет, значит, арбуз еще не созрел. Тусклая корка – признак перезревшего арбуза, а значит, он потерял свои полезные свойства.

Шрамики

Многие считают, что так называемые «шрамики» на арбузе – это признак плохого арбуза, которые чем-то поцарапали. На самом деле это не так. Эти «шрамики» образуются при созревании, когда арбуз лежит на веточках. И они как раз свидетельствуют о спелости ягоды.

Хвостики

Считается, что если у арбуза сухой хвостик – значит, он созрел. На самом деле сухой хвостик – не показатель. Ведь арбуз могли срезать недозревшим, а хвостик засох по дороге. Поэтому обращайте внимание не на хвостик, а на переход от хвостика к арбузу. Именно он должен быть сухим.

Пятно

При выборе арбуза обратите внимание на пятно на боку. Это пятно появляется, потому что именно на этом месте арбуз лежал при созревании. Если пятно большое и белое, значит, арбуз мерз, ему не хватало солнца и тепла. Такой арбуз несладкий и наверняка водянистый. Если же пятно небольшое и желтое, значит, арбуз спелый и сладкий.

Звук

Всем известный способ – похлопать и постучать по арбузу. Звенеть будет зеленый плод, а спелый арбуз должен звучать глухо. Правильное простукивание происходит так: арбуз кладется на ладонь левой руки, а правая рука делает рикошетирующие шлепки сверху вниз, снизу вверх. Звук должен отдаваться в левой руке.

Сертификат

Хороший арбуз – это арбуз с документами. Вся ввозимая продукция обязательно имеет сертификат соответствия. Отечественные арбузы из Астрахани, Волгограда, Ростова и других южных городов должны иметь декларацию соответствия. Если таких документов нет, то лучше в таком месте арбуз не покупать.

ВАЖНО!

Арбуз противопоказан при диарее и мочекаменной болезни.

Мифы

- **Арбузы, продающиеся у дорог, всегда вредны для здоровья.**

Считается, что арбузы, купленные на дороге, впитывают в себя выхлопные газы автомобилей. Но это не так. Максимум – вредные вещества могут оседать на кожуре арбуза. Внутри они не проникают. Но лучше все же такие арбузы не покупать – мало ли что продают продавцы. Могут быть арбузы с пестицидами...

- **Арбуз улучшает потенцию.**

Одно время ученые утверждали, что арбуз благотворно влияет на мужскую потенцию благодаря тому, что в арбузе содержится аминокислота цитруллин, которая способствует расслаблению и расширению сосудов подобно препаратам, используемым для лечения эректильной дисфункции. Но на сегодняшний день пока не удастся с уверенностью сказать, сколько нужно употреблять этой аминокислоты для терапевтического эффекта. Известно лишь, что в арбузах ее содержится не очень много – 150 мг на 10 арбузов средней величины.

- **В арбузе много витамина С.**

В арбузе содержится всего 7 мг витамина С на 100 г продукта – это 8 % РСП.

- **Арбуз способствует возникновению отеков.**

Наоборот, он их снижает. Арбуз обладает мощным мочегонным действием, а значит, снижает отеки, вызванные, например, сердечными заболеваниями.

- **Арбуз полезен беременным.**

В Интернете много информации, что арбуз полезен беременным. Считается, что в нем много фолиевой кислоты, которая полезна для развития плода. Но в арбузе ее всего 2 % РСП (8 мкг на 100 г). К тому же на поздних сроках у женщин и так постоянное желание сходить в туалет – плод давит на мочевой пузырь. Есть арбуз в таких условиях совершенно некстати.

Правда

- **Арбуз полезен для профилактики гипертонии.**

Арбуз содержит аминокислоту цитруллин, который в процессе метаболизма превращается в аргинин и участвует в образовании оксида азота. Оксид азота влияет на тонус сосудистой стенки, расслабляет сосуды, тем самым расширяя их, что приводит к снижению давления. Плюс нельзя забывать о мочегонном свойстве арбузов, что также способствует снижению артериального давления.

- **Арбуз снижает риск развития онкологических заболеваний.**

Арбуз занимает одно из первых мест среди овощей и фруктов по содержанию ликопина (до 7,2 мг на 100 г). Это антиоксидант, который предотвращает развитие рака. Поэтому ешьте больше арбузов для профилактики рака.

- **Арбуз помогает снизить температуру при простуде.**

Арбуз – отличное средство при простуде и воспалениях, так как он на 98 % состоит из воды. Его мочегонные свойства помогают сбить высокую температуру и снять жар. В состоянии озноба и лихорадки 1,5–2 кг арбузной мякоти заменит обильное питье.

Попробуйте освежающий салат из арбуза.

Арбуз – 1 половина

Сыр фета – 150 г

Красный лук – 1 небольшая луковичка

Маслины – 50 г

Оливковое масло – 3 ст. л.

Бальзамический уксус – 1 ст. л.

Мед – 1 ч. л.

Петрушка

Мята

Бasilик

Кедровые орешки

Соль

Черный перец

Половину арбуза и фету порезать на кубики, лук нарезать тонкими полукольцами, маслины порезать на половинки. Зелень мелко порубить. Перемешать ингредиенты в глубокой миске. Приготовьте заправку – смешайте оливковое масло, бальзамический уксус, мед, соль, перец. Заправьте салат, перемешайте, украсьте кедровыми орешками. Подавать салат можно прямо в кожуре от половины арбуза.

Бананы

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 74,0 г	→ 0%
Жиры	→ 0,5 г	→ 1%
Белки	→ 1,5 г	→ 3%
Углеводы	→ 21,0 г	→ 7%
Пищевые волокна	→ 1,7 г	→ 9%
Витамин В6	→ 0,38 мг	→ 19%
Витамин С	→ 10 мг	→ 11%
Калий	→ 348 мг	→ 14%
Магний	→ 42 мг	→ 11%

Энергетическая ценность – 96 ккал

Поскользнуться на банановой кожуре очень легко, а вот в Индии это неприятное свойство банановых шкурок используют, чтобы легче спускаться на воду кораблей. Для этого спуск просто намазывают раздавленными бананами. Для спуска одного корабля нужно примерно 20 тыс. бананов.

Покупая бананы, смотрите, чтобы на кожуре не было пятен. Бананы можно покупать недозревшими – они спокойно дозреют дома. Ускорить созревание бананов можно, положив их вместе с яблоками – они выделяют газ этилен, который стимулирует процессы созревания. Никогда не храните бананы в холодильнике, так как они чернеют при низких температурах.

Многие считают, что бананы не обязательно мыть перед едой, потому что они окружены кожурой. Но это заблуждение. Пока вы чистите банан, вы держите его в руках, соответственно, этими же руками пачкаете потом и сам банан.

Содержащееся в бананах вещество эфедрин при систематическом употреблении улучшает деятельность центральной нервной системы, и это непосредственно влияет на общую работоспособность, внимание и настроение.

ВАЖНО!

Бананы способствуют сгущению крови, по этой причине их нельзя употреблять в больших количествах людям, страдающим тромбозом.

Мифы

- **В бананах содержится столько же крахмала, сколько и в картошке.**

Один из мифов, связанных с бананами, гласит, что их нельзя есть худеющим, потому что в них много крахмала, как в картошке. Но это неправда. В 100 г бананов содержится 2 г крахмала, а в 100 г картофеля – 15 г крахмала!

- **Бананы могут вызвать заворот кишок.**

Это миф. В 1930-е годы в нацистской Германии бананы были объявлены «непатриотичным» фруктом. В рамках этой кампании немецкие доктора выступали с «предупреждениями о вредности» банана, употребление которого якобы приводит к «завороту кишок». Многие до сих пор так думают.

- **Банан – чемпион по содержанию калия среди фруктов.**

Считается, что в бананах очень много калия, но это миф. В 100 г бананов содержится всего 348 мг на 100 г – 14 % РСП. Например, в 100 г зелени петрушки в 2 раза больше калия: 800 мг – 32 % РСП.

Правда

● Бананы можно есть тем, кто хочет похудеть.

Есть мнение, что тем, кто хочет похудеть, бананы есть нельзя, потому что они очень сладкие. В банане средней величины всего 96 ккал и почти нет жиров. Именно поэтому бананы советуют употреблять при диетах для похудения.

● Бананы полезны при гастрите.

Банан уникален тем, что это единственный фрукт, который можно употреблять в сыром виде, не вызывая обострений язвенной болезни и хронического гастрита. Эти плоды нейтрализуют кислоту, поэтому спасут и от изжоги.

● Бананы полезно есть при диарее.

Бананы полезны при диарее, так как они нормализуют функции толстой кишки, поглощая излишнее количество воды.

Из бананов можно приготовить вкусные и полезные десерты. Два из них мы вам и предлагаем.

Банановый манник

Бананы – 3 шт.

Яйцо – 2 шт.

Манная крупа – 2 ст. л.

Шоколад – 50 г

Йогурт – 200 г

Сукралоза

Яйца взбить блендером. Бананы нарезать маленькими кусочками и добавить в блендер к яйцам, чтобы получилась однородная смесь. Добавить в смесь манную крупу и тщательно перемешать.

Готовить манник удобно в современной пароварке. Форму для риса необходимо застелить пищевой пленкой, чтобы было удобнее доставать манник. Вылить в форму приготовленную смесь. Сверху накрыть пищевой пленкой. Налить в пароварку воду и готовить манник на пару 30 минут.

Пока манник готовится и остывает, необходимо сделать сладкий крем. Йогурт смешать с сукралозой, натереть шоколад. Остывший манник покрыть слоем крема, посыпать сверху шоколадом. Манник готов!

Бананы, запеченные с творогом

Бананы – 4 шт.

Творог – 200 г

Йогурт – 1 стакан

Яйцо – 2 шт.

Мед – 4 ч. л.

Сахарная пудра – 1 ст. л.

Сок половинки лимона

Бананы разрезать вдоль пополам, уложить в форму, смазанную маслом, сбрызнуть соком лимона. Творог протереть, добавить йогурт, яйца, мед, перемешать до получения однородной массы. Творожную массу уложить на бананы и запечь их в духовке при темпе-

ратуре 180 градусов в течение 10 минут. При подаче выложить бананы на блюдо и посыпать сахарной пудрой. Подавать с медом.

Виноград

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 80,5 г	→ 0%
Жиры	→ 0,6 г	→ 1%
Белки	→ 0,6 г	→ 1%
Углеводы	→ 15,4 г	→ 5%
Пищевые волокна	→ 1,6 г	→ 8%
Бор	→ 365 мкг	→ 18%
Ванадий	→ 10 мкг	→ 25%
Кремний	→ 12 мг	→ 40%
Кобальт	→ 2 мкг	→ 20%

Энергетическая ценность – 72 ккал

Упоминания о виноградной лозе часто встречаются в произведениях искусства и в мифах. Эта культура была знакома человечеству еще со времен Древнего Египта. И по сей день виноград остается очень популярным – по разным оценкам, в мире насчитывается не менее 10 000 сортов винограда.

В зависимости от сорта содержание сахара и полезных веществ колеблется.

Белый виноград без косточек – кишмиш – содержит 20 г сахаров на 100 г ягоды. Это самый сладкий виноград. Он содержит мало калия и обладает высокой калорийностью – около 100 ккал на 100 г винограда.

Белый виноград с косточками содержит самое меньшее количество сахара среди всех сортов винограда – всего 10 г на 100 г ягоды. Но калия там также недостаточно.

Красный виноград с косточками содержит около 14 г сахаров и больше калия, чем в белом винограде, – 203 мг на 100 г винограда.

Черный виноград содержит также около 14 г сахаров, но калия там больше всего – 225 мг на 100 г продукта. Тем не менее это все равно мало – 100 г черного винограда содержат всего 8–9 % от РСП калия.

Но у винограда есть другие полезные свойства. Даже есть такое понятие, как «ампелотерапия» – лечение виноградом, и не только ягодами, но и листьями, древесиной и всем, что можно взять у этого растения.

Полезнее есть виноград с косточками, поскольку он содержит больше всего антоцианов – веществ, которые защищают наш организм от воздействия свободных радикалов. 200 граммов красного винограда в день поможет существенно снизить риск онкологических заболеваний.

ВАЖНО!

Людам больным диабетом, язвенной болезнью желудка, хроническими колитами виноград в больших количествах противопоказан. Виноград содержит большое количество глюкозы, которая вызывает холестаза – задержку выхода желчи. Поэтому тем, кто страдает заболеваниями желчного пузыря, виноград противопоказан.

Мифы

- **От большого количества винограда можно опьянеть.**

Есть такой миф, что если съесть много винограда, то можно опьянеть, так как в желудке он начинает бродить, как в бочке вина. Но это только миф. Потому что в желудке есть желудочный сок, который ограничивает процесс брожения.

- **Виноград полезен для профилактики анемии.**

Считается, что виноград защищает от анемии, так как содержит три витамина: фолиевую кислоту, витамин К и витамин Р. Они эффективно защищают от малокровия. Но их в винограде очень мало. Поэтому при анемии виноград бесполезен.

- **Виноград помогает вылечить простуду.**

В винограде содержится витамин С, который ускоряет выздоровление от простуды. Но его там очень мало – 6 мг – 6 % РСП. Поэтому вылечить простуду виноград не поможет.

Правда

- **Виноград может стать причиной лишнего веса.**

В винограде содержится много сахаров – до 20 г на 100 г, и если есть виноград каждый день, то может появиться лишний вес. Кроме того, углеводы в винограде представлены моносахарами, которые очень легко усваиваются и откладываются в жир.

- **Красный виноград полезнее белого.**

Только в красных сортах винограда присутствуют полифенолы. Они замедляют старение, обновляют клетки печени и нормализуют давление. А в белом их нет.

- **Виноград улучшает работу головного мозга.**

В винограде содержится фруктоза (8 г) и глюкоза (8 г). Эти вещества действительно улучшают работу головного мозга.

- **Виноград можно есть при гастрите.**

В винограде содержатся органические кислоты, которые теоретически могут даже спровоцировать приступ гастрита. Но! В винограде этих кислот не очень много. Поэтому при гастрите есть его можно.

- **Виноград повышает потенцию.**

Виноград богат бором – веществом, которое помогает как можно дольше сохранять половую функцию и у мужчин, и у женщин.

- **Виноград полезен при кашле.**

Ягоды винограда обладают отхаркивающим действием.

- **Виноград может вызвать кариес.**

Виноград содержит много сахаров и органические кислоты, которые воздействуют на эмаль зубов, вызывая развитие кариеса. Органические кислоты вызывают поверхностную деминерализацию зубов, поэтому рекомендуется после употребления винограда полоскать рот. Стоматологи утверждают, что двух глотков чая после винограда достаточно, чтобы обезопасить ваши зубы.

- **Виноград замедляет старение.**

Во-первых, подобное свойство приписывают винограду потому, что он содержит вещества-антиоксиданты – флавоноиды. Во-вторых, виноград содержит фитонцид ресвератрол, который также является мощным антиоксидантом.

Приготовьте полезный салат с виноградом.

Виноград – 100 г

Сельдерей – 3 стебля

Яблоки – 2 шт.

Салатные листья – 1 пучок

Рубленый миндаль – 1 ст. л.

Йогурт – 4 ст. л.

Лимонный сок – 2 ст. л.

Соль

Черный молотый перец

Яблоки и сельдерей нарежьте кубиками, порвите салатные листья. Заправьте салат йогуртом и лимонным соком, солью и перцем. Сверху посыпьте рубленым миндалем. Такой салат улучшит моторику кишечника, снизит уровень холестерина и снабдит организм большим количеством витаминов!

Вишня

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 84,4 г	→ 0%
Жиры	→ 0,2 г	→ 0%
Белки	→ 0,8 г	→ 1%
Углеводы	→ 10,6 г	→ 4%
Пищевые волокна	→ 1,8 г	→ 9%
Витамин С	→ 15 мг	→ 17%
Ванадий	→ 25 мкг	→ 63%
Калий	→ 256 мг	→ 10%
Кобальт	→ 1 мкг	→ 10%
Медь	→ 0,1 мг	→ 10%
Хром	→ 7 мкг	→ 14%

Энергетическая ценность – 52 ккал

Родиной вишни считается Черноморское побережье Кавказа и Крыма, откуда она попала в Рим и распространилась по всей Европе. В Россию вишня попала в середине XIV века, а уже в XV веке она, наравне с яблоней, становится деревом, воспеваемым сказаниями, стихами и песнями.

Чтобы не только насладиться вкусом вишни, но и получить все полезные свойства этой ягоды, ее необходимо правильно выбрать. Как ее обычно выбирают? Чтобы она не была кислой, чтобы у нее был хороший запах. Но выбирать вишню нужно еще и по цвету.

Красная и розовая вишня – сочная, но кислая и быстрее портится.

Темно-бордовая вишня – самая сладкая, и именно в такой вишне содержится больше всего антиоксидантов, которые и защищают от рака. Поэтому покупайте темно-бордовую вишню. Она не только слаще, но и полезнее.

Вишню можно использовать для борьбы с жирными волосами. Маски для волос из вишни нормализуют деятельность сальных желез за счет органических кислот (1,6 г на 100 г), которые содержатся в ягоде. И волосы становятся менее жирными.

Мало кто знает, но у вишни есть одно очень полезное для всех свойство: в ней содержится мелатонин, а именно он улучшает наш сон и помогает бороться с бессонницей! Мелатонин защищает нас от рака и замедляет старение! Выпейте вечером 1 стакан вишневого сока, и тогда ни бессонница, ни ее последствия не будут вам страшны.

ВАЖНО!

Вишня противопоказана людям, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастритами с повышенной кислотностью.

Мифы

- **Вишня вредна для беременных.**

Вишня не вредна для здоровья беременных, если ее употреблять в умеренных количествах. Беременным можно съесть в день не более 1 кг вишни.

- **Вишня снижает уровень сахара в крови.**

В Интернете много пишут о том, что вишня снижает уровень сахара в крови. Но это не так. Она его даже повышает, так как содержит много сахаров. Снизить уровень сахара в крови может только лекарственный экстракт вишни.

- **Вишню можно есть натощак.**

Нежелательно есть вишню натощак. Дело в том, что органические кислоты (1,6 г на 100 г), которые в ней содержатся, раздражают стенки пустого желудка, и может возникнуть гастрит.

- **Вишня повышает уровень гемоглобина в крови.**

На самом деле в 100 г вишни всего 18 мг железа, а это только 2,8 % РСП, что слишком мало для существенного повышения уровня гемоглобина в крови. К тому же железо из растительной пищи практически не усваивается.

Правда

- **Вишня полезнее черешни.**

Да, потому что в вишне содержится больше витаминов и минеральных веществ. В ней есть витамины В₉, В₆, В₅, а в черешне их нет. Витаминов В₁ и В₂ в вишне в три раза больше, чем в черешне. В вишне также больше магния. Кроме того, в черешне, в отличие от вишни, нет таких элементов, как цинк, медь, хром, бор, ванадий.

- **Вишня замедляет старение кожи.**

В ней содержится витамин С, который стимулирует синтез коллагена и замедляет старение кожи.

- **Вишню можно есть при запорах.**

Действительно, вишня оказывает слабительное действие, а значит, при запорах она незаменима.

- **Вишня помогает избавиться от отеков.**

Вишня содержит калий, который помогает выводить лишнюю жидкость из организма.

- **Вишня может стать причиной развития кариеса.**

Да, потому что в ней содержатся органические кислоты. Они разрушают эмаль зубов, и может развиться кариес. Поэтому после употребления вишни нужно прополоскать рот водой или почистить зубы.

- **Вишневые плодоножки можно употреблять в пищу.**

Из вишневых плодоножек делают отвар, который полезно пить при заболеваниях суставов и мочекаменной болезни. Потому что он оказывает мягкое мочегонное действие.

- **Вишня защищает от атеросклероза.**

В вишне содержится пектин, который связывает плохой холестерин и выводит его из организма, а чем меньше уровень холестерина в крови, тем ниже риск развития атеросклероза. Для профилактики этого заболевания нужно съедать 150 граммов вишни в день.

- **Вишня полезна при тромбозах.**

В вишне содержатся особые вещества – кумарины. Они понижают свертываемость крови, что снижает риск образования тромбов.

- **Вишня защищает от рака.**

В вишне содержатся антиоксиданты, например, антоциан, которые препятствуют перерождению клеток и их мутации, а значит, защищают от рака. Кроме того, вишня содержит антиоксидант мелатонин.

- **Вишневое варенье с косточками полезнее, чем без косточек.**

Миф о том, что варенье с косточками опасно, родился из-за содержания в вишневых косточках синильной кислоты. Но во время длительной варки синильная кислота, содержащаяся в косточках, разрушается. Кроме того, изготовление варенья без косточек требует

манипуляции с каждой ягодой для удаления косточек, что увеличивает соприкосновение мякоти ягод с кислородом, который разрушает некоторые полезные вещества.

Насладитесь вкусом и полезными свойствами вишни – приготовьте шербет.

Вишня – 500 г

Банан – 1 шт.

Сукралоза

Просто измельчите ингредиенты блендером. Поставьте в морозильную камеру до полного застывания. Перед подачей еще раз взбейте шербет при помощи блендера. В 100 г такого шербета лишь 55 ккал. Он в 4,5 раза менее калориен, чем пломбир.

Гранат

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 78,0 г	→ 0%
Жиры	→ 1,2 г	→ 2%
Белки	→ 0,7 г	→ 3%
Углеводы	→ 14,7 г	→ 5%
Пищевые волокна	→ 4,0 г	→ 20%
Витамин В9	→ 38 мкг	→ 10%
Витамин С	→ 10,2 мг	→ 11%
Витамин К	→ 16,4 мг	→ 14%
Медь	→ 0,16 мг	→ 16%

Энергетическая ценность – 83 ккал

Родиной граната являются горные районы Ирана или, по другой версии, Аравийский полуостров. Жители Древней Греции считали, что плод граната был воссоздан из крови Диониса, бога плодородия и виноделия. В Древнем Риме гранат называли зернистым яблоком. Яблоком его до сих пор называют и на других языках: по-немецки Granatapfel, по-итальянски melograno (от arfel, mela – яблоко). Итальянцы считают, что именно гранат был тем райским яблоком, которым соблазнилась Ева.

Как же выбрать полезный и вкусный гранат?

Во-первых, отдайте предпочтение гранатам, которые выращивались недалеко от вашего региона. Например, из Ташкента партия гранатов может доехать до места реализации за пару суток, а из Турции – иногда даже за несколько недель. Чем дольше гранаты пролежали после сбора, тем меньше в них сохранилось полезных свойств.

Во-вторых, выбирайте тяжелые гранаты. Сочный гранат будет всегда тяжелее, чем его подсохший собрат.

В-третьих, выбирайте гранаты с сухой коркой. Гранаты с сырой кожурой – незрелые. Но смотрите, чтобы на сухой корке не было коричневых пятен – они говорят о том, что гранат начал гнить.

И, в-четвертых, не покупайте гранаты, в завязях – «макушках» – которых есть зеленые участки, такие гранаты были сорваны незрелыми. Коричневый цвет завязи говорит о том, что гранат сорвали уже созревшим, и он будет гарантированно сладким.

На российских прилавках недавно появились гранаты без косточек из Израиля и Узбекистана. Может быть, это генномодифицированный продукт? На самом деле гранат без косточек не имеет никакого отношения к генной инженерии. Он был выведен методом селекции, то есть выборкой из общей массы особей с желаемыми показателями. На самом деле даже гранат «без косточек» имеет косточки, просто они очень маленькие и мягкие.

Маски из граната помогут избавиться от проблем жирной кожи, потому что содержат органические кислоты. Они очищают кожу и снижают выработку кожного сала.

Гранат – это очень полезный фрукт. В нем есть витамин В₉, который улучшает работу нервной системы и укрепляет память, витамин С, повышающий иммунитет и улучшающий состояние кожи, а также витамин К, который сгущает кровь и предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния.

ВАЖНО!

Гранат содержит большое количество органических кислот, поэтому его нельзя употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной кислотностью. Также от употребления гранатов стоит воздержаться людям, страдающим заболеваниями поджелудочной железы.

Мифы

- **Гранат полезен при анемии.**

Это очень распространенный миф. На самом деле в гранате очень мало железа, а главное, оно практически не усваивается организмом человека.

- **Гранат содержит много витамина С.**

Многие думают, что в гранате много витамина С. Но он не является одним из лидеров по содержанию этого витамина. Гранат содержит только 10 % витамина С от РСР.

- **Гранат улучшает состояние зубов.**

Наоборот, ухудшает. Потому что содержит много кислот (1,8 г на 100 г), которые разрушают зубную эмаль. После употребления граната нужно обязательно прополоскать рот водой.

- **Косточки граната могут вызвать аппендицит.**

На самом деле косточки никак не могут вызвать воспаление аппендикса. Кроме того, являясь грубой клетчаткой, они стимулируют работу толстого кишечника, избавляя от запоров.

Правда

- **Тонкие перегородки граната можно употреблять в пищу.**

В них содержится много танинов, они полезны при диарее, а также могут стать противоядием при отравлении солями свинца и других тяжелых металлов.

- **Гранат полезен для сердца.**

Гранат обладает мочегонным действием, снижает давление, а значит, действительно полезен для сердца и сосудов.

- **Гранат полезен при дисбактериозе.**

Органические кислоты, содержащиеся в гранате, улучшают микрофлору кишечника.

- **Гранат укрепляет сосуды.**

Гранат содержит танины, которые укрепляют сосудистые стенки.

- **Женщинам полезно есть гранат с косточками.**

В косточках граната содержится витамин Е и фитоэстрогены, которые улучшают состояние женской репродуктивной системы.

Как люди чаще всего едят гранат? Очищают и едят либо пьют гранатовый сок. Но мало кто знает, что из граната можно приготовить очень вкусный и очень полезный соус к мясу – «Наршараб», а также использовать его для приготовления салатов, например салата «Узбекистан».

Соус «Наршараб»

Гранаты

Сахар

Кориандр

Лавровый лист

Базилик

Корица

Гранаты очистить от кожуры и внутренних перегородок, после чего выжать из семян сок. Затем сок следует выпаривать на водяной бане на медленном огне 1–2 часа. Сок должен испариться до 20 % от первоначального объема и загустеть до консистенции нежирной сметаны. В готовый соус добавляют по вкусу сахар, кориандр, базилик, корицу, лавровый лист и оставляют томиться еще 5–7 минут.

Салат «Узбекистан»

Гранат без косточек – 1 шт.

Отварная говядина – 200 г

Зеленая редька – 1 шт.

Лук – 1 шт

Вареные яйца – 3 шт.

Укроп – 1 пучок

Сметана – 4 ст. л.

Соль

Черный молотый перец

Говядину, яйца и редьку нарезаем тонкими брусочками. Лук режем тонкими полукольцами. Редьку и лук замачиваем на 30 минут в холодной воде с добавлением 1 ч. л. столового уксуса, чтобы нейтрализовать горечь. Чистим гранат. Отжимаем редьку и лук, смешиваем с остальными ингредиентами, заправляем сметаной, солим, добавляем нарезанный укроп и перемешиваем.

Салат «Узбекистан» содержит триптофан, который полезен при нарушениях сна и мигрени. Говядина, входящая в состав салата, содержит много железа и повышает гемоглобин. Салат «Узбекистан» замедляет появление морщин, поскольку богат витамином С, который стимулирует синтез коллагена. Также этот салат содержит лецитин, который способствует восстановлению клеток печени.

Груша

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 85,0 г	→ 0%
Жиры	→ 0,3 г	→ 0%
Белки	→ 0,4 г	→ 1%
Углеводы	→ 10,3 г	→ 4%
Пищевые волокна	→ 2,8 г	→ 14%
Кремний	→ 6 мг	→ 20%
Кобальт	→ 10 мкг	→ 100%
Медь	→ 0,12 мг	→ 12%

Энергетическая ценность – 47 ккал

Груша пришла к нам из доисторической эпохи. Родина ее точно не установлена. Но упоминания о культивации этой культуры встречались уже в Древней Греции, за 1000 лет до н. э. Интересно, что в Европе до XVII века груши ели только вареными. Ведь считалось, что свежие груши – ядовиты. К счастью, на дворе век XXI, и время заблуждений прошло. Ведь груша является очень полезным фруктом! Есть по крайней мере три причины, чтобы съесть хотя бы по одной груше в день.

Во-первых, груша содержит клетчатку, которая снижает уровень холестерина в крови и препятствует образованию камней в желчном пузыре, улучшает моторику кишечника и дает длительное чувство сытости.

Во-вторых, груша содержит суточную норму кобальта, который необходим для образования гормонов щитовидной железы, а ведь эти гормоны регулируют в организме все жизненно важные процессы. Также кобальт помогает нашему организму хорошо и быстро усваивать железо, которое необходимо нам для синтеза гемоглобина и улучшения кроветворения.

И, в-третьих, груша – это отличный выбор среди фруктов для тех, кто следит за фигурой. В одной груше содержится всего около 50 ккал. В отличие от яблока, груша не повышает аппетит. Ведь в ней содержится совсем немного органических кислот, которые усиливают выделение желудочного сока. К тому же она, в отличие, например, от винограда, не так резко повышает уровень сахара в крови. Поэтому ее можно без опасения есть диабетикам и пожилым людям.

ВАЖНО!

Груши противопоказаны при колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Сладкие сорта груши нельзя употреблять при сахарном диабете.

Мифы

● Груша предотвращает анемию.

Бытует мнение, что груша полезна при анемии, потому что в ней содержится много железа, но это миф – в груше всего 2,3 мг железа, при норме 10–18 мг в сутки. К тому же из растительной пищи железо не усваивается.

● Грушу лучше есть без кожуры.

Именно в кожуре груши содержится основная часть ценной клетчатки в виде пектина.

- **Мягкие груши более полезны, чем жесткие.**

Нет. Твердые груши более полезны для десен, они укрепляют десны, зубы. Более мягкие груши содержат больше фруктозы и сильнее повышают уровень сахара в крови. Твердые груши содержат больше клетчатки.

- **Груша противопоказана при нарушениях функций поджелудочной железы.**

Из тех сахаров, которые содержатся в груше, большинство представлены фруктозой, которая не требует для своего усвоения инсулина и, соответственно, не создает нагрузку на поджелудочную железу.

Правда

- **Грушу нельзя есть натощак.**

В груше есть каменистые клетки, которые воздействуют на наш кишечник подобно наждачной бумаге и раздражают его слизистую оболочку. Поэтому грушу нужно есть только через 30–60 минут после еды, чтобы пища успела обволочь слизистую кишечника.

- **Груша помогает бороться с депрессией.**

В груше содержатся эфирные масла, которые снимают напряжение, улучшают настроение и выводят из депрессии.

- **Груша полезна при заболеваниях мочевыделительной системы.**

Она обладает легким мочегонным действием, а потому полезна при заболеваниях почек.

- **Груша полезна для суставов.**

Груша содержит кремний, который необходим для восстановления хряща.

Попробуйте легкий салат из груши с адыгейским сыром.

Груша – 2 шт.

Адыгейский сыр – 150 г

Руккола – 50 г

Кедровые орехи – 1 ст. л.

Оливковое масло

Соль

Грушу нарезать на толстые ломтики и обжарить на гриле по 1 минуте с каждой стороны. Адыгейский сыр нарезать кубиками. Смешать ингредиенты в салатнике и заправить оливковым маслом. Посолить и посыпать сверху кедровыми орешками. Такой салат улучшит моторику кишечника и избавит от запоров.

Дыня

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 90,0 г	→ 0%
Жиры	→ 0,3 г	→ 0%
Белки	→ 0,6 г	→ 1%
Углеводы	→ 7,4 г	→ 3%
Пищевые волокна	→ 0,9 г	→ 5%
Витамин С	→ 20 мг	→ 22%
Кобальт	→ 2 мкг	→ 20%

Энергетическая ценность – 35 ккал

Мало кто знает, но ближайший родственник дыни – огурец. В арабских странах дыню использовали для гаданий – узоры на коже этой ложной ягоды напоминали арабам священные письмена. Раньше дыню назначали в качестве восстановительного средства для истощенных больных, поскольку она содержит углеводы в легкоусвояемой форме.

Хотя в средней дыне содержится около 20 мг витамина С, что составляет 22 % от РСП этой ягоды, рекордсменом по содержанию витамина С является дыня сорта канталупа – она содержит около 27 мг этого витамина, то есть до 41 % от РСП! Сорт канталупа ведет свою историю от времен Крестовых походов. Считается, что католические монахи преподнесли папе римскому дыню и их семена, привезенные ими из Армении, а папа отправил семена для дальнейшего выращивания в свое имение в Канталупии. В наши дни этот сорт дынь широко распространен по всему миру.

Чтобы дыня принесла максимальную пользу для вашего здоровья и при этом была сладкой и вкусной, ее необходимо правильно выбирать. Считается, что дыня «девочка» вкуснее, чем дыня «мальчик». «Девочкой» называют дыню с толстым стеблем и крупным следом от цветка. У «мальчиков» – тонкий стебель и небольшой след от цветка. Но это на самом деле не важно. На вкус они одинаковы. С биологической точки зрения делить эти плоды по половому признаку – абсурд.

Определить спелость дыни можно с помощью простого теста. Для этого надо поскрести корку дыни в любом месте. Если без особых усилий удастся добраться до зеленой кожицы – перед нами спелая дыня.

При выборе дыни обратите внимание на носик. Это то место, где у дыни был цветок. Он должен быть чуть-чуть мягким. Если носик очень мягкий, значит, дыня уже перезрела, если твердый – недозрела.

Еще одно правило выбора дыни – пошлепать по ней ладонью.

Если звук у дыни при шлепке звонкий, значит, она еще не дозрела, а если глухой, значит, спелая. Правильное простукивание производится так: дыня кладется на ладонь левой руки, а правая рука делает рикошетирующие шлепки. Звук должен отдаваться в левой руке.

ВАЖНО!

Дыню не рекомендуется употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при панкреатите. Дыня имеет высокий гликемический индекс и легкоусвояемые сахара, поэтому она

противопоказана при сахарном диабете. Кормящим матерям также нельзя употреблять дыню, поскольку у ребенка это может вызвать повышенное газообразование и колики.

Мифы

- **Дыня – тяжелый продукт для желудка.**

На самом деле дыня вообще не переваривается в желудке, а сразу проходит через него в тонкий кишечник, где и происходит ее переваривание.

- **Дыня может вызвать запоры.**

Дыня содержит клетчатку, которая стимулирует перистальтику кишечника и тем самым избавляет от запоров.

Правда

- **Дыня полезна для профилактики атеросклероза.**

Дыня содержит клетчатку, которая помогает выводить вредный холестерин из организма.

- **Дыня полезна при мочекаменной болезни.**

Дыня обладает мочегонным действием и помогает вымывать песок из почек и мочевыводящих путей.

- **Дыня полезна при подагре.**

Дыня за счет мочегонного действия помогает выводить соли мочевой кислоты из организма.

Попробуйте необычный салат из дыни.

Дыня – 1 шт.

Авокадо – 2 шт.

Мята – 1 пучок

Апельсин – 1 шт.

Лимон – 1 шт.

Кедровые орехи – 2 ст. л.

Оливковое масло – 3 ст. л.

Соль

Перец

Дыню и авокадо очищаем и нарезаем на ломтики, мяту измельчаем. Делаем заправку для салата: выжимаем сок из апельсина и лимона, смешиваем его с оливковым маслом, солью и перцем. Заправляем наш салат, посыпаем кедровыми орешками.

Киви

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 83,3 г	→ 0%
Жиры	→ 0,4 г	→ 1%
Белки	→ 0,8 г	→ 1%
Углеводы	→ 8,1 г	→ 3%
Пищевые волокна	→ 3,8 г	→ 19%
Витамин С	→ 180 мг	→ 200%
Калий	→ 300 мг	→ 12%

Энергетическая ценность – 47 ккал

Киви – это европейское торговое и кулинарное наименование дальневосточного плодового растения актинидии китайской (*Actinidia chinensis*), так называемого «китайского крыжовника». Дикорастущая актинидия имела массу плода всего 30 г и была привезена в Новую Зеландию в начале XX века. Культурная крупноплодная разновидность этого растения была выведена в Новой Зеландии; она отличается от исходного вида не только многократно увеличившейся массой плода – 100 г и более, но и лучшими вкусовыми качествами.

Свое всем известное название – киви – растение получило за сходство формы его опущенного плода с телом новозеландской практически бескрылой птички киви, которая является эмблемой этой страны.

Возделывается киви главным образом в Китае и других странах Дальнего Востока, а также акклиматизировано в Европе (Франция, Италия, другие страны Средиземноморья), в Новой Зеландии и США.

С 1992 г. киви впервые стали ввозить в Россию, сначала на рынки и в магазины Москвы и Санкт-Петербурга, а затем и всей страны.

Многие хранят киви при комнатной температуре. Но это неправильно, потому что таким образом киви будет свежим не больше 3 дней. Если же хранить плоды в холодильнике, то они не испортятся целый месяц!

Сок киви тонизирует, подтягивает и омолаживает кожу. Все благодаря органическим кислотам, поэтому его можно использовать в косметических масках для жирной кожи.

Плоды киви обладают рядом полезнейших свойств.

Во-первых, киви замедляет старение кожи. По этой причине его должна есть каждая женщина! Дело в том, что киви – один из лидеров по содержанию витамина С: в 100 г киви содержится 180 мг этого витамина, что составляет две суточные нормы! Витамин С улучшает выработку белка коллагена, а именно коллаген делает кожу упругой. По сути, киви – это молодильный фрукт.

Во-вторых, киви снижает уровень холестерина. В нем содержится 3,8 г клетчатки – 19 % РСП, а ведь именно клетчатка выводит излишки холестерина из организма, тем самым снижая его уровень. Чем меньше холестерина, тем ниже риск атеросклероза, инфаркта и инсульта.

А еще киви защищает от рака кожи. Ведь в плодах киви содержится 135 мкг меди, что возмещает 13,5 % суточной потребности нашего организма в этом элементе. Медь участвует в образовании организмом меланина, который защищает кожу от воздействия ультрафиолетовых лучей. Чем больше меланина в организме, тем ниже риск возникновения рака кожи.

Чтобы замедлить старение кожи, снизить уровень холестерина и защититься от рака кожи, достаточно съесть 2–3 киви в день!

ВАЖНО!

Киви противопоказано при гастритах с повышенной кислотностью, панкреатите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Мифы

- **Киви можно есть с кожурой.**

Есть мнение, что киви можно не очищать, а есть с кожурой. Но это не так. На кожуре киви есть ворсинки, которые могут раздражать слизистую кишечника, из-за чего его работа нарушится. Может возникнуть диарея.

- **Киви защищает от простуды.**

В киви содержится много витамина С – в 100 г – две суточные нормы. Из-за этого многие считают, что киви эффективно защищает организм от простуды. Но на самом деле это не так. Доказано, что витамин С не является профилактическим средством от простуды, зато он на 10 % ускоряет выздоровление. Поэтому, если вы простудились, обязательно ешьте киви.

- **Киви можно есть натощак.**

Из-за того, что в киви содержатся органические кислоты (0,1 г на 100 г), его не следует есть натощак. Кислоты усиливают отделение желудочного сока и вызывают раздражение стенок пустого желудка, что повышает риск возникновения гастрита.

Правда

- **Киви помогает избавиться от лишнего веса.**

В киви содержится всего 47 ккал на 100 г. Кроме того, в нем содержатся органические кислоты (0,1 г на 100 г), которые способствуют лучшему и быстрому перевариванию пищи.

- **Киви уменьшает отеки.**

Киви содержит 12 % от РСР калия, который обладает мочегонным действием и за счет этого уменьшает отеки, а кроме того, предотвращает аритмию и снижает повышенное давление.

- **Киви полезен для зрения.**

Киви богато витамином С, который защищает хрусталик глаза от воздействия свободных радикалов, что служит хорошей профилактикой катаракты.

- **Киви полезно есть курильщикам.**

Киви нужно есть курильщикам каждый день! В нем содержится две суточные нормы витамина С. Именно его дефицит возникает у всех курильщиков.

За счет большого количества органических кислот киви разрушает жесткий коллагеновый белок и размягчает мясо. Кроме того, такое мясо значительно легче переваривается. Попробуйте замариновать мясо на ночь по нашему рецепту.

Говядина – 2–3 кг

Киви – 4 шт.

Чеснок – 4 зубчика

Лук – 2 шт.

Розмарин – 1 веточка

Черный молотый перец

Соль

Киви размять в пюре и смешать с мелко нарубленным чесноком, луком и розмарином. Добавить соль и перец. Мясо натереть полученной смесью, положить в полиэтиленовый пакет и оставить на ночь в холодильнике. Перед приготовлением сотрите с мяса маринад и выпекайте в духовке при температуре 180 °С.

Клубника

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 91,0 г	→ 0%
Жиры	→ 0,3 г	→ 0%
Белки	→ 0,7 г	→ 1%
Углеводы	→ 5,8 г	→ 2%
Пищевые волокна	→ 2,0 г	→ 10%
Витамин С	→ 58,8 мг	→ 65%
Марганец	→ 0,39 мг	→ 20%
Энергетическая ценность – 41 ккал		

Вряд ли найдется хоть один человек, который не знает, что это за ягода. Многие выращивают ее сами на приусадебных и садово-огородных участках. Последние годы она почти круглогодично представлена на магазинных прилавках, по крайней мере в больших городах.

Это вкусная и полезная ягода, но, к сожалению, довольно много людей, у которых на клубнику аллергия. Поэтому сначала расскажем, как сделать клубнику менее аллергенной. Для этого иногда бывает достаточно просто промыть ее и ошпарить кипятком. Если рассмотреть ягоду клубники под увеличением, мы увидим на ее поверхности поры, по форме напоминающие соты. В этих порах накапливается пыльца, которая и вызывает аллергию. Когда же мы обдаем ягоды кипятком, большее количество пыльцы уничтожается. Это очень хороший прием, и, возможно, он поможет многим читателям без вреда для своего здоровья полакомиться этой замечательной ягодой.

Очень полезны листья клубники. Их нужно собрать, высушить, а потом приготовить отвар. 2 ст. л. сухих листьев залить 0,5 л кипятка. Настаивать 2–3 часа, затем процедить. Такой настой обладает мочегонным, противовоспалительным, обезболивающим действием, а значит, его можно применять при мочекаменной болезни, астме, экземе, угрях, стоматите, ангине.

Существует несколько секретов, как выбрать спелую и сладкую клубнику, которую вырастили без всякой химии. Выбирайте ярко-красную клубнику. Темно-красные ягоды уже на пороге перезревания и порчи. А еще темно-красный цвет может означать, что клубника росла на нитратах. Клубника с белыми кончиками – недозревшая. Обратите внимание на хвостик клубники – он должен быть зеленым и не пожухлым. Выбирайте клубнику, семечки которой находятся в углублениях. Выпуклые семечки говорят о том, что ягода не созрела.

ВАЖНО!

Клубнику не рекомендуется употреблять людям, страдающим заболеваниями ЖКТ. Входящие в состав клубники органические кислоты – салициловая и щавелевая – при контакте со слизистой оболочкой желудка могут вызвать обострения таких заболеваний, как гастрит, гастродуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, даже при использовании вышеуказанного способа аллергикам нужно есть клубнику с очень большой осторожностью.

Мифы

- **Большая клубника содержит много нитратов.**

Многие считают, что если клубника большая, значит, она выращена с помощью нитратов. На самом деле это не так. Нитраты могут быть в ягодах любого размера, в зависимости от того, где и как они выращивались, а размер ягоды зависит от ее сорта.

- **Клубнику можно есть натощак.**

Клубника усиливает выработку желудочного сока. И если есть ее на голодный желудок, то повышается риск возникновения гастрита!

- **Клубника полезна при анемии.**

В Интернете пишут, что клубника полезна при анемии. Ведь в ней есть фолиевая кислота, которая нужна при этом заболевании. Но это не так. Фолиевой кислоты там очень мало. В 100 г – всего 5 % РСП.

- **Клубника может усилить воспаление суставов.**

Напротив, клубника содержит большое количество салициловой кислоты, которая способствует уменьшению воспаления в суставах.

Правда

- **Клубника помогает избавиться от неприятного запаха изо рта.**

Клубника обладает сильными противовоспалительными и антимикробными свойствами. Все благодаря антиоксидантам – особым фенольным веществам, которые называются «флавоноиды».

- **В клубнике витамина С больше, чем в лимоне.**

В 100 г лимона – 40,0 мг, а в 100 г клубники – 60 мг. По содержанию аскорбиновой кислоты клубника уступает лишь черной смородине.

- **Клубника предотвращает появление морщин.**

В клубнике много витамина С – 65 % РСП. Он способствует выработке коллагена – белка, который предотвращает появление морщин.

- **Клубника помогает при дисбактериозе кишечника.**

В больших количествах клубника становится источником полисахаридов. В союзе со щавелевой и салициловой органическими кислотами она способствует нормализации состава микрофлоры кишечника, что приводит к уменьшению проявлений дисбактериоза.

- **Клубника может стать причиной мочекаменной болезни.**

Виноват все тот же оксалат кальция, который образуется при реакции кальция и щавелевой кислоты. Если клубнику съесть без молочных продуктов и при этом не запивать водой или соком, опасные кристаллы оксалата попадают в почки и начинают расти. А это отличный фундамент для мочекаменной болезни. Лучше есть клубнику в комплексе с молочными продуктами.

Свежая клубника, клубника со сливками, клубника, протертая с сахаром, клубничное варенье – всем знакомые способы употребления и заготовки этой замечательной ягоды. Мы же хотим научить вас готовить клубничный суп. Да-да, бывает и такое!

Клубника – 150 г

Молодые овсяные хлопья – ½ стакана

Молоко – 1 литр

Сукралоза

Овсяные хлопья отварить в молоке до готовности, измельчить в блендере клубнику. Как только овсяные хлопья сварятся, добавляем в них измельченные ягоды, сукралозу и все перемешиваем. Наш клубничный суп готов. Его можно есть как горячим, так и холодным. С наступлением сезона клубники такое блюдо можно есть каждый день. Оно не приедается и поможет вам быть красивыми и здоровыми!

Клюква

Состав → Количество → РСП

Вода → 87,0 г → 0%
Жиры → 0,1 г → 0%
Белки → 0,4 г → 1%
Углеводы → 7,6 г → 3%
Пищевые волокна → 4,6 г → 23%
Витамин С → 13,3 мг → 15%
Марганец → 0,36 мг → 18%
Энергетическая ценность – 46 ккал

Научное ботаническое название клюквы – «оксикокус», что в переводе означает «кислая ягода». Клюква широко распространена в тундровой и лесной зонах России. Это типичное болотное растение.

Собирают клюкву обычно в три срока. В сентябре ягоды твердые, но при долгом хранении постепенно созревают и размягчаются. Залитая холодной водой клюква может храниться всю зиму, поскольку богата бензойной кислотой, являющейся великолепным консервантом. Клюква, собранная поздней осенью, после первых заморозков, – наиболее вкусная и кислая. Ее хранят в замороженном виде, но после оттаивания она быстро портится. Перезимовавшая в естественных условиях клюква, собираемая ранней весной, более сладкая, но для длительного хранения непригодна.

В сельской местности на севере России для хранения клюквы до сих пор часто используют деревянные бочонки, в которых ягоды просто заливают водой. В городских условиях хранить клюкву можно, заморозив в морозильной камере, где она может храниться весь год. Если заморозка будет быстрой, то ягода практически не потеряет свои полезные свойства.

ВАЖНО!

Клюкву противопоказано употреблять при гастритах с повышенной кислотностью, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Мифы

- **В клюкве больше витамина С, чем в картофеле.**

В картофеле 20 мг витамина С на 100 г – 22 % РСП, а в клюкве 13,3 мг на 100 г – 15 % РСП.

- **Свежая клюква полезнее, чем замороженная.**

При заморозке клюква практически не теряет своих полезных свойств. Поэтому она точно так же полезна, как и свежая.

- **Клюква защищает от цистита.**

Многие путают клюкву с брусникой, которая содержит большое количество бензойной кислоты, которая защищает органы мочевого выделения от воспалений. А вот клюква такими свойствами не обладает. Зато она может помочь в лечении уже имеющегося цистита за счет своего мочегонного действия.

- **Клюква с сахаром помогает при лечении простуды.**

Только клюквенный морс и помогает вылечиться от простуды, поскольку он обладает мочегонным эффектом и помогает организму справиться с интоксикацией. Варенье и клюква в сахаре таким свойством не обладают.

Правда

● Клюква снижает риск онкологических заболеваний.

В клюкве содержатся катехины. Эти вещества являются сильнейшими антиоксидантами, которые защищают от рака.

Клюква защищает сосуды.

Клюква содержит бетаин, который препятствует появлению в организме гомоцистеина – вещества, которое повреждает стенки сосудов.

● Клюква эффективна для профилактики атеросклероза.

В клюкве содержатся пектины. Они снижают уровень холестерина в крови. Значит, можно сказать, что клюква эффективна и для профилактики атеросклероза.

● Клюква препятствует возрастной атрофии мышц.

Урсоловая кислота, которая содержится в клюкве, замедляет и предотвращает возрастную атрофию мышц.

Клюкву чаще всего в народе используют для приготовления морса. Он полезен при простуде, поскольку обладает мочегонным действием. Из-за этого вирусы и бактерии вымываются из организма, и простуда проходит быстрее.

Но как же приготовить морс так, чтобы максимально сохранились полезные свойства клюквы? Многие сразу заливают подготовленные целые ягоды кипятком. При этом они лопаются, и многие содержащиеся в них полезные вещества от высокой температуры разрушаются.

Чтобы клюквенный морс принес максимальную пользу, его вообще не надо заваривать! Готовьте морс правильно:

Клюква – 300 г

Холодная кипяченая вода – 1 л

Сукралоза

Ягоды нужно размять и залить холодной водой. Добавить сукралозу по вкусу. Настаивайте клюкву в течение 1 часа, затем отожмите через марлю, и ваш морс готов!

В таком морсе сохранится максимальное количество полезных веществ, и он эффективно поможет вам при простуде. К тому же есть исследования, показавшие, что если человек, принимающий антибиотики, употребляет клюкву, то действие лекарственных средств может усиливаться в несколько раз.

Лимон

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 87,8 г	→ 0%
Жиры	→ 0,1 г	→ 0%
Белки	→ 0,9 г	→ 2%
Углеводы	→ 3,0 г	→ 1%
Пищевые волокна	→ 2,0 г	→ 10%
Витамин С	→ 40 мг	→ 44%
Медь	→ 0,24 мг	→ 24%

Энергетическая ценность – 34 ккал

Родина лимона – Индия, Китай и тихоокеанские тропические острова. В Россию лимон был завезен более ста лет назад из Турции. В селе Павлово-на-Оке, неподалеку от Нижнего Новгорода, гостили турецкие купцы и угощали хозяев лимонами. Из лимонных косточек жители стали выращивать лимонные деревья в домашних условиях. За сезон снимали с одного дерева по 10–15 плодов. С этого времени увлечение комнатным садоводством стало распространяться по всей России.

Как правильно выбирать лимон? Не покупайте лимоны с зелеными пятнышками – они недозревшие и будут горчить. Выбирайте лимоны с блестящей кожурой. Лимоны с матовой кожурой – недозревшие. А лимоны с впадинками, трещинами, черными точками – перезревшие. Лимон на ощупь должен быть жестким. Если лимон мягкий, значит, он либо перезревший, либо хранился в ненадлежащих условиях – его роняли, сдавливали.

Лимон обладает антибактериальными свойствами, поэтому его можно использовать в быту – время от времени протирайте разделочные доски кусочком лимона. Он не даст развиваться колониям бактерий на поверхности деревянных досок.

С помощью лимона можно сделать пилинг, который очистит вашу кожу, сделает ее нежной и бархатной. Чтобы приготовить лимонную массу для пилинга, нам понадобится $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. молотой овсянки. Все ингредиенты мы перемешиваем, наносим смесь на лицо и массируем 1 минуту.

Лимон может помочь в защите от простуд. Во время эпидемии гриппа и ОРВИ нужно три раза в день жевать лимонную дольку вместе с коркой, так как именно в корке лимона содержатся эфирные масла, которые обладают антимикробным действием и тем самым защищают от простудных заболеваний.

ВАЖНО!

Лимон противопоказано употреблять при язвенной болезни, при гастритах с повышенной кислотностью, при панкреатите, колитах. Не стоит употреблять лимон людям со склонностью к изжоге.

Мифы

- **Лимон – лидер среди фруктов по содержанию витамина С.**

Многие уверены, что в лимоне очень много витаминов. По содержанию витамина С лимон далеко не лидер – 40 мкг на 100 г – 44,4 % РСП. Например, в хрене, смородине, киви,

не говоря о шиповнике, витамина С гораздо больше. Даже в капусте витамина С содержится больше!

- **Лимон помогает в лечении секущихся волос.**

Бытует мнение, что лимонная кислота и витамин С очень полезны для волос. Они укрепляют структуру волоса. Но ни витамины, ни другие вещества не впитываются в волосы, а значит, и не улучшают их состояние.

- **Горячий чай с лимоном более полезный, чем теплый.**

В горячей воде разрушаются многие витамины, в том числе и витамин С. Кладите лимон в уже подостывший чай.

- **Лимонным соком полезно «чистить» печень.**

Существует распространенная рекомендация выпивать по утрам натощак стакан воды с лимонным соком. Но это миф, причем очень вредоносный! Во-первых, печень сама по себе является фильтром для всего организма, поэтому никакие «чистки» ей не нужны. А во-вторых, употребление сока лимона натощак может вызвать эрозивный гастрит.

- **Лимонный сок полезен при заболеваниях зубов и десен.**

В Интернете на этот счет существует множество рекомендаций: полоскания лимонным соком, чистка соком зубов и использование кожуры для натирания десен. На самом деле лимон очень богат органическими кислотами, которые разрушают эмаль зубов и раздражают слизистую оболочку рта. После употребления лимона нужно обязательно прополоскать рот!

Правда

- **Лимон полезен при подагре.**

Лимонный сок уменьшает синтез мочевой кислоты в организме.

- **Кофе с лимоном полезнее обычного кофе.**

Лимон в кофе нейтрализует действие кофеина. Поэтому такой кофе можно пить гипертоникам.

- **Лимон улучшает работу нервной системы.**

Лимон богат медью, которая является основным компонентом защитного внешнего покрытия нервных волокон – коллагена.

- **Разрезанный лимон теряет полезные вещества.**

Витамин С, содержащийся в лимоне, разрушается под воздействием света и воздуха. Поэтому старайтесь употребить оставшуюся часть лимона как можно быстрее.

К рыбе можно приготовить замечательный витаминный соус из лимона:

Лимон – 2 шт

Петрушка – 1 большой пучок

Чеснок – 3 зубчика

Топленое масло – 5 ст. л.

Соль

Перед приготовлением тщательно, не менее 3 минут, протрите лимоны жесткой щеткой с мылом, чтобы удалить с их поверхности парафин и другую «химию». Натрите на мелкой терке цедру лимона, затем разрежьте лимоны пополам и выжмите из них сок. Выскребите ложкой мякоть из одного отжатого лимона. Листья петрушки и чеснок мелко порубите и положите в миску. В небольшом ковшике растопите топленое масло, вылейте его на петрушку с чесноком и перемешайте. Вылейте туда лимонный сок и посолите. Такой соус нужно готовить непосредственно перед подачей блюда.

Малина

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 84,7 г	→ 0%
Жиры	→ 0,5 г	→ 1%
Белки	→ 0,8 г	→ 1%
Углеводы	→ 8,3 г	→ 3%
Пищевые волокна	→ 3,7 г	→ 19%
Витамин С	→ 25 мг	→ 28%
Кобальт	→ 2 мкг	→ 20%
Марганец	→ 0,21 мг	→ 11%
Медь	→ 0,17 мг	→ 17%
Молибден	→ 15 мкг	→ 21%

Энергетическая ценность – 46 ккал

Первые плантации малины на Руси были заложены Юрием Долгоруким, о чем есть упоминание в летописях. Сегодня трудно себе представить садовый, дачный или приусадебный участок, расположенный в средней полосе России, на котором не было бы кустов малины.

Эта ягода обладает очень полезными свойствами.

Малина защищает от инфарктов и инсультов, поскольку она помогает от образования тромбов и атеросклероза. Малина содержит салициловую кислоту, которая препятствует свертыванию крови. Поэтому малину полезно есть людям, у которых повышен риск тромбообразования, особенно женщинам после 40 лет. Также малина содержит пищевые волокна, которые помогают выводить вредный холестерин из организма, а значит, защищают его от образования атеросклеротических бляшек в сосудах – одной из самых частых причин инсультов и инфарктов.

Малина омолаживает кожу! Во-первых, в ней содержится практически треть РСП витамина С, улучшающего выработку белка коллагена, который делает нашу кожу упругой. Во-вторых, малиной можно делать пилинг. Для этого нужно взять 6–7 ягод, размять их руками и нанести на кожу. Затем аккуратно помассировать лицо 1–2 минуты и смыть остатки малины теплой водой. Мелкие косточки малины снимут омертвевшие клетки кожи, а салициловая кислота поможет убить все микробы и бактерии на коже.

Малина уменьшает боль в суставах! И все дело снова в содержании салициловой кислоты. Она обладает противовоспалительным эффектом, что способствует уменьшению суставной боли.

Кроме самой ягоды очень полезными свойствами обладает и лист малины. Например, протирание лица настоем из листьев малины помогает избавиться от прыщей, так как обладает противомикробными и противовоспалительными свойствами, а также содержит дубящие вещества. Чай из малинового листа обладает потогонным, жаропонижающим и обезболивающим действием. Также за счет содержания салициловой кислоты чай из малинового листа полезен при воспалениях суставов.

ВАЖНО!

Малина не рекомендуется людям, страдающим мочекаменной болезнью и подагрой. Людям с сахарным диабетом не стоит забывать о содержащихся в малине сахарах – их там 8,5 г на 100 г. Ягода противопоказана при бронхиальной астме, поскольку содержит гистаминовые вещества и является аллергеном.

Мифы

- **Чай с малиной нужно принимать одновременно с аспирином.**

В малине содержится салициловая кислота, которая так же, как и аспирин, обладает не только жаропонижающим действием, но и разжижает кровь. Значит, если вы выпьете малиновый чай и примете аспирин, то действие лекарства усилится и возможна передозировка. Помните также, что малина не сможет заменить таблетку аспирина – содержание салициловой кислоты в ней в разы меньше.

- **Малиновые косточки могут спровоцировать аппендицит.**

Малиновые косточки очень малы, чтобы вызвать воспаление аппендикса, так что можно есть их без опаски. Хотя миф такой широко распространен.

- **Малиновое варенье полезнее замороженной ягоды.**

Как правило, для заморозки используют свежую ягоду, которую недавно сорвали, – это значит, в ней сохраняются почти все полезные вещества. В варенье же ягода подвергается высокой температурной обработке, и вся польза из нее практически исчезает. Поэтому во время простуды полезнее есть замороженную малину, чем малиновое варенье.

- **Желтая малина полезнее красной.**

Каждый сорт хорош по-своему, одно из преимуществ желтой малины – ее можно есть аллергикам, так как в клетках желтой малины минимальное содержание антоциана – аллергенного красящего вещества. Но в красной малине выше содержание полезных кислот. Поэтому отдать приоритет ни одной из них нельзя.

- **Опасно есть малину с червячками.**

Если в малине есть червячки, значит, это экологически чистый продукт, он выращивался без применения вредной «химии». Червячков, конечно, лучше не есть, но если вдруг съели – не переживайте, они не принесут вреда.

Правда

- **В малине содержится больше витамина С, чем в клюкве.**

В малине – 25 мг на 100 г (28 % РСП), а в клюкве – почти в два раза меньше – всего 15 мг.

- **Малина полезна при дисбактериозе.**

В малине содержатся органические кислоты (1,5 г на 100 г). Они замедляют рост патогенных бактерий в кишечнике. Поэтому при дисбактериозе полезно есть малину.

- **Малину можно есть при подагре.**

Бытует такое мнение, что в малине много пуринов и ее нельзя есть при подагре. Но это не так, в малине всего 9 мг пуринов на 100 г продукта – это немного. Поэтому, если вы любите малину, – ешьте на здоровье.

- **Малина выводит из организма токсины.**

В ней содержатся пектины, которые за счет своих желеобразующих свойств способствуют выведению и токсинов, и солей тяжелых металлов.

- **Малина повышает риск развития кариеса.**

В ней содержатся органические кислоты, которые повреждают зубную эмаль, значит, повышают риск развития кариеса.

- **Сушеная малина сохраняет все полезные свойства свежей.**

А в некоторых моментах даже превосходит. Например, в сушеной малине содержится больше той самой салициловой кислоты, которая хорошо помогает при простудных заболеваниях.

- **Дикая малина полезнее садовой.**

Потому что в лесной малине концентрация полезных веществ выше, чем в садовой.

- **Малина помогает избавиться от запоров.**

Потому что в малине содержатся пищевые волокна – клетчатка (3,7 г на 100 г – 18,5 % РСП). Она улучшает перистальтику кишечника и избавляет от запоров.

Попробуйте простой, но очень полезный и быстрый десерт из малины:

Малина – 250 г

Йогурт – 100 г

Сукралоза

Ягоды малины заморозить, а затем взбить в блендере с йогуртом и сукралозой. Напомним, что сукралоза – это безопасный для здоровья заменитель сахара, который содержит 0 ккал, но слаще сахара в 600 раз! Поэтому добавлять сукралозу нужно совсем чуть-чуть, на кончике ножа.

Чтобы малина приносила вам пользу, в сезон этой ягоды нужно съедать ее по 100 г каждый день и не лениться заготовить из ее листьев малиновый «чай». Делать его нужно в несколько этапов:

1) Сначала листья нужно завялить. Для этого их рассыпают слоем не толще 5 см и оставляют на день. Для равномерной сушки листья надо периодически ворошить, но не давайте им пересыхать, чтобы они не теряли эластичности.

2) Затем, растирая между ладоней, скрутите листья в небольшие веретенообразные колбаски. Они должны потемнеть от выделяющегося сока.

3) Теперь настает время наши листья ферментировать. Для этого укладываем их слоем в 5 см в эмалированную миску, накрываем мокрой тканью и ставим в теплое место на 6–12 часов для созревания. Чем выше температура, тем процесс ферментации идет быстрее. Чтобы понять, заферментировались ли ваши листья, понюхайте их. Они должны пахнуть не травой, а цветами или фруктами.

4) После ферментирования листья нужно мелко нарезать и разложить слоем в 1–1,5 см на противне с пергаментной бумагой. Сушим их при температуре 100 °С около часа. А после расфасуйте готовый чай по баночкам и наслаждайтесь им всю зиму!

Многие скажут: «Такой сложный процесс! Можно просто засушить листья и заваривать... И будет то же самое». Но не тут-то было! Именно в процессе ферментации в листьях образуются дубильные вещества, которые очень хорошо укрепляют стенки сосудов, а значит, защищают от атеросклероза и различных заболеваний сердца.

Мандарин

Состав → Количество → РСП

Вода → 88,0 г → 0%
Жиры → 0,2 г → 0%
Белки → 0,8 г → 1%
Углеводы → 7,5 г → 3%
Пищевые волокна → 1,9 г → 10%
Витамин С → 38 мг → 42%
Энергетическая ценность – 38 ккал

Мандарин – всем хорошо известный оранжевый ароматный плод – растет на одноименных кустарниках или деревьях, принадлежащих к роду цитрусовых, выделяясь среди других его представителей тем, что плоды его относительно невелики – 4–6 см в диаметре, имеют тонкую кожуру, которая легко отделяется от мякоти. Последняя у некоторых сортов даже бывает отделена от кожуры воздушным слоем так, что почти ее не касается.

На территории бывшего СССР мандарины выращивают в основном на Черноморском побережье: в Абхазии и в районе Сочи, которые считаются самыми северными в мире районами культивирования этого растения. Созревают мандарины в ноябре – декабре, поэтому у многих запах мандаринов ассоциируется с главным зимним праздником – Новым годом.

Хотя мандарин традиционно считается новогодним фруктом, но и весной, в период авитаминоза, он незаменим. Ведь в мандаринах сохраняется больше витамина С, чем, например, в яблоках и картофеле.

Из мандариновых корок получается неплохой чай – не только вкусный, но и полезный, так как даже в сухой корке мандарина содержатся эфирные масла. Эти эфирные масла действуют сродни ингаляции, заставляя откашливаться, и обладают противомикробным эффектом. Мандариновые корки высушивают, измельчают, смешивают с чаем (1 ст. л. на 200 г черного чая) и используют полученную смесь как обычный чай.

ВАЖНО!

Мандарины противопоказаны при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колите, панкреатите.

ВАЖНО!

Из-за высокого содержания сахара мандарины не рекомендуется употреблять при сахарном диабете. Также мандарины не стоит есть людям, склонным к аллергическим реакциям.

Мифы

● Мандарины полезно есть с утра.

Мандарины содержат большое количество органических кислот, которые раздражают стенки желудка и могут вызвать обострение гастрита.

- **Мандарины полезно есть вечером.**

Мандарины богаты сахарами – 10,6 г на 100 г продукта. Это 21 % от РСП! Поэтому мандарины на ночь могут привести к набору лишнего веса. Лучше всего есть мандарины днем.

- **Мандарины можно есть в любом количестве.**

По той же причине – высокому содержанию сахара – рекомендуется есть не более 3–4 мандаринов в день.

- **В мандарине больше витамина С, чем в апельсине.**

Мандарин содержит 38 мг витамина С, что составляет 42 % от РСП, а в апельсине содержится 60 мг – 67 % РСП!

Правда

- **Мандарин улучшает обмен веществ.**

Мякоть и кожура мандарина содержат синефрин, который ускоряет метаболизм и способствует разрушению жировой ткани.

- **Мандариновый сок убивает микробов.**

Мандарин содержит фитонциды, которые обладают антибактериальным свойством.

- **Мандарины полезны при дисбактериозе.**

Мандарины содержат органические кислоты, которые способствуют улучшению микрофлоры кишечника.

Приготовьте витаминный салат с мандаринами, который укрепит иммунитет.

Мандарины – 4 шт.

Стебли сельдерея – 4 шт.

Имбирь – кусок размером 5–6 см

Морковь – 1 шт.

Оливковое масло – 2 ст. л.

Соль

Морковь и имбирь натереть на терке. Стебли сельдерея нарезать дольками. Дольки мандаринов очистить от пленки. Смешать ингредиенты и заправить оливковым маслом и солью. Такой салат ускорит метаболизм, повысит иммунитет, улучшит состояние кожи и избавит от отеков.

Облепиха

Состав → Количество → РСП

Вода → 83,0 г → 0%
Жиры → 5,4 г → 8%
Белки → 1,2 г → 2%
Углеводы → 5,7 г → 2%
Пищевые волокна → 2,0 г → 10%
Витамин А → 125 мкг → 14%
Бета-каротин → 1500 мкг → 30%
Витамин С → 200 мг → 222%
Витамин Е → 5 мг → 33%

Энергетическая ценность – 82 ккал

Эту ягоду древние греки называли «лоснящейся лошадьё». Они заметили, что лошади, которые паслись в зарослях колючего кустарника, поедая золотистые ягоды, становились упитанными, а их грива и шкура начинали блестеть. Поэтому облепиху начали использовать как лекарство для больных и истощенных лошадей. Тогда же древние эскулапы решили – раз уж эта ягода помогает лошадям, то может помочь и людям, и стали лечить облепихой воинов и спортсменов.

В России облепиху начали выращивать в Санкт-Петербургском ботаническом саду в начале XIX века, а в начале 90-х годов врачи обнаружили полезные свойства облепихового масла. И случился самый настоящий «облепиховый бум». В аптеках записывались в очередь на получение этого средства, а расход облепихового масла подлежал особому учету. Масло облепихи было дефицитом! И в наше время люди продолжают пользоваться целебными свойствами облепихи. Многие садоводы обязательно сажают на своем участке пару кустиков.

Как сохранить облепиху на зиму? Протертая с сахаром облепиха имеет небольшой срок хранения. Можно сварить варенье, но при этом часть витаминов под воздействием температуры разрушится. При варке содержание витамина С уменьшается почти в 4 раза. Поэтому лучший способ сохранить облепиху на зиму – это заморозка! При этом ягода не утрачивает своих полезных свойств.

Отличными лечебными свойствами также обладает облепиховое масло – оно помогает заживлять раны и эрозии на слизистой. Так, облепиховое масло наружно применяется при лечении геморроя, стоматитов, эрозии шейки матки и других заболеваниях.

ВАЖНО!

Облепиху противопоказано есть при холецистите, поскольку она обладает сильным желчегонным действием. Из-за высокого содержания органических кислот не стоит есть облепиху при заболеваниях ЖКТ.

Мифы

- **Облепиха помогает вылечить близорукость.**

В облепихе содержатся бета-каротин и витамин А, известный своим благотворным действием на зрение. Он укрепляет сетчатку, способствует профилактике «куриной слепоты», но на близорукость не влияет.

- **Облепиховое масло помогает при ожогах.**

Это один из самых распространенных мифов – ожог нельзя мазать никаким маслом. Масло создает на ожоге пленку, рана не «дышит», и на ней образуются микробы.

- **Облепиха помогает похудеть.**

В облепихе содержатся Омега-7 жирные кислоты, регулирующие жировой обмен. Это вещество препятствует накоплению жировой массы, но не приводит к похудению.

- **Облепиха ухудшает состояние сосудов.**

Облепиха содержит рутин, который укрепляет стенки сосудов.

- **Облепиха может вызвать запор.**

Облепиха содержит пищевые волокна, которые улучшают перистальтику кишечника. А облепиховое масло обладает слабительным действием.

Правда

- **Облепиха эффективна для профилактики болезни витилиго.**

Кумарины, содержащиеся в плодах облепихи, повышают светочувствительность пигмента, что важно при лечении лейкодермии (болезнь витилиго – это образование больших пятен обесцвеченной, белой кожи на шее, руках и других местах).

- **Облепиха полезна для профилактики атеросклероза.**

Пищевые волокна, содержащиеся в облепихе, выводят из организма вредный холестерин и защищают сосуды от атеросклеротических бляшек. Также в облепихе содержится бета-ситостерин, который снижает уровень холестерина в крови.

- **Облепиха повышает настроение.**

Облепиха содержит серотонин, который также вырабатывается у человека в головном мозге и отвечает за чувство удовольствия.

- **Облепиха продлевает молодость кожи.**

Облепиха богата витамином А и бета-каротином, которые улучшают регенерацию клеток кожи. Также облепиха содержит более двух суточных норм витамина С, который улучшает синтез коллагена, делающего нашу кожу упругой.

- **Облепиха помогает быстрее выздороветь при простуде.**

По той же самой причине – высокому содержанию витамина С.

Из замороженной облепихи всегда можно приготовить замечательный напиток, который повысит настроение, укрепит иммунитет, улучшит состояние ногтей и волос.

Готовится он очень быстро и просто.

Облепиха – 100 граммов

Кефир – 500 миллилитров

Сахар – 2 ст. л.

Взбить в блендере все компоненты, процедить напиток через сито, чтобы избавиться от косточек, и ваш коктейль готов! стакан такого коктейля на завтрак – и ваш организм весь день находится под защитой!

Персик

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 86,1 г	→ 0%
Жиры	→ 0,1 г	→ 0%
Белки	→ 0,9 г	→ 2%
Углеводы	→ 9,5 г	→ 3%
Пищевые волокна	→ 2,1 г	→ 11%
Бета-каротин	→ 500 мкг	→ 10%
Витамин С	→ 10 мг	→ 11%
Калий	→ 363 мг	→ 15%
Кремний	→ 10 мг	→ 33%
Хром	→ 14 мкг	→ 28%

Энергетическая ценность – 45 ккал

В старину на Востоке считали, что лучшая вода для заваривания чая – та, что стекла с лепестков цветка персика, когда на них тает запоздалый весенний снег. Возможно, во многом это поверье определено необыкновенной красотой цветущих персиковых деревьев.

Долгое время считалось, что родиной персика является Иран, в древности – Персия. Но ученые выяснили, что персик распространился по всему миру из Китая. В китайской литературе о культуре персика упоминалось за 1000 лет до его появления в Иране. В Европе в первый раз дерево персика было посажено в Италии в середине I столетия.

В отличие от гладкого яблока, персик покрыт нежным пушком. То есть, по сути, это очень волосатый фрукт. С одной стороны, вроде бы ничего страшного, но с другой – из-за этой растительности он накапливает на своей поверхности в 10 раз больше грязи и бактерий, чем гладкие фрукты.

Если вы помоете его не очень хорошо, то у вас повысится риск заражения паразитами и кишечной инфекцией. Кроме того, на кожице персика оседает пыльца, что может вызвать проблемы у людей, склонных к аллергии.

Поэтому очень важно мыть персики правильно. Для этого нужно замочить их на 5 минут в холодной воде. За это время вся грязь отлипнет, а потом персики нужно тщательно промыть со щеточкой под струей холодной воды.

Молотые косточки персиков часто используют в составе скрабов для кожи.

ВАЖНО!

Персики противопоказаны при заболеваниях ЖКТ, поскольку содержат органические кислоты.

Мифы

- **Мягкие персики полезнее твердых.**

Плотность персика никак не влияет на количество полезных веществ. Мягкие персики, наоборот, могут быть перезрелыми, а значит, менее полезными. Поэтому покупайте как мягкие, так и твердые плоды.

- **Персики полезнее нектаринов.**

Персики и нектарины одинаково полезны. Состав витаминов и полезных веществ в них практически одинаковый. Так что это дело вкуса.

- **Персики помогают похудеть.**

В Интернете много информации, что персики эффективны для похудения – в них всего 45 ккал на 100 г. Однако в персиках содержатся органические кислоты, которые способствуют выделению желудочного сока и возбуждают аппетит.

Правда

- **Персики полезны для профилактики сахарного диабета.**

В персиках содержится хром – 28 % РСР. Хром регулирует уровень сахара в крови и полезен для профилактики сахарного диабета.

- **Персики улучшают работу сердца.**

В персиках содержится калий – 15 % РСР, который улучшает ритм сердца, а значит, защищает от аритмии и тахикардии. Кроме того, калий выводит лишнюю жидкость из организма, что помогает снизить давление и уменьшить нагрузку на сердце.

Яблоки

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 86,3 г	→ 0%
Жиры	→ 0,4 г	→ 1%
Белки	→ 0,4 г	→ 1%
Углеводы	→ 9,8 г	→ 3%
Пищевые волокна	→ 1,8 г	→ 9%
Витамин С	→ 10 мг	→ 11%
Калий	→ 278 мг	→ 11%
Кобальт	→ 1 мкг	→ 10%
Медь	→ 0,11 мг	→ 11%

Энергетическая ценность – 47 ккал

В Англии считают, что одно яблоко в день защищает человека от болезней. И это утверждение не лишено основания. Яблоки действительно помогают сохранить здоровье.

Яблоки – одни из немногих фруктов, которые присутствуют на прилавках наших магазинов круглогодично. К сожалению, большинство из них – импортные. Очень красивые и блестящие, они остаются такими месяцами. Для увеличения срока хранения их обрабатывают различными химическими веществами, в том числе консервантом дифенилом.

Если опустить такое яблоко в горячую воду, мы увидим на ее поверхности маслянистую пленку. Это потому, что дифенил является побочным продуктом переработки нефти. Доказано, что дифенил обладает канцерогенным эффектом, а также содержит в своем составе токсичные химические вещества, которые наносят урон сердечно-сосудистой и нервной системам человека, а также почкам и печени.

В нашей стране применение данного консерванта запрещено, а в Евросоюзе – нет! Поэтому не забывайте тщательно, со щеткой и мылом, мыть такие яблоки.

Яблоки лучше хранить в холодильнике. Зачастую яблоки хранят при комнатной температуре. Согласно ГОСТу 27819–88 яблоки лучше хранить в холодильнике. Так они дольше пролежат и сохранят полезные свойства.

ВАЖНО!

Яблоки содержат органические кислоты, которые стимулируют выработку желудочного сока, что может привести к приступу гастрита. По этой же причине не стоит употреблять яблоки людям, страдающим язвенной болезнью, панкреатитом, колитом.

Мифы

- **Красные яблоки калорийнее зеленых.**

В 100 г яблок любого цвета содержится около 47 ккал. Цвет значения не имеет.

- **Зеленые яблоки полезнее красных.**

Мнение о том, что зеленые яблоки полезнее красных, – миф. В их химическом составе никакой существенной разницы нет. Поэтому и зеленые, и красные яблоки одинаково полезны.

- **Яблоки восполняют дефицит железа.**

Бытует мнение, что яблоки богаты железом и полезны при железодефицитной анемии. Но дело в том, что железа в яблоках мало. К тому же железо из продуктов растительного происхождения не усваивается. Поэтому яблоки бесполезны при анемии.

- **Яблочные огрызки полезны для здоровья.**

Есть люди, которые считают, что яблоко полезно съесть целиком. Но это опасный миф. В яблочных огрызках есть перегородки, которые наравне со шкурками семян могут травмировать стенки кишечника.

- **Яблоки теряют полезные свойства при запекании.**

Многие думают, что термическая обработка убивает полезные вещества. Но это не совсем так. Конечно, содержание витамина С уменьшится, а вот количество пектина на 100 г конечного продукта станет даже выше, поскольку выпарится часть воды.

- **Грызть яблоки полезно для зубов.**

Многие думают, что яблоки очищают зубы. На самом деле яблоки могут их испортить! В яблоках содержатся органические кислоты, которые разрушают зубную эмаль. Плюс в среднем сладком яблоке может быть до 4 ч. л. сахара. Это благодатная почва для развития бактерий в полости рта. Поэтому после употребления яблок нужно как минимум прополоскать рот, а лучше почистить зубы.

Правда

- **Яблоки замедляют появление седых волос.**

В яблоках содержится медь. Этот микроэлемент защищает от преждевременного поседения волос.

- **Яблоки лучше есть без кожуры.**

Считается, что в кожуре яблок содержится больше полезных веществ. Но в настоящее время кожуру яблок обрабатывают ядохимикатами, чтобы они не мялись и дольше сохраняли свежий вид. Эти вещества очень опасны для организма. Поэтому магазинные яблоки лучше есть очищенными. А вот если яблоки с вашего сада-огорода и вы уверены в их экологической чистоте – смело ешьте их с кожурой, ведь в ней содержится много пектина.

- **Яблоки укрепляют иммунитет.**

В яблоках содержится довольно много различных органических кислот – яблочная, лимонная, винная. Эти кислоты укрепляют иммунитет.

- **Яблоки снижают уровень холестерина.**

В яблоках много пектина, который выводит лишний холестерин из организма и тем самым защищает сердечно-сосудистую систему от атеросклероза – главной причины инфарктов и инсультов.

- **Яблоки улучшают переваривание пищи.**

В яблоках много органических кислот. Они облегчают переваривание пищи. Отсюда и пошла традиция запекать гуся с яблоками, так как гусь – это очень жирная птица. Яблоки помогут его перевариванию.

Приготовьте из яблок легендарную белевскую яблочную пастилу. Она невероятно вкусная. Поверьте, понравится и вам, и вашим детям. Ее готовили с начала XIX века в городе Белев Тульской области. Также ее называют прохоровской пастилой по имени купца Амвросия Прохорова. В 1858 году он заложил большой яблоневый сад, а в 1888 году открыл сушильню для переработки яблок, где и стал производить пастилу. И эта пастила стала одной из самых известных в России!

Яблоки сорта Антоновка – 2 кг

Яичный белок – 2 шт.

Сахар – 1 ст.

Сахарная пудра – 3 ст. л.

Из яблок удалите сердцевинки и запекайте до готовности в духовке. Готовые яблоки измельчите блендером до состояния пюре. Добавьте к ним $\frac{1}{2}$ стакана сахара и взбивайте до тех пор, пока пюре не посветлеет и не увеличится в объеме. В отдельной глубокой кастрюле взбейте белки, добавляя туда оставшуюся половину стакана сахара по 1 ч. л. К взбитым белкам добавьте пюре и еще раз взбейте. Пару столовых ложек этой смеси оставьте для того, чтобы потом промазать пастилу.

Выложите получившуюся яблочную смесь на противень, накрытый пергаментной бумагой, слоем 2–3 см. Сверху посыпьте сахарной пудрой и 4–5 часов выпекайте в духовке при температуре 90 °С.

Полученный пласт разделите на 2 куска. Один из них намажьте оставшимся пюре, закройте сверху вторым и подсушите в духовке еще 1–2 часа. Затем остудите пастилу и нарежьте на кирпичики. Хранить такую пастилу лучше в пергаменте в темном сухом месте.

В 100 г такой домашней пастилы – всего 85 ккал, а это значит, что такой пастилой можно иногда лакомиться даже худеющим!

Из яблок можно также приготовить вкусные и полезные чипсы.

Яблоки – 2 шт. (выбирайте твердый и хрустящий сорт)

Вода – 200 мл

Лимон – 1 шт.

Сахар – 150 г

Растворите сахар в кипящей воде и остудите получившийся сироп. Добавьте в него сок лимона, чтобы предотвратить потемнение яблок.

Из яблок вырежьте сердцевину, нарежьте круглыми тонкими дольками, например при помощи капустной терки. Нарезанные яблоки обмакните в сиропе и выложите на противень, покрытый бумагой для выпечки. Поставьте яблоки в духовку на 5–6 часов при температуре 80–90 °С.

В середине готовки переверните чипсы на другую сторону. Остывшие чипсы станут хрустящими.

Снизить калорийность таких чипсов можно, приготовив их без сахара. В этом случае перед помещением в духовку подержите яблоки в воде с лимонным соком.

Гаму́ла – это старинное русское блюдо из яблок, похожее на шарлотку. Но в обычной шарлотке много муки, а в гамуле – всего 1 ст. л. Поэтому она намного полезнее. В 100 г гамулы всего 77 ккал.

Яблоки – 1 кг

Мед – 2 ч. л.

Мука – 1 ст. л.

Ягоды

Сахарная пудра

Яблоки запечь в духовке и протереть их сквозь сито. В яблочное пюре добавить муку и мед, перемешать и выложить в форму, на которую постелен пергамент. Выпекать в духовке 1 час при температуре 80–100 °С. Готовую гамулу остудить, украсить ягодами и сахарной пудрой.

Овощи и зелень

По статистике, 97 % жителей нашей страны страдают от дефицита витамина С, 80 % – от недостатка витаминов группы В, почти половина россиян испытывает нехватку бета-каротина. Причем уже давно авитаминоз перестал быть проблемой только людей с низким уровнем доходов. Что же делать? Особенно в холодное время года? Производители пищевых продуктов предлагают нам восполнять дефицит полезных веществ замороженными овощами.

Многие люди, придерживающиеся здорового питания, уверены, что «заморозка» – лишь по вкусу отдаленно напоминает настоящий продукт, а содержание полезных веществ в ней приближено к нулю. Но это совсем не так.

Содержание витаминов в свежей (купленной зимой) и замороженной моркови

Полезные вещества → Свежая морковь → Замороженная морковь
Витамин А → 1003 мкг → 2000 мкг
Бета-каротин → 7 мг → 12 мг
Витамин С → 2 мг → 4 мг
Лютеин → 117 мкг → 332 мкг

Оказывается, замороженная морковь намного полезней свежей. Для сорванной с грядки моркови показатели будут, конечно же, выше, чем для замороженной. Но до зимы морковь лежит в овощехранилищах, а затем – на прилавках, где под воздействием кислорода и света все овощи начинают терять свои полезные свойства. Например, количество витамина С в капусте брокколи за шесть дней хранения при комнатной температуре снижается приблизительно на 60 %.

Замораживание позволяет сохранить в овощах изначальный запас витаминов – до 90 % (*незначительно снижается содержание витамина С*), а микроэлементы сохраняются полностью, ведь на производстве овощи подвергаются заморозке всего через несколько часов после того, как были собраны.

И происходит это благодаря специальной процедуре заморозки. Нарезанные овощи попадают в морозильный тоннель, где происходит быстрое, «шоковое», замораживание каждого овощного кусочка при -40°C , что позволяет практически полностью сохранить полезные вещества. Поэтому не стоит избегать замороженных овощей. Главное – проверьте, чтобы они не были слипшимися в упаковке. Это говорит о том, что овощи уже подвергались размораживанию, а значит, утратили витаминный запас.

Баклажаны

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 91,0 г	→ 0%
Жиры	→ 0,1 г	→ 0%
Белки	→ 1,2 г	→ 2%
Углеводы	→ 4,5 г	→ 2%
Пищевые волокна	→ 2,5 г	→ 13%
Калий	→ 238 мг	→ 10%
Кобальт	→ 1 мкг	→ 10%
Марганец	→ 0,21 мг	→ 11%
Медь	→ 0,14 мг	→ 14%
Молибден	→ 10 мкг	→ 14%

Энергетическая ценность – 24 ккал

Мало кто знает, но баклажан – это ягода! Родина баклажана – Бирма и тропические районы Индии. Древние греки и римляне называли баклажаны «яблоками бешенства» и считали, что употребление их в пищу приводит к сумасшествию. В Европе баклажан стали выращивать только в Средние века, да и то исключительно как декоративные растения. Но затем все-таки распробовали. В Россию баклажаны попали через Кавказ, где их назвали «овощами долголетия».

Баклажаны активно используются в кулинарии многих стран мира. Их варят, жарят, запекают, тушат, готовят на гриле, маринуют, используют для приготовления баклажанных салатов и икры, а также консервируют.

Перезревшие баклажаны употреблять в пищу не надо, так как в них содержится много соланина. В пищу лучше использовать молодые плоды.

Есть мнение, что если баклажан горчит, то он вредный и его есть не стоит. Но это не так страшно. Горечь баклажана зависит от сорта и степени зрелости. Избавиться от горечи просто – замочите баклажан в соленой воде на 20–40 минут и наслаждайтесь его вкусом без горчинки. Замачивание в воде также снижает впитывание баклажанами жира во время готовки.

ВАЖНО!

Баклажаны практически не имеют противопоказаний. От них стоит воздержаться при обострении заболеваний ЖКТ.

Мифы

- **Большие баклажаны полезнее маленьких.**

Конечно, все зависит от сорта. Однако большой баклажан чаще всего перезревший, а это значит, что в нем может содержаться соланин. Это вредное вещество, которое вызывает расстройство желудка.

- **Баклажаны помогают бросить курить.**

В Интернете много информации, что баклажаны помогают бросить курить, так как в них содержится никотиновая кислота. Но это миф. На самом деле никотиновая кислота никак не влияет на тягу к никотину. Это два разных вещества, хоть и с похожими названиями.

- **В баклажанах много витамина С.**

В баклажанах очень мало витамина С – 5 мкг на 100 г – 5,6 % РСП. Поэтому вся информация о пользе баклажанов благодаря витамину С – миф.

- **Баклажаны можно есть сырыми.**

Баклажан один из немногих овощей, который не рекомендуется есть в сыром виде. Без термической обработки баклажан практически не усваивается, что может привести к проблемам с желудком.

Правда

- **Баклажаны полезно есть худеющим.**

Несмотря на то что баклажан на вкус кажется немного маслянистым, он один из самых низкокалорийных овощей – всего 24 ккал на 100 г. При этом он вызывает ощущение сытости. Но стоит помнить о том, что баклажаны сильно впитывают в себя жир во время готовки. Поэтому худеющим не стоит жарить баклажаны.

- **Баклажаны снижают уровень холестерина в крови.**

Баклажаны содержат пищевые волокна, большинство из которых представлены пектином. Пектин связывает жиры в желудочно-кишечном тракте и выводит их из организма.

- **Баклажаны полезны при отеках.**

Баклажаны содержат калий, который выводит лишнюю жидкость из организма, уменьшая нагрузку на сердце и снижая повышенное артериальное давление.

Как люди обычно едят баклажаны? Жарят, добавляют в лечо и рагу, делают из них закуски. А еще существует замечательный рецепт торта из баклажанов.

Баклажаны – 3 шт.

Яйцо – 3 шт.

Йогурт – 250 г

Чеснок – 2 зубчика

Помидор – 4 шт.

Мука – 2 ст. л.

Сода – 0,5 ч. л.

Зелень

Уксус

Соль

Баклажаны натереть на терке, добавить к ним яйца, муку, соду, гашенную уксусом. Из полученной смеси выпечь коржи. Йогурт смешать с давленным чесноком и рубленой зеленью. Помидоры порезать тонкими кружками.

Выложить слоями: корж, соус, помидоры. Собранный торт оставить настаиваться на ночь в холодильнике.

Болгарский перец

Перец желтый

Состав → Количество → РСП

Вода → 92,0 г → 0%
Жиры → 0,2 г → 0%
Белки → 1,0 г → 2%
Углеводы → 5,4 г → 2%
Пищевые волокна → 0,9 г → 5%
Витамин С → 183,5 мг → 204%
Медь → 0,11 мг → 11%
Энергетическая ценность – 27 ккал

Перец зеленый

Состав → Количество → РСП

Вода → 94,0 г → 0%
Жиры → 0,2 г → 0%
Белки → 0,9 г → 1%
Углеводы → 2,9 г → 1%
Пищевые волокна → 1,7 г → 9%
Витамин В6 → 0,22 мг → 11%
Витамин С → 80,4 мг → 89%
Медь → 0,11 мг → 11%
Энергетическая ценность – 20 ккал

Перец красный

Состав → Количество → РСП

Вода → 91,0 г → 0%
Жиры → 0,1 г → 0%
Белки → 1,3 г → 2%
Углеводы → 4,9 г → 2%
Пищевые волокна → 1,9 г → 10%
Витамин А → 125 мкг → 14%
Бета-каротин → 1500 мкг → 30%
Витамин В6 → 0,5 мг → 25%
Витамин С → 200 мг → 222%

Кобальт → 3 мкг → 30%

Медь → 0,1 мг → 10%

Хром → 6 мкг → 12%

Энергетическая ценность – 26 ккал

Как видно из представленного состава, красный болгарский перец имеет гораздо больше полезных свойств, чем его желтый и зеленый собрат. Он содержит большее количество клетчатки, витамина В₆, а главное – витамина С – больше двух суточных норм! Также красный болгарский перец содержит хром.

Изначально «болгарский» перец рос только в Южной Америке, а название получил благодаря болгарским селекционерам, которые вывели крупные сладкие сорта.

При термообработке болгарский перец теряет практически 70 % полезных веществ. Болгарский перец, запеченный в духовке, может быть опасным для зубов, так как в процессе запекания многие органические кислоты выходят из клеток, а блюдо при этом приобретает повышенную способность вызывать кариес. Это практически не происходит при варке и жарке.

ВАЖНО!

Болгарский перец практически не имеет противопоказаний. Но его следует есть с осторожностью при повышенной кислотности желудка, ведь в нем содержатся фитонциды и алкалоиды. Они оказывают раздражающее действие на желудок и могут вызвать обострение гастрита или язвы.

Мифы

- **Болгарский перец полезен для профилактики появления прыщей.**

Есть мнение, что в болгарском перце много витамина РР, который препятствует воспалительным кожным заболеваниям, в том числе акне. Но это миф. Витамина РР там очень мало.

- **Кожура болгарского перца должна быть блестящей.**

Многие думают, что блестящая кожура говорит о свежести перца. Но на самом деле блеск говорит о том, что перец обработали химикатами, чтобы он дольше пролежал. Поверхность перца должна быть в меру матовая.

- **Болгарский перец богат калием.**

Это распространенный миф. Содержание калия в разных сортах болгарского перца не превышает порог в 9 % РСН.

Правда

- **Цвет перца влияет на срок хранения.**

По ГОСТу-13937, красный перец считается более зрелым и хранится 2 недели, а зеленый перец – технически зрелым. Его срок хранения около 2 месяцев. Так что если вы хотите запастись перцем, то лучше покупайте зеленый.

- **Болгарский перец полезен для профилактики рака.**

Болгарский перец – один из лидеров по содержанию витамина С – это мощный антиоксидант, который препятствует развитию раковых клеток. Кроме того, красный болгарский перец богат ликопином – веществом, которое стимулирует иммунитет человека и препятствует возникновению у него онкологических заболеваний.

- **Болгарский перец защищает от атеросклероза.**

Зеленый болгарский перец содержит фитостерины – вещества растительного происхождения, которые регулируют жировой обмен у человека, уменьшают содержание плохого

холестерина и увеличивают содержание липопротеидов высокой плотности, которые защищают наши сосуды от атеросклероза. А красный болгарский перец содержит достаточное для профилактики атеросклероза количество пищевых волокон.

● **Болгарский перец полезен для профилактики сахарного диабета.**

Красный болгарский перец содержит хром, который регулирует уровень сахара в крови.

Болгарский перец является одним из основных ингредиентов легендарного супа гаспачо. Еще 500 лет назад словом «гаспачо» называли любую смесь, которая была приготовлена путем толчения или перетирания продуктов. В настоящее время под этим названием скрываются холодные испанские супы, чем-то созвучные нашим окрошке и тюре. Говорят, что гаспачо был любимым супом писателя Эрнеста Хемингуэя.

В жаркую погоду холодные супы занимают почетное место в обеденном меню. И популярность холодных супов легко объяснить – они не только отлично утоляют голод и жажду, но и не прибавляют лишних килограммов. Этот суп низкокалорийный: всего 73 ккал на 100 г. Итак, рецепт традиционного андалузского гаспачо.

Красный болгарский перец – 2 шт.

Помидоры – 4 шт.

Огурец – 1 шт.

Лук – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Ломоть белого хлеба – 1 шт.

Лимон – 1 шт.

Ледяная вода

Соль

Черный молотый перец

Оливковое масло

Сделайте на верхушках помидоров крестообразные надрезы, затем опустите помидоры в кипящую воду и через 5 секунд положите в миску с холодной водой. Из-за перепада температур кожица помидоров легко отойдет – снимите ее. Смешайте в блендере до состояния пюре помидоры, огурец, лук, чеснок и перцы. Хлеб размочите в воде и добавьте к овощам. Приправьте суп солью, перцем, оливковым маслом и соком из половинки лимона. Разведите овощную массу ледяной водой до такой консистенции, которая вам нравится.

Гаспачо богат ликопином, который защищает от рака, витамином С, который повышает иммунитет и сохраняет молодость, а также витамином А, который является антиоксидантом и способствует быстрой регенерации кожных покровов. Гаспачо не стоит есть людям с желчнокаменной болезнью и подагрой.

Зеленый горошек

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 80,0 г	→ 0%
Жиры	→ 0,2 г	→ 0%
Белки	→ 5,0 г	→ 8%
Углеводы	→ 8,3 г	→ 3%
Пищевые волокна	→ 5,5 г	→ 28%
Витамин В1	→ 0,34 мг	→ 23%
Витамин В2	→ 0,19 мг	→ 11%
Витамин В5	→ 0,8 мг	→ 16%
Витамин С	→ 25 мг	→ 28%
Калий	→ 285 мг	→ 11%
Магний	→ 38 мг	→ 10%
Фосфор	→ 122 мг	→ 15%
Незаменимые аминокислоты		
Валин	→ 0,20 г	→ 13%
Гистидин	→ 0,10 г	→ 10%
Изолейцин	→ 0,20 г	→ 13%
Лейцин	→ 0,30 г	→ 10%
Лизин	→ 0,30 г	→ 10%
Треонин	→ 0,20 г	→ 13%
Триптофан	→ 0,04 г	→ 10%
Фенилаланин+Тирозин	→ 0,30 г	→ 11%
Энергетическая ценность – 55 ккал		

Горошек стал применяться в культуре еще в IV веке до нашей эры. Родиной зеленого горошка считаются Северо-Западная Индия и Восточный Афганистан. Наши предки любили этот продукт – делали гороховую лапшу, пекли пироги с горошком и даже изготавливали из него сыр! На Руси горох пришелся настолько по вкусу, что о нем появилось огромное количество пословиц и поговорок. Самая популярная – «Как об стенку горох». На русской свадьбе молодых стегали гороховыми плетями на входе в дом после венчания, поскольку горох считался символом плодородия.

Многие жители нашей страны выращивают зеленый горошек у себя на даче. А вне сезона зеленый горошек можно купить в магазинах в замороженном и консервированном видах. Консервированный горошек содержит в себе меньше полезных веществ: практически в 3 раза меньше витамина С, чем в свежем горошке, – 11 % от РСП против 28 % у свежего горошка. Сильно снижается в нем и количество витаминов группы В. Кроме того, в консервированный горошек добавляется соль – в 100 г консервированного горошка около 360 мг натрия. Из незаменимых аминокислот в консервированном горошке остается лишь триптофан – 10 % РСП.

Замороженный горошек предпочтительней. В отличие от консервированного, он не подвергается термической обработке. Замороженный горошек не только сохраняет незаменимые аминокислоты в достаточном количестве, но и практически не теряет витаминов. Например, витамина С в замороженном горошке 20 % РСП против 28 % у свежего.

ВАЖНО!

Зеленый горошек содержит большое количество серосодержащих аминокислот, которые, попадая в кишечник, вызывают газообразование. Поэтому горошек не стоит употреблять людям, страдающим метеоризмом и вздутием, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при остром и хроническом энтерите и колите.

Зеленый горошек противопоказан при подагре, мочекишечной диатезе, остром и хроническом нефрите – высокое содержание в нем щавелевой кислоты и пуринов может вызвать обострение этих заболеваний.

Мифы

- **Зеленый горошек делает кости крепче.**

К сожалению, кальция в горошке слишком мало – всего 25 мг, что составляет лишь 3 % РСР.

- **Зеленый горошек может спровоцировать отеки.**

Этот миф появился из-за подобного эффекта, оказываемого насыщением натрием консервированного горошка. В свежем же зеленом горошке натрия нет.

Правда

- **Зеленый горошек полезен для работы сердца.**

Зеленый горошек содержит магний, который укрепляет сердечную мышцу.

- **Зеленый горошек полезен при гипертонии.**

Зеленый горошек содержит калий, который помогает выводить лишнюю жидкость из организма.

- **Зеленый горошек полезен для печени.**

В зеленом горошке содержится вещество инозитол, которое предотвращает ожирение печени у человека. Ускоряя обмен веществ, инозитол препятствует накоплению жира в тканях печени и тем самым предотвращает развитие жирового гепатоза.

- **Зеленый горошек помогает бороться с депрессией.**

Зеленый горошек содержит триптофан, из которого в организме человека синтезируется серотонин – «гормон радости».

- **Зеленый горошек укрепляет нервную систему.**

Он содержит витамины группы В, которые необходимы для хорошей работы нервной системы.

- **В блюда из зеленого горошка стоит добавлять укроп.**

Как известно, горох вызывает газообразование в кишечнике, укроп нейтрализует горох, так как обладает ветрогонным эффектом.

С самого детства мы привыкаем к тому, что вторые блюда надо есть с гарниром. Рис, гречка, овощи и, конечно, картофельное пюре! Но не менее хорош и гарнир в виде пюре из зеленого горошка. Тем более что готовить его очень просто и быстро.

Зеленый горошек – 250 г (свежий или замороженный)

Мята – 1 большой пучок

Чеснок – 3 зубчика

Сливочное масло – 20 г

Сливки 10 %-ные – 50 мл

Соль

На растопленном сливочном масле 2 минуты тушим нарезанные листья мяты и раздавленные зубчики чеснока. Затем высыпаем горох и тушим его под крышкой около 5 минут до готовности. Если вы видите, что жидкости во время тушения мало, можно добавить немного горячей воды. Готовый горошек с мятой перекладываем в блендер, добавляем соль и сливки и взбиваем в пюре. Кладите соль буквально на кончике ножа – пюре должно оставаться сладковатым. Такое пюре идеально подойдет к красной рыбе и куриной печени.

Имбирь¹

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 78,9 г	→ 0%
Жиры	→ 0,8 г	→ 1%
Белки	→ 1,8 г	→ 3%
Углеводы	→ 15,7 г	→ 5%
Пищевые волокна	→ 2,0 г	→ 10%
Калий	→ 415 мг	→ 17%
Магний	→ 43 мг	→ 11%
Марганец	→ 0,23 мг	→ 12%
Медь	→ 0,23 мг	→ 23%

Энергетическая ценность – 80 ккал

«Рогатый корень» – так называли этот продукт в древности. В арабских сказках «Тысяча и одна ночь» ему приписывалась способность зажигать страсть, в Европе в Средние века с его помощью пытались спастись от чумы, а на Руси его любили за вкус – сбитни, квас, пряники и хлеб готовили с этим корнем.

Выбирая имбирь, не покупайте сморщенные кусочки и корни с темными пятнами – это старый имбирь. Старый корень имбиря покрыт нитями, утолщениями, на нем могут быть глазки, похожие на картофельные.

Хранить имбирь лучше в холодильнике.

ВАЖНО!

Имбирь противопоказан при заболеваниях печени и желчного пузыря, поскольку стимулирует выработку желчи. Также не стоит употреблять имбирь при гипертонии и кровотечениях. Из-за жгучего вкуса нельзя применять имбирь при гастрите, холецистите, панкреатите, а также при обострениях цистита и пиелонефрита.

Мифы

- **Имбирь помогает сбить высокую температуру.**

Поскольку имбирь ускоряет все процессы в организме, при высокой температуре его употреблять нельзя. Зато имбирь хорошо помогает избавиться от симптомов простуды вне периода лихорадки.

- **Имбирь повышает потенцию.**

Есть такое мнение, что употребление имбиря приводит к ускорению циркуляции крови, а это стимулирует потенцию. Имбирь действительно ускоряет кровоток, но на потенцию это никак не влияет.

- **Имбирь полезен при целлюлите.**

Бытует мнение, что имбирь может избавить от целлюлита. Но это миф. Имбирь никакого влияния на целлюлит не оказывает.

¹ Корень, сырой.

Правда

● **Имбирь полезен при головных болях.**

Гингерол, содержащийся в имбире, обладает противоспазмолитическим действием.

● **Имбирь защищает от простуды и гриппа.**

Имбирь полезен при простуде, потому что в нем содержится гингерол (1,5 г на 100 г), вещество, которое придает ему остроту. Оно обладает хорошими противовоспалительными свойствами. Имбирь полезен при кашле, насморке – он обладает отхаркивающим и противовоспалительным действием, является потогонным средством. Поэтому при простуде пейте чай с имбирем 3–4 раза в день.

● **Имбирь помогает справиться с укачиванием.**

Ученые из американской Научно-исследовательской лаборатории фитотерапии в Солт-Лейк-Сити провели эксперимент с 36 добровольцами, страдавшими от укачивания. Оказалось, что по эффективности порошок имбирного корня превосходит известные фармакологические препараты от укачивания. Чтобы вас не укачивало, перед поездкой съешьте дольку свежего корня имбиря либо возьмите с собой в дорогу чай с имбирем.

● **Имбирь снижает риск развития рака.**

Ученые медицинской школы Мичиганского университета провели эксперимент и пришли к выводу, что корень имбиря снижает риск рака кишечника. Оказалось, что имбирь снижает воспалительные процессы в кишечнике, а как известно, образование раковых полипов тесно связано с хроническими заболеваниями.

● **Имбирь защищает от кариеса.**

Эфирные масла имбиря (1,5–3 г на 100 г) обладают противомикробным действием. И если пожевать после еды кусочек имбиря, то риск возникновения кариеса снизится.

● **Имбирь снижает уровень холестерина в крови.**

Имбирь улучшает кровоснабжение организма, влияет на ускорение жирового и холестерина обмена. И за счет этого не позволяет развиваться атеросклерозу.

Один из самых частых способов использования корня имбиря – приготовление чая от простуды. Но его нужно приготовить правильно, чтобы сохранить в нем все полезные свойства.

Имбирь – кусок корня 6–7 см

Лимонный сок – 50 мл

Мед – 1 ч. л.

Вода – 500 мл

Корень имбиря натереть на терке, сложить в заварочный чайник и залить кипятком. Настаивать в течение 10–15 минут. Лимонный сок и мед добавляйте в уже подостывший чай – так вы сохраните полезные свойства этих ингредиентов.

Из корня имбиря можно готовить не только напитки, но и вкусные и полезные конфеты.

Имбирь – 50 г

Миндаль – 200 г

Финики – 100 г

Апельсин – 1 шт.

Какао-порошок

Кунжут

Финики залить горячей водой и оставить на 10 минут. Затем вынуть из фиников косточки и пропустить финики через мясорубку. С имбиря соскоблить кожицу и натереть корень на мелкой терке. Также на мелкой терке натереть цедру апельсина. Из апельсина выжать сок – 3 ст. л. Миндаль мелко порубить в кофемолке. Смешать ингредиенты и сфор-

мировать из них конфеты, а затем обвалить их в какао и кунжуте, предварительно прокаленном на сухой сковороде до золотистого цвета.

Самое популярное и полезное блюдо из имбиря на сегодняшний день – это маринованный имбирь.

Имбирь – 3 корня

Уксус – $\frac{1}{4}$ стакана

Красное вино – $\frac{1}{3}$ стакана

Сахар – 3 ст. л.

Смешать вино и сахар. Полученную смесь довести до кипения, постоянно помешивая, пока не растворится сахар. Имбирь нарезать кусками и отварить в воде в течение минуты. Затем просушить имбирь и нарезать его тонкими ломтиками. В кастрюлю с вином и сахаром долить уксус и положить туда имбирь. Все тщательно перемешать и убрать кастрюлю на 3 дня в холодильник.

Кабачки

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 93,0 г	→ 0%
Жиры	→ 0,3 г	→ 0%
Белки	→ 0,6 г	→ 1%
Углеводы	→ 4,6 г	→ 2%
Пищевые волокна	→ 1,0 г	→ 5%
Витамин С	→ 15 мг	→ 17%
Калий	→ 238 мг	→ 10%

Энергетическая ценность – 24 ккал

Кабачок – это разновидность тыквы. Происходит из Северной Мексики, где первоначально в пищу употреблялись только его семена. И только в XVI веке из Нового Света кабачки попали в Европу, где сначала их выращивали в ботанических садах.

Кабачки популярны во многих кухнях мира. Ведь они вкусные и низкокалорийные. Этот овощ заслуженно считается диетическим – ведь его калорийность всего 24 ккал! В середине XX века существовала даже специальная кабачковая диета, поклонниками которой были такие известные личности, как Катрин Денев, Софи Лорен, Ален Делон, Маргарет Тэтчер.

А в нашей стране огромной популярностью пользуется кабачковая икра, но из 10 банок в продаже только 3 являются качественным продуктом. Как же выбрать кабачковую икру?

Прежде всего следует обратить внимание на дату изготовления кабачковой икры. Лучше выбирать продукт, произведенный в августе или сентябре, в сезон массового сбора кабачков. Другая дата изготовления может указать на то, что товар изготовлен из замороженных овощей.

На этикетках всегда пишут регион, в котором изготовлен продукт. Нужно помнить, что кабачковая икра должна изготавливаться только в тех регионах, где могут расти кабачки. Лучшая кабачковая икра сделана в Краснодарском крае. Если, например, окажется, что икра изготовлена в Тюмени, да еще зимой, значит, наверняка она сделана из замороженного сырья.

Рассмотрите, какого цвета содержимое банки. Качественную икру делают из уваренных кабачков, а потому цвет она имеет светло-коричневый. Если икра приготовлена из кабачков сорта цукини, то цвет будет с темно-зелеными вкраплениями кожицы. Рыжий, желтоватый оттенок говорит о том, что часть кабачкового пюре заменили тыквенным или морковным. Вреда от такой икры не будет. Но по вкусу она будет далека от традиционной.

Переверните банку с икрой вверх дном. Качественный продукт будет медленно сползать по стенкам банки. Если икра слишком жидкая и быстро перетекает, значит, в нее добавили воду. Она будет невкусная.

В составе кабачковой икры не должно быть крахмала. Такая икра будет слишком калорийной.

ВАЖНО!

Кабачок может быть опасен только при заболеваниях почек, поскольку обладает мочегонным действием. В остальных случаях он не имеет противопоказаний и даже включен во многие лечебные диеты. Кабачок также ценен тем, что не вызывает аллергии.

Мифы

- **Кабачки нужно очищать от кожуры.**

В кожуре кабачков много витаминов и клетчатки. Поэтому лучше есть кабачки с кожурой, а не счищать ее.

- **Кабачки улучшают состояние волос.**

Считается, что маски из кабачков полезны для волос. Но в кабачках мало витаминов, полезных для волос. Даже если бы их было много, они бы не помогли, потому что через кожу витамины не всасываются.

- **Кабачки дольше хранятся, если их натереть маслом.**

Некоторые хозяйки натирают кабачки маслом, чтобы они дольше хранились. Но делать этого ни в коем случае нельзя, так как появится питательная среда для развития грибков и плод сгниет.

- **Кабачки могут стать причиной диареи у детей.**

Много такой информации появляется в Интернете. В них действительно содержится клетчатка, которая усиливает стул. Но ее не так много, и нужно съесть 3–4 кабачка, чтобы возникла диарея. Даже у ребенка.

Правда

- **Зеленые кабачки полезнее белых.**

В зеленых кабачках (цукини) в 2 раза больше витамина С, чем в обычных, белых. В первых – 34 % РСП, а во-вторых – всего 17 %!

- **Кабачки помогают снижать давление.**

Кабачки содержат калий, который помогает выводить лишнюю воду из организма и избавляет от отеков.

- **Кабачки можно есть сырыми.**

Во многих кухнях мира есть рецепты салатов из сырых кабачков. Такие салаты полезны, поскольку кабачки не теряют витамин С, который разрушается при термической обработке.

Попробуйте сами такой салат. Натрите молодые кабачки на мелкой терке и заправьте их нерафинированным оливковым маслом, солью и перцем.

А еще приготовьте из кабачков торт!

Кабачки – 1 кг

Яйца – 4 шт.

Мука – 1 ст.

Помидор – 4 шт.

Сыр – 150 г

Зелень – 150 г

Йогурт – 75 г

Чеснок – 3 зубчика

Оливковое масло

Соль

Перец

Кабачок натереть на крупной терке, слегка отжать через марлю. Затем в тарелку с кабачком добавить яйца, соль, перец и муку. Перемешать. По консистенции тесто должно получиться как для оладий. Из этого теста выпечь кабачковые блины и остудить их. Получится примерно 6–7 блинов.

Помидоры нарезать тонкими колечками. Йогурт смешать с чесноком и порубленной зеленью.

Сложить кабачковый торт: смазать блин йогуртом, выложить на него кружочки помидора. Сверху еще немного смазать йогуртом и положить следующий блин. Снова помидор, соус, и так далее.

Украсить торт натертым сыром и зеленью и поставить на 1–2 часа в холодильник для пропитки.

Капуста белокочанная

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 90,4 г	→ 0%
Жиры	→ 0,1 г	→ 0%
Белки	→ 1,8 г	→ 3%
Углеводы	→ 4,7 г	→ 2%
Пищевые волокна	→ 2,0 г	→ 10%
Витамин С	→ 45 мг	→ 50%
Калий	→ 300 мг	→ 12%
Кобальт	→ 3 мкг	→ 30%
Молибден	→ 10 мкг	→ 14%
Хром	→ 5 мкг	→ 10%

Энергетическая ценность – 28 ккал

Археологические раскопки свидетельствуют о том, что капусту люди стали использовать с каменного и бронзового веков. Возделывали капусту древние египтяне, а позднее освоили технологию ее выращивания древние греки и римляне, им было известно всего от 3 до 10 сортов капусты. Древнегреческий философ и математик Пифагор весьма ценил лечебные свойства капусты и занимался ее селекцией. Южные племена славян впервые узнали о капусте от греко-римских колонистов, живших в районах Причерноморья. Со временем познакомились с этой овощной культурой и на Руси.

Наши предки полюбили капусту, особенно квашеную. И не зря, ведь квашеная капуста обладает многими полезными свойствами.

Во-первых, она повышает иммунитет и защищает от гриппа, так как содержит 30 мг витамина С на каждые 100 г продукта, то есть 33 % РСП. Кроме того, при квашении в капусте образуются молочнокислые бактерии. Доказано, что они не только укрепляют иммунитет, но и эффективно борются с вирусами – возбудителями гриппа.

Во-вторых, квашеная капуста защищает от рака! При квашении в капусте образуются изотиоцианаты. Это вещества, которые мешают росту раковых клеток, чем и снижают риск возникновения рака.

В-третьих, квашеная капуста улучшает работу кишечника, поскольку молочнокислые бактерии нормализуют его микрофлору.

А еще квашеная капуста помогает при похмелье. Из-за алкогольных токсинов в организме нарушается водно-солевой баланс, а квашеная капуста помогает его восстановить.

Капусту для квашения лучше шинковать крупно, так в ней сохранится больше полезных веществ. Если же нарезать ее мелко, то витаминов и микроэлементов в ней останется гораздо меньше.

Если вы покупаете квашеную капусту, то помните, что качественная квашеная капуста должна быть золотистого цвета. Если капуста белого цвета, значит, ее квасили с уксусом и в ней осталось мало полезных веществ. У качественной капусты рассол слегка мутноватый. Если же рассола мало или он слишком мутный, значит, капуста неправильно хранится и, скорее всего, потеряла все свои вкусовые качества. Качественная капуста обязательно должна хрустеть. Если же капуста не хрустит, значит, она долго хранилась и успела испортиться.

ВАЖНО!

Капуста противопоказана при повышенной кислотности желудочного сока, так как она стимулирует секрецию желудочного сока. Также не следует применять свежую капусту при панкреатите. Капусту не стоит употреблять кормящим матерям, поскольку она может вызвать колики у ребенка.

Мифы

- **Капустный сок помогает при язве желудка.**

Капустный сок действительно содержит вещество, помогающее заживлению язвы желудка, – витамин U, но при наличии язвы капустный сок пить нельзя – он может вызвать обострение за счет других ингредиентов. Витамин U нужно принимать только в виде препаратов.

- **Употребляя капусту, можно увеличить грудь.**

Это миф. От капусты грудь не растет.

Правда

- **Капуста укрепляет иммунитет.**

200 г капусты восполняют суточную потребность в витамине С.

- **Капуста полезна для профилактики атеросклероза.**

В квашеной капусте содержится клетчатка (до 2 г на 100 г). Она снижает уровень холестерина, способствуя выведению его из организма. Также в ней содержится витамин С, увеличивающий эластичность сосудов и укрепляющий их стенки.

- **Капуста защищает от сахарного диабета.**

Капуста содержит хром, который регулирует уровень сахара в крови и помогает тканям усваивать инсулин.

- **Капуста полезна при отеках.**

Капуста содержит калий, который выводит лишнюю жидкость из организма.

Капусту можно заквасить без соли. По вкусу она будет такой же, как обычная квашеная капуста. Зато ее можно есть людям с повышенным давлением.

Капуста – 2 кочана

Морковь – 1 штука

Чеснок – 6 зубчиков

Семена укропа

Тмин

Молотый красный перец

Кочан капусты нашинковать, смешать со специями, залить чистой прохладной водой и оставить в тепле на 2–3 дня. После этого капусту нужно отжать и выбросить. Не жалейте, так нужно сделать всего один раз. Получившийся сок нужно процедить. Это и есть рассол для бессолевой капусты.

Теперь мы будем готовить саму капусту. Для этого нужно нашинковать второй кочан капусты и морковь и плотно уложить их в таз, залить рассолом и поставить под пресс в тепло на 1–2 дня. После этого нужно дня на четыре поставить капусту на холод.

Также для разнообразия можно приготовить капусту по-грузински. Она точно так же может храниться зимой, тоже очень полезная и, конечно, не менее вкусная.

Капуста – 1 кочан

Свекла – 1 шт.

Чеснок – 4 зубчика

Перец чили – 1 шт.

Корень сельдерея – 1 шт.

Соль – 2 ст. л.

Уксус 9 %-ный – 2 ст. л.

Вода – 2 л

Капусту нарезать кубиками, свеклу – полосками. Чеснок и сельдерей нарезать крупно. Все перемешать.

В кипящую воду добавить уксус и соль, перемешать до полного растворения соли. Залить овощи этим рассолом. После того как все остынет, поставить капусту в холодильник на 1–2 дня в эмалированной или стеклянной посуде. В ней же можно ее и хранить.

Капуста пекинская

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 94,4 г	→ 0%
Жиры	→ 0,2 г	→ 0%
Белки	→ 1,2 г	→ 2%
Углеводы	→ 2,0 г	→ 1%
Пищевые волокна	→ 1,2 г	→ 2%
Витамин В6	→ 0,23 мг	→ 12%
Витамин В9	→ 79 мкг	→ 20%
Витамин С	→ 27 мг	→ 30%
Витамин К	→ 42,9 мкг	→ 36%
Калий	→ 238 мг	→ 10%
Марганец	→ 0,19 мг	→ 10%

Энергетическая ценность – 16 ккал

Петсай, или пекинская капуста, – этот овощ очень любят и в Китае, и в Японии, и в Европе. Родина петсай – Китай, письменные упоминания о ней относятся к V–VI векам н. э. В нашей стране этот овощ тоже стал популярным, у нас петсай часто называют китайским салатом.

Пекинскую капусту используют в качестве салата, заменяют ею обычную капусту в супах и рагу. В странах Восточной Азии салатную капусту часто заквашивают – корейцы, например, называют это блюдо «кимчи».

ВАЖНО!

Пекинская капуста имеет те же противопоказания, что и белокочанная: гастриты с повышенной кислотностью, язвенная болезнь, панкреатит, склонность к метеоризму.

Мифы

- **Пекинская капуста поможет снизить уровень холестерина.**

Пекинская капуста содержит всего 2 % РСП пищевых волокон. Этого количества клетчатки недостаточно для существенного влияния на уровень холестерина в крови.

- **Пекинская капуста полезна при тромбозе.**

Пекинская капуста содержит 36 % РСП витамина К, который способствует сгущению крови, что повышает риск образования тромбов. Хотя употребление пекинской капусты не является строгим противопоказанием при тромбозе и варикозном расширении вен, все же людям, страдающим от этих заболеваний, не стоит увлекаться этим овощем.

Правда

- **Пекинская капуста сохраняет красоту.**

Пекинская капуста богата витамином С, который стимулирует синтез коллагена и делает кожу упругой.

- **Пекинская капуста укрепляет нервную систему.**

Пекинская капуста содержит витамины группы В, которые необходимы для нормальной работы нервной системы.

● **Пекинская капуста полезна при отеках.**

Пекинская капуста содержит калий, который выводит лишнюю жидкость из организма.

Из пекинской капусты можно готовить не только салаты, но и полезные рулетики с творогом и брынзой.

Пекинская капуста – 1 кочан

Болгарский перец – 1 шт.

Творог – 300 г

Брынза – 100 г

Базилик – 1 большой пучок

Укроп – 1 пучок

Чеснок – 3 зубчика

Творог смешать с брынзой, выдавить туда чеснок, добавить порубленную зелень и порезанный кубиками перец. Перемешать.

Аккуратно отогнуть листики по одному, не отделяя их от черешка, – как распустившийся цветок. Если капуста слишком твердая, предварительно можно положить ее в пакет и оставить при комнатной температуре на ночь. Промазать каждый листик творожной смесью и снова собрать листья в кочанчик. Затем завернуть капусту в пищевую пленку и на несколько часов (в идеале – на ночь) оставить в холодильнике. После чего можно резать капусту как рулет на красивые порционные кружочки.

Такие рулетики из капусты принесут огромную пользу вашему организму.

Ведь базилик богат витамином А, который не только улучшает состояние кожи, но и нормализует сон, и, как антиоксидант, замедляет старение нервных клеток, а пекинская капуста – отличный источник витаминов группы В, которые необходимы для нормальной работы нервной системы.

Капуста брокколи

Состав → Количество → РСП

Вода	→ 89,3 г	→ 0%
Жиры	→ 0,4 г	→ 1%
Белки	→ 2,8 г	→ 5%
Углеводы	→ 4,0 г	→ 1%
Пищевые волокна	→ 2,6 г	→ 13%
Витамин В5	→ 0,57 мг	→ 11%
Витамин В9	→ 63 мкг	→ 16%
Витамин С	→ 89,2 мг	→ 99%
Витамин К	→ 101,6 мкг	→ 85%
Калий	→ 316 мг	→ 13%
Марганец	→ 0,21 мг	→ 11%

Энергетическая ценность – 34 ккал

История капусты брокколи начинается еще со времен Древнего Рима. Ведь именно древние римляне вывели брокколи из дикой капусты. Само название «брокколи» получило от латинского «brachium» – рука или ветвь. Еще Плиний Старший назвал брокколи «благословенным плодом». Но широкого распространения брокколи долго не получала и долго не покидала пределы Италии. Во Францию брокколи завезли только благодаря Екатерине Медичи в 1560 году. Ее назвали итальянской спаржей, и капуста быстро набрала популярности как гарнир к птице, красному мясу и рыбе. Затем брокколи пришлась по вкусу и остальным жителям Европейского континента. В мире известно около 200 сортов капусты брокколи. В России выращивают всего 6 сортов.

В России капуста брокколи пока не пользуется большим спросом, а зря. У нее есть одно суперполезное свойство, которое может спасти вашу жизнь. Последнее время уже многие слышали про Хеликобактер пилори. Это такая бактерия, которая может жить у человека в желудке и двенадцатиперстной кишке. И не просто жить, а стать причиной гастрита, язвы и даже рака желудка! И поможет от нее защититься капуста брокколи! В этой капусте есть сульфорофан – вещество, которое, по данным научных исследований, способно убивать даже устойчивые к антибиотикам штаммы Хеликобактера.

Человеку нужно употреблять до 250–300 г брокколи в день.

ВАЖНО!

Брокколи противопоказана при заболеваниях поджелудочной железы и при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

Мифы

- **Свежая капуста брокколи полезнее, чем замороженная.**

Большая часть капусты брокколи на наших прилавках – импорт. Неизвестно, когда эта капуста была сорвана. Возможно, она уже потеряла много полезных веществ. А если это не лето, то при транспортировке большинство витаминов уже разрушилось. Поэтому лучше покупать замороженную капусту брокколи.

- **Перед приготовлением замороженную капусту брокколи нужно размораживать.**

Если размораживать, то разрушится много витаминов. Готовьте сразу замороженной.

- **Капуста брокколи полезна для профилактики тромбов.**

В капусте брокколи содержится витамин К – 101,6 мкг – 85 % РСП. Он увеличивает свертываемость крови, а значит, может стать причиной возникновения тромбов.

- **Капуста брокколи улучшает зрение.**

Существует распространенное мнение, что капуста брокколи полезна для зрения благодаря витамину А. Это миф. Во-первых, брокколи содержит всего 3 % РСП витамина А. Во-вторых, витамин А не влияет на остроту зрения.

Правда

- **Замороженная капуста брокколи должна быть яркого цвета.**

Цвет должен быть ярким. Если же он бледный, значит, брокколи размораживалась уже не раз. В ней совсем нет полезных веществ. И она будет невкусная.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.