

Forbes: самая здоровая пища на планете

Рейтинг самых полезных для здоровья человека продуктов вне зависимости от страны происхождения, кулинарной традиции или лечебной диеты составил журнал Forbes.

По версии издания, в меню всех долгожителей входят ягоды, орехи и бобовые. В борьбе с раковыми клетками и для понижения давления поможет гранатовый сок, он же является и «природной виагрой».

Как это ни странно, отдано должное натуральному мясу. Оказывается, натуральное мясо скота, возвращенного на зеленых пастбищах, является одним из самых здоровых и необходимых для жизнедеятельности человека продуктов.

К весьма полезным для организма продуктам также отнесены свежее молоко и яйца. Из рыбы отмечен лосось, но не выращенный фермерами, а отловленный в океане.

Ну, а овощи традиционно считаются самой здоровой и полезной пищей – в этом журнал не оригинален. В мире нет «плохих» овощей, в частности, капуста – это овощ лучший из лучших, причем, как обычная кочанная, так и ее родственники: брокколи или брюссельская.

Фрукты тоже как всегда на высоте, особенно самый, пожалуй, доступный из всех – яблоко, чья целительная сила проверена долгой историей человечества, поставившей его

на вершину фруктовых предпочтений.

Лук и чеснок однозначно рекомендованы к рациону тех, кто заботится о своем долголетии. И конечно, среди напитков первенство удерживает эликсир здоровья – зеленый чай.

При этом отмечается, что для сохранения целебных свойств всех перечисленных продуктов употреблять их нужно, по возможности, сырыми (кроме мяса) или минимально подвергнутыми обработке.

Отметим, что современный человек, живущий в ритме цивилизации, в последнее время все чаще задумывается о гармонии с природой и, естественно, о здоровой пище и идеальной диете. Однако, по мнению ряда экспертов, невозможно предписать правила и пропорции для натуральной диеты.

Вместе с тем ученые солидарны с тем, что здоровая еда, в первую очередь, должна быть естественной для данной местности, в нашем случае, приближенной, по мере возможностей, к традиционной русской кухне. В любой национальной «системе питания» все идеально сбалансировано!

Великая Эпоха

Попробуйте!

Блюдо из макарон с кабачками

Не знаете, что делать с кабачками с вашего огорода? Попробуйте это восхитительное блюдо из макарон – лёгкое в приготовлении и неопишимо вкусное.



Фото: Морин ЗЕБИАН/Великая Эпоха

Возьмите примерно 230 г макарон, 2 порезанных помидора, 1/2 головки лука, 3 порезанных кабачка, 2 чашки свежего шпината, 2 столовые ложки размельченного чеснока, 1/4 чашки оливкового масла, 1/4 чашки сыра пармезан, 1/4 чашки свежего базилика.

Нагрейте масло на средней температуре в большой неглубо-

кой сковороде с антипригарным покрытием. Прожарьте под крышкой чеснок, лук и помидоры в течение 10 минут. Добавьте кабачки, шпинат, базилик и жарьте ещё 10 минут, периодически помешивая. Добавьте уже приготовленные макароны и перемешайте. Сверху посыпьте сыром.

Приятного аппетита!

Овощные доктора

Сегодня ни одну кухню мира невозможно представить себе без овощей. Но кроме своих несомненных кулинарных качеств, овощи обладают еще большим запасом полезных веществ, необходимых для нашего организма.



Фото: m7.ru

Последние исследования ученых подтверждают тесную связь между хорошим здоровьем и диетой, богатой овощами. Так, согласно исследованиям, проведенным в Американском институте рака, до 40% случаев заболевания раком среди мужчин и до 60% – среди женщин связаны с неправильным питанием.

В состав овощей входят вещества – фитосоединения, многие из которых могут нейтрализовать свободные радикалы – опасные молекулы, способные разрушать мембраны и ДНК здоровых клеток. Кроме этого, фитосоединения стимулируют в печени выработку ферментов, которые могут обезвреживать одни канцерогенные вещества и помогают вывести из организма другие, усиливая тем самым способность защититься от рака.

Овощи являются важным поставщиком минеральных веществ, необходимых организму: калия, кальция, магния, фосфора, железа, различных микроэлементов. В овощах есть органические кислоты и эфирные масла, которые во многом определяют вкус и аромат продукта. Стимулируя секрецию пищеварительных желез, они влияют на процессы пищеварения.

Эфирные масла, воздействуя на обоняние, вызывают выделение пищеварительных соков еще до того, как мы приступаем к еде. Салаты, винегреты способствуют соответствующей подготовке пищеварительной системы к еде и усвоению пищи. Овощные гарниры, приправы повышают усвояемость мяса, рыбы.

– **баклажаны** используются в лечебном питании при заболеваниях печени, нарушениях минерального обмена, анемиях, алиментарных запорах, они обладают мочегонным действием, могут снижать уровень холестерина в крови;

– **морковь** используется в лечебном питании при гипо- и авитаминозе А, заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, малокровии, полиартрите, нарушениях минерального обмена. Салат из сырой либо отварной моркови показан при колите. Салаты из вареной мор-

кови помогают лечить злокачественные опухоли, дисбактериоз кишечника, нефриты;

– **помидоры** способны предотвращать развитие отдельных форм рака, уменьшая вред, наносимый организму свободными радикалами, хороший источник калия и бета-каротина, а также богатый источник витаминов С и Е;

– **фасоль** – прекрасное средство при гипацидном гастрите. Она полезна при болезнях почек, гипертонии, атеросклерозе, подагре, ревматизме;

– **лук** – эффективное антисклеротическое средство, снижает в крови содержание сахара, обладает желчегонным действием, стимулирует секреторную активность желудка, повышает половую потенцию, широко применяется при лечении гнойных ран, ожогов кожи, маститов, остеомиелита, стоматитов, трофических язв, заболеваний верхних дыхательных путей и легких.

Многие считают, что сырые овощи гораздо полезнее, чем приготовленные. Действительно, при варке овощи теряют большую часть витамина С, который растворяется в воде и разрушается при нагревании. Но, соблюдая некоторые правила, этого можно избежать.

Правила:

– лучше варить овощи на пару, в скороварке. Этим вы сохраните витамины, микро- и макроэлементы, не разрушите энергетику продуктов;

– чтобы сохранить больше витаминов при варке овощей в воде, отдайте предпочтение эмалированной посуде, а не алюминиевой, медной или посуде из нержавеющей стали;

– если вы варите овощи на салат не на пару, тогда лучше их варить в разной посуде для сохранения естественного вкуса и цвета;

– витамины сохраняются лучше, если вы опустите вариться овощи или фрукты в уже кипящую воду;

– овощи для салатов лучше варить в кожуре, на пару. Если нет пароварки, то кладите неочищенные овощи в кипящую воду. Этим вы сохраните часть витаминов. Если добавить в воду немного соды, то овощи лучше сохраняют свой цвет;

– салат будет вкуснее и дольше сохранится, если вы будете смешивать все овощи и соус одной температуры. Если сваренные овощи ещё тёплые, дайте им остыть и лишь тогда добавляйте в салат;

– овощные блюда нужно подавать на стол сразу после приготовления: со временем теряется пищевая ценность продуктов. Если же вы ещё и подогреваете остывшее блюдо, то витамины теряются ещё сильнее. Чтобы сохранить витамины, старайтесь, чтобы овощи и фрукты не касались металла (кастрюли, тёрки, мясорубки, металлические миски лучше заменить на более щадящую посуду);

– пластмассовая доска для разделки и нарезания предпочтительнее деревянной, так как она не впитывает сок фруктов, овощей, зелени;

– замороженные овощи по пищевой ценности, как правило, не только не уступают свежим (если они заморожены правильно), но иногда и более полезны;

– замороженные овощи или фрукты не надо размораживать перед употреблением. Если вы собираетесь их варить, то опускайте в кипящую воду замороженными – лучше сохранятся вкус, витамины и сочность;

– если к замороженным овощам или фруктам добавить немного лимонного сока, то это улучшит вкусовые качества продукта, и витамины лучше сохранятся;

– если вы использовали только половину луковицы, то вторая половина сохранится лучше, если ее положить в блюдце с солью срезом вниз, или смазать срез жиром или маслом;

– чтобы репчатый лук не горчил в салате, после нарезания выложите его в сито и ошпарьте кипятком. Также для удаления горечи лук можно замочить в холодной воде минут на 15;

– при жарке лука добавьте немного сахара, тогда получится красивый, румяный цвет;

– чтобы не «плакать» при чистке лука, нож смочите холодной водой или очищайте лук под струей холодной воды;

– чтобы зелень и зелёный лук лучше сохранялись, не нужно их мыть;

– для того, чтобы недозревшие помидоры быстрее поспели, положите их в таз вместе со спелым яблочком и прикройте крышкой.

Александр ГРИГОРЬЕВ