

# 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 ЗЕБМАН/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, алиментарных запорах, они обладают мочегонным действием, могут снижать уровень холестерина в крови;

– **морковь** используется в лечебном питании при гиповитаминозе 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;

– после того, как овощи сварятся, сразу же выливайте воду, чтобы витамины и микроэлементы не уходили в воду, а овощи не теряли свой вкус;

– 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, тарелки, 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 сохраняются вкус, витамины и сочность;

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

– 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 яблоком и прикройте крышкой.

**Александр ГРИГОРЬЕВ**