

Рацион

В юном месяце апреле

Вторая половина весны – время бороться с авитаминозом



Апрель и приближающийся май – время расцвета природы. Журчат ручьи, щебечут птицы... и ворчат горожане, уставшие от перепадов погоды, уже с утра утомлённые и раздражительные. Причина проста: весна – время не только пробуждения природы, но и дефицита витаминов.

«Качели» самочувствия и настроения

Тема авитаминоза была актуальна и зимой, и в марте. Но второй весенний месяц опасен не меньше, а то и больше. И мы уже успели почувствовать это во всей полноте. Кто чихает, кто психует, кто засыпает на ходу... Что ж, неудивительно. Метели чередуются с бурным таянием снега, каждое утро приходится решать, что же надеть. Жители Урала в большинстве своём дома не станут убирать пуховики в дальний шкаф – стоит это сделать, и снова холодает. Организм из-за перепадов температуры и атмосферного давления особенно уязвим. Не случайно в апреле бывают эпидемии гриппа – уже достаточно

тепло для быстрого распространения вируса, к тому же иммунитет ослабляют сквозняки, неизбежные при открытых окнах – батареи, как водится, отключат к маю, аккурат перед очередным похолоданием. Но, пожалуй, авитаминоз – ещё более серьёзный фактор ослабления организма.

Взгляните на знакомых и коллег – у многих апатичный сонный вид, при этом они реагируют на вроде бы рядовые события с повышенной эмоциональностью. А теперь посмотрите на себя – ситуация примерно та же. К тому же из-за недостатка витаминов волосы ломкие, тусклые и секутся, ногти ломаются, настроение скачет... «Качели» – то горы свернуть хочется, то тянет под тёплое одеялко, и планов громадьё остаётся лишь планами. С настроением – то же самое. Не случайно шутят про весенние обострения у неадекватных граждан. А вы на себя внимание обратите – только что было всё отлично, и вот накатил волна трудноконтролируемого раздражения. Зачастую причина проста: недополучение полезных веществ.

Казалось бы, заходи в супермаркет и выбирай любые фрукты и овощи. Но вот беда, пережившие зиму овощи и фрукты весной становятся практически бесполезными, и чем ближе к лету, тем меньше в них витаминов и полезных веществ. Но и в апреле можно найти источники витаминов, главное, знать, где искать.

Проблему авитаминоза можно отчасти решить приёмом аптечных витаминов, разумеется, посоветовавшись с врачом. Но не будем забывать, что лучше всего усваиваются те витамины, которые мы получаем из натуральных продуктов, а таблетки зачастую выводятся, так и не успев доставить организму необходимые вещества. На какие же продукты обратить особое внимание?

Скорая витаминная помощь

Свежая зелень – петрушка, зелёный лук, укроп, кинза, шпинат, щавель, черемша, зелёный салат – отличный источник витамина С и фолиевой кислоты (витамина В9). Съесть по небольшому пучку в день – то, что сейчас нужно. Но имейте в виду, что количество витаминов в зелени обратно пропорционально времени её хранения. Поэтому ни в коем случае не покупайте увядшие пучки – и невкусно, и пользы от них никакой. Обратите внимание на зелень в горшках или, ещё лучше, – выращивайте зелень на подоконниках. И разнообразная зелень всегда будет под рукой, и обретёте уверенность в том, что едите абсолютно чистый продукт. Если же вы не склонны заниматься домашним садоводством, то выбирайте в магазинах не вялую, а свежую зелень – степень свежести несложно определить визуально.

Спаржа – продукт, который полезно включать в рацион в любое время года, но весной – особенно. Апрель – месяц спаржи. Это растение – проверенный источник целого ряда витаминов: А, В, С, Е. Чтобы получить от спаржи максимальную пользу, ешьте её сразу после того, как купили, не храните долго. При покупке внимательно осматривайте побеги – срез должен быть свежим, а побег – упругим. Никаких вялых верхушек! Готовьте спаржу недолго, до состояния «аль денте», чтобы сердцевина оставалась плотной и хрустящей.

Лук-порей есть на прилавках магазинов круглый год, но в апреле появляется свежий. Лук-порей богат витамином С, каротином, никотиновой кислотой. Перед покупкой убедитесь, что овощ свеж: луковка белого цвета, зелёные листья поскрипывают под пальцами.

Проростки злаков богаты витаминами, минералами и, главное, фер-

ментами, помогающими их усвоить в максимально полном объёме. Больше всего витамина С в проростках чечевицы, витамина А и Е – в проростках миндаля и льна, витаминов В, К и Р – в ржаных проростках, а ещё витамина Р много в пророщенной гречке. Две-три ложки измельчённых проростков с утра – и подзарядка витаминами обеспечена. Можно просто съесть проростки, тщательно пережевывая, а можно готовить с ними полезные и вкусные блюда. В этом выпуске тематической полосы «Кушайте на здоровье» предлагаем читателям несколько несложных рецептов.

Свежемороженые овощи, фрукты и ягоды – поистине незаменимая часть весеннего рациона. В замороженных продуктах витамины сохраняются намного лучше, чем в свежих. Существенно уменьшается только количество витамина С, а остальные весьма стойко переносят заморозку. Но при покупке нужно обязательно обращать внимание на то, чтобы содержимое не было слипшимся комком. Каждый кусочек должен быть отдельным и хорошо прощупываться. Обращайте внимание на дату заморозки: срок хранения свежемороженых продуктов не должен быть больше года.

Квашеная капуста – особенный продукт, в одном из февральских выпусков кулинарной странички «ММ» мы уже подробно о ней рассказывали. Напомним о главном: квашеная капуста – единственная заготовка, в которой витамин С сохраняется полностью. Именно квашеная капуста, не маринованная! Скажем ещё раз и о том, что квашеная капуста – отличное средство от дурного настроения. Всё бесит

и раздражает? Поешьте капустки и сами не заметите, как улыбка вдруг коснётся ваших глаз.

Да будет свет!

Солнечный свет полезен для организма не меньше, чем сбалансированный рацион. Если большую часть витаминов мы получаем с едой, то некоторые из них, и в первую очередь витамин D, вырабатываются и самим организмом. Но непременным условием для их выработки является солнечный свет. Так что в дополнение к основным источникам витамина D – яичному желтку, икре, сливочному маслу и морской рыбе с рыбьим жиром – специалисты советуют больше гулять. За час прогулки, даже в пасмурную погоду, вы получите необходимую дозу этого ценного витамина. К тому же движение во время прогулки – это лёгкая, но необходимая нагрузка, которая полезна и для спортсменов, и для людей, не привыкших заниматься в спортзалах. Весеннее солнышко и настроение поднимает. Все так устали от коротких дней, долгих холодных ненастных вечеров, проведённых в помещении. Весна – время гулять, подставляя лицо свежему ветру, и радоваться жизни. Впрочем, радоваться жизни надо всегда. По крайней мере, давайте попытаемся – а вдруг получится. Возвращаясь к теме кулинарии – если светло на улице, дома и на душе, то и еда получится вкуснее.

Рецепты

Проростки – это вкусно

Сегодня много говорят о полезных свойствах пророщенных злаков. Употребление их в пищу стало даже своеобразной модой среди людей, ведущих здоровый образ жизни. Кто-то проращивает зёрна самостоятельно, кто-то покупает готовые. Но и те и другие сходятся в одном: полезное может быть вкусным. А сделать это совсем несложно.

Как едят пророщенную пшеницу? Можно, конечно, просто съесть по несколько граммов ростков этого зерна каждое утро, но можно приготовить оригинальные блюда. Желательно употреблять их по утрам, на завтрак.

Пророщенная пшеница с мёдом

Для начала – самый простой рецепт. Три столовые ложки пророщенных зёрен пшеницы пропускаем через мясорубку. Добавляем одну или две чайные ложки мёда. Тщательно перемешиваем и с удовольствием едим. Для лучшего усвоения этого блюда не рекомендуется в течение трёх часов принимать другую пищу. Перед тем, как есть пророщенную пшеницу, желательно выпить немного воды.

Фруктово-злаковый салат

По две столовые ложки пророщенных зёрен подсолнуха и пшеницы перемолоть на мясорубке. Измельчить один банан и один киви. Натереть 100 граммов любого твёрдого сыра. Перемешать все ингредиенты, добавить к ним две столовые ложки мёда. Заправить салат соком половинки лимона. Сверху высыпать три столовые ложки зёрен граната.

Полезное печенье

Через мясорубку пропустить зёрна вместе с орехами и сухофруктами. Пропорции можно варьировать по вкусу. Из полученной массы сформировать печенье, сверху его можно посыпать семенами или мака. Заготовку поставить на противне в духовку и выпекать в течение 15 минут.

Пшеничный кисель

Перекрутить на мясорубке или измельчить в блендере ростки пшеницы, залить их водой и прокипятить. После того, как масса отстоится полчаса, процедите её через сито. Соотношение проростков и воды зависит от того, насколько густой кисель вы хотите получить. Готовый кисель поставьте в холодильник. Можно добавить к нему измельчённые фрукты и ягоды. Такой напиток гораздо вкуснее и полезнее, чем приготовленный из магазинных суррогатов.

И это лишь некоторые из множества рецептов – причём только из пшеницы, в то время как существует великое разнообразие проростков из разных видов злаков и блюд из них. К теме проростков мы вернёмся в одном из ближайших выпусков кулинарной странички «ММ».

Советы

С бодрым утром!

Весенний авитаминоз и связанная с ним сонливость уже вошли в поговорку. Как сделать утро бодрым, а значит, добрым?

Для начала восполним недостаток жидкости. Сильнее всего обезвоживание организма ощущается по утрам, поэтому не откажите себе в стакане чистой воды сразу после пробуждения. Бодрость не заставит себя ждать, и вы намного быстрее войдёте в свой привычный ритм.

Почти все ягоды содержат натуральные стимуляторы бодрости. Но клубника, малина и черника считаются самыми лучшими. Можно есть свежие, можно – свежемороженые.

Орехи и вовсе называют съедобными батарейками. Не забудьте и об источнике эндорфинов – натуральном горьком шоколаде. Но помните: и то и другое достаточно калорийно.

Овсянка – источник клетчатки и углеводов – особенно полезна, если добавить в неё фрукты.

Зелёный чай содержит кофеин, но даёт заряд бодрости на более длительный срок, чем кофе.

В бананах содержится большое количество природного сахара, дающего прилив сил.

В яблоках содержится бор, поэтому благодаря им усиливается внимание и бдительность.

Апельсиновый сок, благодаря большому содержанию витамина С, простимулирует мозговую деятельность.

Любой охлаждённый напиток творит чудеса. Поступление холодной жидкости заставляет организм включить производство энергии на полную мощность.

Если же впереди особенно трудный день, прямо с утра поешьте мяса. Правда, энергия появится не сразу, ведь протеины животной пищи перерабатываются медленно, но зато их запаса хватает до вечера.

Бодрого вам утра и хорошего дня!

