

Хозяйке на заметку

## Ешь фасоль, говядину жуй

**В конце зимы наш организм отчаянно нуждается в полезных веществах, минеральных солях и витаминах.**

### Витаминный рекордсмен

Именно шиповник, а не лимон или зелёный лук, как нам в детстве говорили родители, является рекордсменом по содержанию витамина С, который так нужен нам зимой и сейчас. Этот витамин защищает от вирусов, в том числе и от вирусов гриппа.

Но кроме этого витамина шиповник содержит в себе магний, калий, фосфор, витамины группы В. Эти витамины и вещества укрепляют сердце, которое так нуждается в поддержке, особенно при перемене погоды.

### Съедобный антидепрессант

Фасоль помогает выработке в организме интерферона, который защищает наш организм от болезней. Красная фасоль содержит витамин В-6, который помогает вырабатывать антитела и поднимает иммунитет. Фасоль содержит много железа, которое увеличивает сопротивляемость инфекциям. К тому же фасоль – прекрасный антидепрессант. И зимой, когда мы склонны к депрессиям, она очень полезна.

### Морское снадобье

Любая морская рыба богата цинком и селеном, которые укрепляют иммунитет организма. Этими же свойствами обладают морепродукты – кальмары, креветки, мидии. Кроме этого уже давно у всех на слуху очень полезные ненасыщенные жирные кислоты Омега-6, которые содержатся в морепродуктах и морской рыбе. Эти вещества избавляют нас от холестерина и содержат в порядке сосуды.

### Эликсир молодости

Оливковое, льняное, кунжутное масла богаты витамином Е. Это антиоксидант, который замедляет процессы старения и поднимает иммунитет.

### Мясной пир

Говядина и особенно говяжья печень богаты железом, которое поднимает гемоглобин. А гемоглобин у некоторых людей имеет способность резко падать именно зимой. Ведь овощей в зимнее время мало.

### На страже иммунитета

В кишечнике происходят процессы брожения, во время которых образуются токсичные вещества, ослабляющие иммунитет. Примерно 150 граммов в день обычного кефира или натурального йогурта способны справиться с этими нежелательными процессами. Кроме того, молочные продукты – источник витамина D и кальция. Эти вещества также поднимают иммунитет.

### Чилийский доктор

Кто бы подумал, что острейший красный перец относится к полезным продуктам зимой. Красный перец расширяет сосуды, повышает тонус организма. Он просто согревает организм в холодное время года. Красный перец можно добавлять в любые блюда, а ещё лучше – есть его в чистом виде. Кроме того, красный перец очень активно сжигает калории после еды, а значит, способствует похудению.

Советы

## Съедобные «лекарства»

**Повышение температуры, слезотечение, насморк, кашель. Всё это – неперенные спутники вирусной инфекции, которая нынче волебно бродит по городу.**

Врач, кроме назначенных таблеток и микстур, наверняка посоветует как можно больше пить, ведь ещё с давних пор известно, что обильное питьё – отличный помощник в борьбе с простудой. Оно выводит токсины, которые образуются во время борьбы организма с вирусом.

Какие напитки рекомендуют медики, как наиболее полезные для больного? Вне конкуренции брусничные и клюквенные морсы, так как в этих ягодах содержатся особые антибактериальные кислоты. Приготовить эти целебные снадобья несложно: растереть ягоды с сахарным песком в соотношении три к одному и две столовые ложки такой смеси залить полтора литрами тёплой воды.

В борьбе с простудой хороши любые подкисленные напитки. Это может быть некрепкий чай с лимоном или обычная

И вкусно, и полезно



Фото из архива «ММ», Евгений Рухмалёв

## Что за обед, коли каши нет

**Блюда из круп во время простуды – идеальная пища**

**Они богаты витаминами и микроэлементами, которые способны поддерживать баланс сил в организме. Приоритет стоит отдавать гречневой и овсяной кашам. В зависимости от индивидуальных предпочтений крупы можно варить на молоке или на воде.**

Впрочем, каши полезны в любом возрасте и здоровому человеку. О полезных свойствах этой исконно русской еды и поговорим.

### Овсяная

Регулярно употребляя эту кашу, можно избавиться от желудочно-кишечных болезней. Очень полезна слизь с овсянки, которая образуется при варке. Эта жидкость вымывает из желудка все микробы и токсины, обволакивает слизистую кишечника и желудка. Овсянка придает много энергии. В ней содержится четверть суточной нормы клетчатки. В овсе есть также фермент, который способствует усвоению жира в кишечнике, улучшает самочувствие человека и состояние кожи.

### Рисовая

Рисовая каша спасает при заболеваниях пищеварения и диарее. В ней много углеводов и самого полезного вещества клетчатки. Питательные свойства риса несколько отличаются в зависимости от его вида: коричневый и пропаренный рис содержит больше микроэлементов, чем белый рис. В белом рисе почти нет ничего полезного. Рисовая каша укрепляет нервную систему и превращает питательные вещества в энергию. А недавно японские ученые выяснили, что рис не только полезен для здоровья, но и повышает интеллект.

### Перловая

Хотя в перловой каше содержится гораздо меньше витаминов, чем, к примеру, в овсе, она способствует улучшению пищеварения, придает силы и энергии организму. К тому же крупа полезна при заболеваниях кишечника, сопровождающихся частыми запорами.

### Пшённая

Если у вас страдает сердечно-сосудистая система, тогда эта каша

будет очень полезной. Диетологи советуют включать пшено в супы.

### Гречневая

В народе эту коричневую крупу называют мини-аптекой, ведь она спасает организм от интоксикации и отравлений. Она выводит вредные токсины, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Также эта чудо-крупа помогает при нарушениях обмена веществ, ожирении, сахарном диабете. Каша повышает потенцию, способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта, рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы.

### Пшеничные и ржаные отруби

Отрубями принято называть остатки от помола муки. Интересно, что в них содержится вся целебная сила зерна. Отруби не только способствуют пищеварению, но и выводят из организма вредные тяжелые металлы, радионуклиды и вещества. Несмотря на свой грубый помол, они легко усваиваются в организме и отлично чистят кишечник. Отруби также полезны для тучных людей, склонных к ожирению, они разбухают в желудке и придают ощущение сытости.

### Манная

Эта каша особенно полезна для детей, её рекомендуют для поддержания организма в тонусе. Но полезна она не только детям, но и взрослым людям. Каша благотворно влияет на кости и желудочно-кишечный тракт.

### Ячневая

Ячневая каша богата на аминокислоты, прежде всего лизин, который оказывает противовирусное действие, защищая от герпеса и острых респираторных инфекций. Лизин активно участвует в выработке коллагена, который замедляет появление морщин. В зернах ячменя содержится почти 2 процента жира, 4,5 процента клетчатки, 66 процентов углеводов, 11 процентов белка, что превосходит пищевую ценность пшеницы!

### Кукурузная

Кукурузная каша очень ценится диетологами как выводящая из организма шлаки вредного холестерина. С первооткрывателями Америки кукуруза попала в Европу. Кукурузная каша полезна и просто необходима для работы сердечно-сосудистой системы. Интересный факт: люди, живущие на территории, где традиционно выращивают кукурузу, реже страдают от болезней сердца. Многие сходятся во мнении, что полезными свойствами кукурузной каши являются способность обезвреживать токсины, стимулировать иммунную защиту, нормализовать обмен веществ в организме, успокаивать нервную систему и оказывать желчегонное действие.

вода, в которую добавлен сок лимона или апельсина. Иногда можно выпить цитрусовый сок фабричного приготовления. Но если слизистая ротовой полости раздражена, то лучше заменить их на яблочный или персиковый. Если появился кашель – приготовьте щелочное питьё. Старое испытанное средство – горячее молоко с минеральной водой. Такой напиток способствует отхождению мокроты.

Долгое время чуть ли не панацеей при простудных заболеваниях считался куриный бульон. Однако специалисты пришли к выводу, что его нужно отправить в отставку – как и все прочие мясные отвары, он не подходит для лечебной диеты. А вот овощные лёгкие супы совсем не повредят.

В первый день болезни можно вовсе не есть, обойтись одним питьём. Как правило, организм сам проявляет желание поголодать – есть вовсе не хочется. Но при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта необходимо, пусть даже через силу, принимать пищу каждые 2–3 часа. Но в таком случае лучше всего подойдут нежирный йогурт или запечённые фрукты.

На второй и третий день аппетит улучшается. Но организм продолжает битву с вирусами, поэтому расходовать много сил на усвоение пищи ему нельзя. Меню на эти дни лучше составить из легкоусвояемых продуктов, исключив жареное, острое, маринованное, копчёное.

Основу рациона должна составлять пища, богатая белком, так как он необходим для восстановления повреждённых вирусами клеток – это кисломолочные продукты, отварное

или запечённое нежирное мясо и рыба. Если любите каши, отдайте предпочтение гречневой с молоком и овсянке. Хлеб лучше употреблять вчерашний, в идеале – слегка подсушенный в тостере. Те, кто не привык к такой «пресной» пище, рацион могут разнообразить солёным огурчиком, мочёным яблоком, квашеной капустой.

Если на фоне ОРВИ возникли осложнения, и врач прописал антибиотики, то, как бы вы себя плохо ни чувствовали, есть необходимо. Ведь антибиотики всегда принимают строго до еды или после. Это довольно сильные препараты, и их действие на желудочно-кишечный тракт смягчается пищей. В период лечения антибиотиками ежедневно на вашем столе должны быть кисломолочные продукты, обогащённые бифидокультурами. Это кефиры и йогурты, которые не проходят термообработку и содержат живые йогуртовые культуры. Антибиотики агрессивно действуют на слизистую желудка и губят полезную флору кишечника, а бифидопродукты помогают справиться с этими проблемами. Окончив приём антибиотиков, не отказывайтесь от ежедневного приёма бифидокефира или йогурта ещё минимум недели три.

Принято считать, что при простудных заболеваниях нужно непременно принимать поливитамины. На самом деле особой нужды в них в этот период нет. Необходимое количество витамина С можно получить из морсов и чая с лимоном. Если вы всё-таки предпочитаете пилюли, то лучше принимать не знакомые с детства аскорбинки, в которых слишком много глюкозы, а шипучие быстрорастворимые таблетки.