

Рацион



# Разноцвет, светозар, хлеборост

Ешьте в середине лета  
зелень для иммунитета

Лето нынче припозднилось, и всё же природа берёт своё – солнышко светит, грядки зеленеют... Люди издревле верили, что тёплые июньские ночи приносят изобилие плодов. Кроме того, именно в июне в деревнях приходило время длинных сенокосов и начинались трудовые будни на полях.

## Витамины с грядки

В старину июнь называли «разноцветом», «светозаром» и «хлеборостом». Сегодня мы не просто радуемся цветению природы и вкусным садово-огородным плодам, но и стараемся укрепить здоровье. Ведь июнь – великолепное время для повышения иммунитета и улучшения общего состояния организма. Именно в этот период начинают появляться ягоды, фрукты и овощи, богатые витаминами и полезными веществами, недостаток которых мы остро испытывали зимой. Более чем логично, что диетологи советуют активно включать их в рацион питания. Более того, в этот период нельзя забывать и про клетчатку, которая, кроме самих овощей и фруктов, содержится в бобах и злаковых, а также орехах. Она поможет нормализовать процессы пищеварения в организме и, тем самым, предотвратить появление избыточного веса.

Нужно помнить, что любые радикальные изменения рациона в летний период нежелательны для людей в возрасте, а также для тех, кто страдает хроническими заболеваниями, так как именно в это время отмечается пик резких скачков артериального давления. Достаточно придерживаться здорового образа жизни и отказаться от вредных привычек.

На какие продукты в июне следует обратить особое внимание? Скажем об овощах, которые растут на Южном Урале на большинстве садовых участков, не требуют особой заботы и особенно полезны для здоровья.

## Цветная капуста

Один из самых популярных продуктов в Европе. Цветная капуста полезна, низкокалорийна, хорошо усваивается. В ней есть минеральные соли, аминокислоты, витамины группы В, а также С, РР, Н, а ещё кальций, натрий, фосфор, железо, магний, калий, фолиевая и пантотеновая кислоты.

Регулярное употребление цветной капусты оберегает от воспалительных процессов на кожных покровах и себореи, положительно влияет на общее состояние кожи и волос. Её активно добавляют в детское меню и широко используют при желудочно-кишечных заболеваниях. Считается, что цветная капуста снижает риск развития рака и у женщин, и у мужчин. А её сок используют при диабете, бронхите, заболеваниях печени и почек.

Калорийность цветной капусты зависит от способа её приготовления. Этот овощ варят, жарят, тушат, готовят на пару, а также добавляют в состав различных блюд.

## Редис

Вкусные и полезные корнеплоды редиса пришли к нам из Средней Азии. Этот овощ знали и любили в Древнем Египте и Греции, а также в Древней Японии.

В редисе есть калий, кальций, фосфор, магний, железо, витамины группы В, С, РР. В нём также содержатся рибофлавин, тиамин и никотиновая кислота.

Редис – желчегонное и противовоспалительное средство. Его регулярное употребление способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта, а также возбуждению аппетита. Врачи советуют добавлять редис в рацион людям, страдающим

подагрой, ожирением и сахарным диабетом.

Употребление редиса положительно влияет на состояние кожи лица и работу сердечно-сосудистой системы, а также помогает снизить уровень сахара в крови и предотвращает развитие рака толстой кишки.

Народные лекари издавна использовали редис при запорах, а косметологи готовили из него питательные маски для лица. В кулинарии чаще всего редис используют в качестве дополнительного компонента к различным овощным салатам или употребляют его в сыром виде. Низкая калорийность – ещё одно несомненное достоинство этого овоща.

## Патиссоны

Эти овощи из семейства тыквенных могут отличаться друг от друга формой и окраской в зависимости от сорта. Патиссоны выращивались ещё в Древнем Египте, а сегодня они популярны во всем мире. В пищу употребляются не только плоды, но и побеги, цветочки, молодые листья.

Самыми вкусными и полезными считаются молодые патиссоны. В них есть калий, кальций, фосфор, железо, медь, молибден, цинк и другие полезные вещества. К тому же они богаты витаминами группы В, а также Е. А в плодах жёлтого цвета также содержатся аскорбиновая кислота и каротин.

Патиссоны – диетический овощ, который улучшает обмен веществ, предупреждает болезни сердечно-сосудистой системы, печени и почек, малокровие и гипертонию. Огромное количество полезных веществ есть и в масле семян патиссона, которое, однако, высококалорийно.

В народной медицине патиссоны употребляют для лечения отеков, нарушений эндокринной и нервной системы, сбоев в работе печени и почек.

## Огурцы

Огурец – один из самых древних овощей, родиной которого считается Индия. Врачи называют огурец самым диетическим из всех диетических продуктов, так как он содержит более 95 процентов воды и минимум калорий. При этом он очень полезен. В огурце есть витамины В-группы, С, а также каротин, фолиевая кислота, фосфор, калий, железо, магний, хлор, натрий, цинк, медь и другие минеральные вещества.

Регулярное употребление огурцов положительно сказывается на работе эндокринной и сердечно-сосудистой системы благодаря наличию в них йода, а также улучшают работу кишечника благодаря содержанию клетчатки.

Известно, что огурцы снимают отеки, сбивают высокое давление, помогают сбросить лишний вес благодаря легкому слабительному эффекту. Семечки огурцов употребляют для очищения организма от холестерина.

Народные лекари широко используют огуречный сок. Он помогает избавиться от затяжного кашля, успокоить нервную систему, облегчить общее состояние пациентов при туберкулезе, а также сохранить зубы и десна здоровыми.

Чаще всего огурцы едят в сыром виде, хотя нередко из них делают соусы, салаты и другие блюда.

## Укроп

Выращиванием укропа с давних времен занимаются и в Африке, и в Европе, так как издревле известно о его лечебных свойствах. В листьях укропа есть витамины А, В, С, РР, а также аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, каротин, фосфор, железо, калий, кальций и другие полезные минеральные соли.

Регулярное употребление укропа

положительно влияет на процессы кроветворения, улучшает пищеварение и прекрасно дезинфицирует. Кроме того, укроп улучшает лактацию, нормализует артериальное давление и оказывает положительное влияние на зрение.

В народной медицине его используют в качестве обезболивающего средства при язвах и холецистите. А из семян укропа готовят настойку, повышающую аппетит и помогающую избавиться от бессонницы и воспаления почек. Маслом укропа лечат бронхиты и пневмонии, заживляют раны, устраняют проявления аллергии.

Укроп обладает невысокой калорийностью и оригинальным вкусом, благодаря чему его нередко добавляют к рыбным, мясным блюдам, соусам и супам.

## Зелёный горошек

Горох – культура, которую очень любили ещё в Древней Индии и в Древнем Китае, где и называли символом богатства и плодородия. Сегодня это один из самых популярных продуктов в мире. И не зря, ведь в зелёном горошке есть витамины А, В, С, РР, а также белок и клетчатка. Из минеральных солей в нём содержится калий, кальций, фосфор, железо, медь, цинк, кобальт и множество других полезных веществ.

Свежий горох – отличное мочегонное средство. Более того, он помогает обезболить язву желудка, однако для этого его нужно есть в виде пюре.

Также горох предотвращает развитие онкологических болезней, инфаркта, гипертонии, нормализует уровень сахара в крови, участвует в обменных процессах организма и борется со старением.

Вдобавок ко всему вышесказанному, он отличается низкой калорийностью и высокой скоростью приготовления. Из него делают пюре, супы, похлёбки, а также употребляют сырым или добавляют к мясным и овощным блюдам.

Советы

## Выбираем тушёнку



Лето – время отправляться в походы и на сплавы, ездить на полевые бардовские фестивали. Что может быть вкуснее супчика, сваренного в котелке на костре? Только супчик с действительно хорошей тушёнкой. Как ни балует нас прогресс сумками-холодильниками и прочими благами цивилизации, а тушёнка была и остаётся одним из важнейших запасов при выездах на природу.

Это вкусный, питательный, а главное – простой в использовании продукт. Наваристые и аппетитные супы, борщи, вторые блюда с помощью тушенки можно приготовить буквально за несколько минут. Конечно, в свежем мясе полезных веществ в разы больше, но мы же говорим о полевых условиях, где

важно сохранить продукт. Есть мастера, которые готовят тушёнку сами, честь им и хвала. А мы попробуем выбрать оптимальный вариант на полках супермаркета. Ассортимент просто огромен, но не любая тушёнка будет качественной и вкусной.

Важно внимательно прочитать всё, что написано на этикетке, и как следует рассмотреть упаковку. Качественный продукт чаще всего упакован в жестяную банку, хотя бывает хорошая тушёнка и в стекле. Главное, чтобы тара была целой, без вмятин и нарушения целостности. Ни в коем случае не покупайте банку, если есть хотя бы намёк на вздувшуюся крышку, – это опасно.

На этикетке указаны состав, название, условия и сроки хранения, а также информация о производителе. На крышке должна быть

маркировка, причём в три ряда: первый ряд – информация о дате производства; второй – номер партии, производственная линия; в последнем – уникальный номер производителя. Внимательно смотрите – если есть буква А, то изготовитель специализируется именно на мясных консервах, если О или Р, то на овощных и растительных. Если что-то из указанной информации отсутствует, то продукт уже не может считаться качественным.

Основной критерий в выборе – соответствие стандарту, принятому в России. Речь идёт про ГОСТ и ТУ. Тушёнка, сделанная в соответствии с ГОСТом, будет лучшей – никаких посторонних компонентов, только мясо, лук и специи. Причём регулируется даже количество и соотношение мяса, жира и жидкости. Так, ГОСТ 32125-2013 говорит

о том, что перед вами тушёнка из свинины высшего сорта, а ГОСТ Р 54033-2010 подтверждает, что это говяжье мясо отличного качества. Вариантов ГОСТа может быть несколько.

Самый простой способ определить, по ГОСТу ли сделана тушёнка, – прочесть название. По нормам это может быть только «Свинина (или говядина, баранина, конина) тушёная». Любые вариации, например, «Мясо говяжье тушеное», «Тушенка из СССР», недопустимы.

А вот ТУ даёт больше простора для фантазии изготовителям. Тут могут быть не только самые разные наименования – зачастую с целью удешевить продукцию используются субпродукты.

И не забудьте обратить внимание на срок годности продукта – универсальное правило при любой покупке.