

Рацион

Бананы спасут от многих болезней

Этот фрукт доступен горожанам круглогодично



Бананы – один из самых недооценённых фруктов. По экзотичности они уступают другим фруктам, например, манго. Но факт остаётся фактом: бананы – это вкусно, питательно, а кроме того, в них очень много витаминов и других полезных веществ.

Вкусно и питательно

Эти вещества необходимы человеку ежедневно. К примеру, в бананах есть много клетчатки, сахара, фруктозы. Именно поэтому диабетикам и тем, кто желает сбросить вес, советуют соблюдать умеренность в употреблении бананов в пищу. Зато бананом легко утолить голод.

Многие из нас, покупая связку бананов, не съедают её всю сразу. Часто они хранятся дома несколько дней, а то и неделю. Бананы имеют зеленовато-жёлтый цвет, а созревая постепенно. В конце концов, на них начинают появляться тёмные пятна, а затем они полностью становятся коричневыми. Но, в отличие от других фруктов, это не означает, что банан испортился. Наоборот, чем темнее банан, тем больше в нём специфического внеклеточного белка – ФНО.

Борьба с опухолями

Расшифровывается это так – фактор некроза опухоли. Что это такое? Это противораковое вещество, которое помогает бороться с аномальными клетками в организме. Исследования подтверждают, что переспевшие бананы содержат ФНО, который препятствует росту опухолевых клеток и предотвращает их распространение. Вместе с антиоксидантами, которых в

бананах тоже очень много, ФНО укрепляет иммунную систему.

Японские исследователи выяснили, что чем сильнее банан созревает, тем больше он содержит клетчатки, витамина С, витаминов группы В, калия и антиоксидантов.

Против изжоги и гипертонии

Но эти полезные свойства потемневших – бананов далеко не все преимущества этих фруктов. Чем ещё они полезны? Бананы обладают антикислотным свойством. Они помогают избавиться от изжоги и кислотного рефлкса. Всего один съеденный банан может принести ощутимое облегчение.

Бананы помогают снизить кровяное давление. Из-за того, что в них много калия, но мало натрия, они считаются отличным профилактическим средством от инсульта или сердечного приступа. Бананы – это здоровая пища для сердца.

Заряд энергии

Эти удивительные фрукты придают дополнительную энергию. Если перед тренировкой съесть один-два банана, это даст дополнительный заряд энергии для часовой интенсивной нагрузки. Низкий гликемический индекс углеводов в бананах, витамины и минералы увеличивают выносливость человеческого тела, а калий предотвращает мышечные судороги.

Бананы полезны при анемии. Они содержат необходимую дозу диетического железа, что стимулирует выработку красных кровяных телец и гемоглобина, а значит, усиливает приток крови. Бананы можно употреблять без ограничений, даже если вы страдаете язвой желудка. Их мягкая и кашеобразная текстура обволакивает желудок и защищает его от агрессивных кислот.

Гормон счастья

Бананы помогают справиться с депрессией. А всё потому, что в них содержится высокий уровень триптофана, который наш организм перерабатывает в серотонин – тот самый «гормон счастья». Серотонин – нейромедиатор мозга. Он помогает человеку расслабиться, почувствовать себя счастливым, да и просто улучшает настроение.

Бананы способствуют улучшению пищеварения. А ещё имеют слабительный эффект. Всё потому, что в них много клетчатки, которая стимулирует регулярные движения кишечника и обеспечивает облегчение при запорах.

Бананы полезны при нервных расстройствах. Они помогают регулировать уровень сахара в крови. Ещё в них много витаминов группы В, которые успокаивают нервную систему и помогают расслабиться.

Помогают бананы и в терморегуляции организма. Если съесть банан в жаркий день, то это поможет снизить температуру тела. То же самое можно проделывать, например, при простуде.

Незрелые тоже полезны

Но не только переспевшие бананы полезны. Незрелые плоды тоже нужны. В них, в частности, мало сахара, поэтому их можно есть людям со второй стадией диабета. Кроме того, они содержат пробиотические бактерии.

Также из-за высокого содержания крахмала незрелые бананы быстрее вызывают чувство сытости. В общем, бананы полезны. А главное, не пугайтесь переспевших бананов. Они намного полезней и вкуснее, чем вы думаете.

Вера Иванова

Рецепты

Лучшее средство от хандры

Осенними вечерами с грустью осознаёшь: день стал короче, зима не за горами. И так хочется тепла и уюта. А поможет в этом вкусная домашняя выпечка. Пожалуй, беспроигрышный вариант, недорогой и вкусный, – пирог с капустой. Предлагаем вниманию читателей три несложных рецепта, проверенных временем и неустаревающих. К тому же, продукты для них чаще всего есть в холодильнике.

К вечернему чаепитию

Пирог со свежей капустой с лёгкостью можно приготовить к ужину в кругу семьи.

Ингредиенты. Для теста: яйца – 2 шт., сметана – 200 г, маргарин – 200 г и ещё чуть-чуть для смазывания формы, мука – примерно 200 г, сода – 0,5 ч. л., соль – 0,5 ч. л., сахар – 0,5 ч. л.

Для начинки: капуста белокочанная – 1 кг, сливки жирные или сливочное масло – 50 г, растительное для жарки – 20 мл, соль – около 0,5 ч. л. по вкусу, перец чёрный молотый – по вкусу.

Приготовление. Капусту мелко порезать. На сковороде разогреть растительное масло, выложить капусту и обжарить её в течение 15 минут. Посолить, поперчить по вкусу, добавить сливки (или сливочное масло) и хорошо перемешать.

Приготовить тесто. Для этого смешать яйца со сметаной, добавить соль, сахар, соду, перемешать.

Растопить маргарин, влить в тесто, перемешать. Всыпать муку, вымешивая тесто до однородной консистенции густой сметаны.

Форму смазать маргарином, присыпать мукой. Выложить половину теста в форму. Сверху на тесто выложить капустную начинку. Закрывать капусту оставшейся половиной теста, разровнять.

Духовку разогреть до 180 градусов и поставить пирог с капустой на 40 минут. После чего пирог со свежей капустой готов. Он получается плотный, с золотистой корочкой. Разрезать капустный пирог на порционные кусочки и подать к вечернему чаепитию.

Заливной пирог

Незатейливый заливной пирог с капустой, на кефире, прост в приготовлении. Есть, пожалуй, одна тонкость – высота пирога не должна быть большой, иначе тесто не пропечётся.

Ингредиенты. Для теста: кефир – 500 мл, яйца – 3 шт., мука – 2 стакана объёмом 250 мл, масло сливочное – 50 г, сахар – 1 ч. л., сода и соль – по 1 ч. л. без верха. Для начинки: капуста белокочанная – 1 кочан весом примерно в 700 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., яйца отварные – 2 шт., зелень любая, соль, перец чёрный молотый – по вкусу.

Приготовление. Подготовить продукты для начинки. Всё нарезать. Форма произвольная, соломкой или кубиками, морковь можно просто натереть на тёрке. Измельчить зелень. Почистить отварные яйца.

На сковороде разогреть растительное масло. Выложить лук. Быстро на сильном огне обжарить. Через минуту добавить морковь и обжарить её вместе с луком. Выложить капусту и, не снижая нагрев, обжарить всё вместе, перемешивая, чтобы капуста не подгорела.

Когда капуста слегка обжарилась, уменьшить нагрев и тушить до готовности. Посолить и поперчить. Добавить в капустную начинку нарезанные яйца и свежую зелень. Всё перемешать. Начинка для пирога с капустой готова.

Включить духовку и, пока она разогревается до 180 градусов, подготовить продукты для теста. Муку смешать с содой. Разбить яйца, добавить к ним сахар, соль и перемешать. Сюда же добавить кефир, всю муку и замесить гладкое однородное тесто для пирога. В готовое тесто добавить растопленное сливочное масло.

Две трети теста вылить в форму или сковороду. В тесто аккуратно выложить начинку. Сверху вылить остатки теста и аккуратно разровнять.

Поставить пирог на кефире в разогретую духовку примерно на 40 минут. Готовый заливной пирог с капустой смазать сливочным маслом.

Капустный или рыбный?

Самый быстрый и простой пирог может быть очень вкусным. И начинка для него может быть самой разной. Сегодня мы будем печь его с



дильнике – получается воздушный, мялистый пирог.

Приступаем к приготовлению капустной начинки. Две-три средние моркови очистить, вымыть, натереть на средней или крупной тёрке. Капусту нашинковать.

Разогреть сковороду, налить растительное масло. В горячее масло выложить морковь, обжаривать в растительном масле на среднем огне, помешивая, 2–3 минуты. Разогреть сковороду, добавить сливочное или растительное масло. Выложить капусту. Обжарить капусту на масле, помешивая, на среднем огне 5–7 минут. Добавить соль и сахар по вкусу. Соединить морковь с капустой.

Если вы готовите рыбную начинку, то рис отварить, морковь натереть на тёрке, лук нарезать, обжарить на подсолнечном масле, консервы мелко размять. Уложить слоями: рис, морковь с луком, консервы.

Итак, начинка готова, тесто подошло. Пора включить духовку.

Тесто следует разделить на две равные части, раскатать, подсыпая муку, толщиной около одного сантиметра. Противень смазать растительным маслом. Положить первую часть теста. Выложить начинку равномерным слоем и накрыть её второй частью теста. Защипнуть края. Можно пирог наколоть вилкой. Верх смазать растительным маслом или яичным желтком.

Пирог поставить в духовку на среднюю полку. Выпекать 40 минут при 180 градусах.

Приятного аппетита!