

Питание с пользой

Февраль? Не плачь – достаешь капусту!

Пришло время укреплять иммунитет и улучшать настроение!

Встречаем последний месяц зимы – суровый, неласковый, ледяным ветром выбивающий слёзы из глаз. И как тут не согласиться с Борисом Пастернаком, написавшим: «Февраль! Достать чернил и плакать...» – а что там дальше, добрая половина цитирующих всё равно не помнит. Между тем, дальше там о весне...

Увы, нам, уральцам, решительно не понять москвича Бориса Леонидовича, у нас холода иной раз длятся до апреля. И как тут для поднятия настроения не налесть на вредные вкусняшки к чаю, чтобы потом, запоздало спохватившись, начать худеть к лету? Нет уж, не станем наступать на привычные грабли и обратим свой взор на полезные продукты.

Согревающий рацион

Последний зимний месяц опасен в первую очередь гиповитаминозом – летние запасы истощаются. Кроме того, февраль характеризуется перепадом температур, сильными ветрами. Неудивительно, что именно на это время чаще всего выпадают эпидемии гриппа и регистрируются максимальные вспышки ОРВИ. Какие продукты помогут запастись витаминами и укрепить иммунитет?

Начнём с того, что холода – не повод наедать бока, и всё же не самое подходящее время для похудения на огурчиках и петрушке. Оставим в стороне вопрос стоимости тех самых свежих огурчиков зимой в супермаркетах. Важнее другое: на одной травке в мороз не согреешься. Давайте помнить о том, что пища – источник энергии. Иначе говоря, еда действует как внутренний обогреватель. Больше калорий – больше тепла. А значит, каша с маслом и борщ согреют лучше зелени.

Согревающие калории – вовсе не обязательно пироги, плюшки и конфетки. Наваристые похлёбки, богатые белком, должны быть в числе основных блюд зимы. Борщ со сметаной, уха с красной рыбой,

куриный бульон с домашней лапшой, чечевичный суп... Не лишними будут на обеденном столе плов, лобио, всевозможные каши.

Квашеный антидепрессант

Признаки авитаминоза обнаружить легко: утомляемость, раздражительность, плохое настроение... Пожалуй, самый простой и дешёвый продукт, который способен с этим справиться, – квашеная капуста. С давних времен её считают одним из наиболее полезных продуктов, особенно в зимне-весенний период. Квашеная капуста – лидер среди консерваций по содержанию витамина С. Кроме того, она содержит большое количество витаминов А и В. Ещё одной особенностью квашеной капусты признана её низкая калорийность – к слову, компенсирующая высококалорийные «согревающие» блюда. Квашеная капуста укрепляет иммунную систему, положительно влияет на организм при плохом метаболизме, активизирует перистальтику кишечника, улучшает работу сердца.

Приготовленная по всем правилам квашеная капуста обладает уникальными бактерицидными, обезболивающими, антиканцерогенными, общеукрепляющими свойствами. Регулярное употребление этого продукта нормализует уровень холестерина и сахара в крови, поэтому квашеная капуста входит в меню людей, страдающих сахарным диабетом.

Возвращаясь к витамину С, следует отметить, что аскорбиновая кислота – замечательный антидепрессант. Включая в рацион питания квашеную капусту, кроме удовлетворения вкусовых предпочтений, можно значительно улучшить настроение, справиться с депрессиями, стрессами. Употребление квашеной капусты повышает иммунитет, помогает выводу из организма опасных токсичных веществ.

Витаминная экзотика

Разнообразить меню помогут экзотические фрукты, в наши

дни вполне доступные. Худеющих предупреждают: не стоит увлекаться изюмом, финиками и другими фруктами с высоким содержанием сахара. А значит, обратим внимание на помело, признанное диетическим продуктом. Часто его сравнивают с грейпфрутом, но помело слаще, да и чистится легче. Помело насыщает организм витамином С и витаминами группы В, фосфором, кальцием, натрием, железом, эфирными маслами, прекрасно утоляет голод и повышает иммунитет.

В числе рекомендуемых продуктов – гранат, который называют «лекарством от ста заболеваний». Полезные свойства этого фрукта известны с незапамятных времен. Древние греки были уверены, что гранат может не только поддерживать в хорошей форме тело, но и разжечь любовь в душе. Что ж, вполне логично: в состоянии авитаминоза всё видится в тёмных

тонах, так что, если вы сердиты на близкого человека или на коллег, съешьте гранат – и мир вокруг изменится.

Одна из самых полезных пряностей, благотворно влияющих на организм человека, – имбирь. В его состав входят: магний, фосфор, кремний, калий, железо, марганец, витамин С, холин. Имбирь используют для улучшения пищеварения, стимуляции работы кишечника и желудка, повышения аппетита, укрепления памяти, снятия головной боли, выведения токсинов из организма.

Ряженка вместо кофе?

Существенно повысить иммунитет и регулировать работу всего организма способны кисломолочные продукты. Попробуйте в зимние холода начинать утро не с чашки ароматного кофе, а со стакана свежей ряженки, в которую можно добавить чайную ложку натурального мёда. Такой напиток нормализует работу кишечника и, тем самым, способствует укреплению иммунной системы. Важно помнить, что ряженка – один из немногих кисломолочных продуктов, который положительно влияет на железы внешней и внутренней секреции. Кроме того, ряженка способна немного согреть организм.

Достаточное количество полезных кисломолочных бактерий содержит кефир. Это способствует укреплению нервной системы, что, в свою очередь, помогает противостоять сезонным заболеваниям. Медики рекомендуют зимой в кефир добавлять немного мёда и по щепотке корицы и кардамона – это усилит пользу продукта.

В рацион следует включить сметану и твёрдые сыры, которые имеют способность хорошо согревать организм. Однако, во избежание лишнего килограмма, сметану и сыры необходимо употреблять в пищу до 16.00. А также уделите внимание йогурту и творогу. Благодаря сбалансированному содержанию белков, жиров и углеводов, а также полезных бактерий они отлично справляются с нормализацией работы желудка, кишечника, печени, сердца и нервной системы. А значит, увеличивают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

И, конечно же, главное правило – рацион должен быть сбалансированным. Не объедайтесь, но и не голодайте. Ешьте вкусное, но полезное. И сами не заметите, как у вас будет хорошее настроение – а значит, и окружающие улыбнутся вместе с вами!



Порция вкусного плова согреет даже в морозы

Из архива «ММ», Андрей Серебряков

Рацион

Сало для худеющих?

Столетие назад польза сала для здоровья была очевидна жителям стран, где свинину употребляют в пищу. Но в середине XX века мир захлестнула фобия насыщенных жиров животного происхождения – в связи с гипотезой о том, что их потребление вызывает атеросклероз и другие тяжёлые заболевания. В наши дни считается, что эта гипотеза опровергнута. И мы вновь вспомнили о том, что у свиного сала есть не только вред, но и польза.

Половина жиров сала приходится на мононенасыщенные жирные кислоты. В основном на олеиновую кислоту – то самое соединение, присутствием которого объясняется польза оливкового масла.

Около трёх процентов жиров составляет пальмитолеиновая кис-

лота, также являющаяся мононенасыщенной и обладающая наиболее сильными из всех жирных кислот антимикробными свойствами.

Ещё 40 процентов жиров свиного сала – насыщенные, которых до недавнего времени принято было опасаться. Зато именно благодаря им сало медленно становится прогорклым.

Полезное соединение в составе продукта – это фосфатидилхолин, мощный антиоксидант. Кроме того, в жире свиней, которые были выращены на естественном выгуле, присутствует большое количество витамина D – увы, свинина, произведённая промышленным способом, этого достоинства лишена.

Почему свиное сало всё чаще называют полезным продуктом? Это источник жиров, которые не-

обходимы для повышения уровня липопротеинов высокой плотности – «хорошего» холестерина – и благодаря этому для профилактики болезней сердца и сосудов, синтеза гормонов; правильной работы мозга, усвоения жирорастворимых витаминов – А, Е, К, Д, поддержания высокого иммунитета и целостности мембран клеток.

Можно ли есть свиное сало при похудении? Как ни парадоксально, можно и даже нужно. Этот продукт быстро насыщает. Значительно быстрее, чем углеводы.

При этом чувство насыщения длится дольше, что в конечном счёте помогает сократить количество потребляемых в сутки калорий. Но и это ещё не всё. Сало помогает отказаться от сладкого: оно позволяет не только дольше сохранять ощущение сытости, но и чувствовать себя при этом счастливым. Было установлено, что, когда при отказе от сладостей человек употребляет жирные продукты питания, в том числе и свиное сало, он психологи-

чески менее мучительно переживает симптомы отмены сладкого. Реже возникает чувство беспричинной тревоги или уныния и депрессии, которые ведут к срыву – «заеданию горя и волнения сладким».

В отличие от углеводной пищи, жирная стабилизирует уровень сахара в крови, то есть помогает избежать усиленного синтеза инсулина. А ведь именно массивный выброс в кровь этого гормона приводит к набору лишнего веса, поскольку основная функция инсулина в организме состоит как раз в том, чтобы обеспечивать создание жировых запасов.

Но не все свойства свиного сала полезны. Людей, которые боятся включать свиное сало в свой рацион питания, обычно пугают следующие особенности этого продукта: высокая калорийность, присутствие насыщенных жиров, высокая концентрация соли, наличие разнообразных дополнительных соединений. Многие думают, что солёное есть нельзя, так как это ведёт к развитию гипертонии. Однако нет никаких научных подтверждений тому, что употреблённые соли в адекватных количествах

приводит к возникновению разнообразных недугов. Зато есть доказательство, что бессолевая диета опасна для здоровья. Что касается солёного свиного сала, количество соли в нём не столь велико, чтобы могло выйти за понятие «адекватности употребления». Кроме того, основное её количество обычно сосредоточено на поверхности и легко удаляется.

По поводу вредных соединений мнение специалистов тоже неоднозначно. Считается, что сало «шпик» обычно более здоровое, даже если его готовили промышленным образом, так как многие не самые полезные вещества используют для обработки мяса, а не жира. В домашнем же продукте вообще не должно присутствовать никаких дополнительных вредных веществ, кроме соли и специй.

Однако не стоит забывать о том, что сало – продукт калорийный. В 100 граммах, в зависимости от рецептуры приготовления и корма, на котором выращивали животное, содержится от 500 до 900 ккал. Обычно – 700–800. А это значит, что всё хорошо в меру – даже самое вкусное сало.

