

Рацион

Красное, жёлтое, зелёное... и не только

Как составить летнее меню, чтобы меньше страдать от жары?

Июнь начался с настоящего летнего де­нёчков. Солнце, тёплый ветерок. И тут же отвыкшие от такой погоды горожане запричитали: жарко, душно... Их можно понять. Организму требуется время для адаптации к температурно­му режиму «25+». В наших силах – содействовать ему в этом. Грамотно состав­ленный рацион способен превратить «эту невыноси­мую жару» в долгожданное ласковое лето.

Почему в жаркую погоду нас тянет к холодным напиткам, а поесть вовремя порой забываем? Объясне­ние тут простое: в холодное время года организму требуется больше энергии, которую он и получает из достаточно тяжёлой и высококало­рийной пищи: супов и всевозмож­ных горячих блюд. Это помогает подолгу не мёрзнуть. Пришло время вспомнить о других продуктах – тех, что помогают освежиться.

Грамотно составленный рацион заставит организм лучше функ­ционировать, а также очищаться от вредных веществ. Если же в жару постоянно заменять еду водой, то будете чувствовать себя вялыми, энергии не хватит на насыщенные дела.

Старайтесь есть летом небольшо­ми порциями каждые 3–4 часа. Такой способ приёма пищи улучшает пищеварение и спасает от тяжести в желудке. Не ешьте на ночь мясо и жирную пищу. Такая еда не успеет перевариться и создаст неприятное ощущение в животе. Лучше заме­нить её на лёгкий овощной салат, заправленный лимонным соком. Собственно, не наедаться перед сном – принцип универсальный и всепогодный.

Что же особенно важно включить в повседневное меню летом?

Огурцы

Свежие огурцы, особенно если они только что с грядки, – самый

лучший продукт для лета. Все знают, что они на 90 процентов состоят из воды, богаты кальцием, витамином С и минеральными со­лями. Употреблять огурцы лучше без соли. Она будет задерживать в организме жидкость, и вы полу­чите «долгоиграющие» отёки. До­бавляйте огурцы в салаты, делайте окрошку или ешьте их просто так в любых количествах.

Киви

Этот зелёный фрукт не просто очень богат витамином С, но и чу­десным образом препятствует обез­воживанию организма благодаря высокому содержанию кальция. А летом это как раз то, что нужно. Кроме того, киви регулирует серд­цебиение и давление. Добавляйте его в сладкие фруктовые салаты или ешьте на завтрак вместе с кашей.

Малина

Ягоды малины содержат яблоч­ную, винную, капроновую, сали­циловую, муравьиную кислоты, глюкозу, фруктозу, сахарозу, дубильные вещества, пектиновые, азотистые и красящие вещества, соли калия, меди, цианинхлорид, ацетонин, бензальдегид, витамин С, каротин и эфирное масло. Свежие ягоды малины прекрасно утоляют жажду и улучшают пищеварение. Малина способна понижать жар и выводить из организма токсины. А ещё благодаря высокому содер­жанию меди эта ягода помогает бороться с плохим настроением.

Свежая зелень

Ещё один уникальный продукт с грядки. Добавляйте в свои лет­ние салаты как можно больше укропа, петрушки, лука, шпината, листьев салата. Шпинат, к примеру, прекрасный источник фолиевой кислоты, необходимой для роста красных кровяных телец.

Арбуз

Арбуз – рекордсмен среди про­дуктов, утоляющих летнюю жажду и насыщающих организм. Он на 90 процентов состоит из воды. Арбуз содержит мало калорий, так что летом его можно есть без опаски в больших количествах, не боясь за фигуру. В мякоти арбуза содер­жатся клетчатка, пектины, геми­целлюлоза, витамины В1, В2, С, РР, фолиевая кислота, провитамин А, каротин, марганец, никель, железо, магний и калий, 5–11-процентные легкоусвояемые сахара, а также немного аскорбиновой кислоты, каротина, тиамина, рибофлавина и никотиновой кислоты.

Мякоть стимулирует пищева­рительные и обменные процессы. Арбузы способствуют выведению из организма ядовитых веществ.

Дыня

Дыня благоприятно влияет на процесс пищеварения, а фолиевая кислота участвует в кроветворе­нии. Она прекрасно утоляет жажду и успокаивает нервную систему. Диетологи назначают её в качестве лечебного питания при малокро­вии, сердечно-сосудистых заболе­ваниях, атеросклерозе, болезнях почек и печени.

Конечно, арбузов и дынь при­дётся немного подождать.

Болгарский перец

В перце содержатся витамины С, В1, В2, В9, Р, РР и каротин. По коли­честву витамина С перец превзо­шёл лимоны и чёрную смородину. Благодаря высокому содержанию минеральных солей калия, а также кальция, магния, натрия, фосфо­ра, фтора, железа, хлора, цинка, марганца, меди, йода, хрома, серы, кобальта перец незаменим при ане­мии, низком иммунитете, раннем облысении, остеопорозе. Сладкий перец стимулируют выделение желудочного сока. Его можно упо­треблять в большом количестве, не



Евгений Румалёв

опасаясь при этом за свой желудок. А ещё перец утоляет жажду.

Чёрная смородина

Чёрная смородина считается кла­дезем полезных веществ и витами­нов, так как в её ягодах содержатся витамины С, В1, В2, В6, В9, D, E, K, P, A, пектины, каротиноиды, сахара, органическая и фосфорная кисло­ты, дубильные вещества, эфирное масло, витамины группы К, соли фосфора, железа и калия.

Смородину используют как то­низирующее, сосудорасширяющее, улучшающее обменные процессы, кровоочистительное, кроветвор­ное, витаминное, противовоспали­тельное, аппетитное, мочегонное, потогонное средство. И, конечно же, как одну из лучших ягод, спасающих от жары.

Кабачки

Кабачок прекрасно усваивается организмом. В нём содержатся витамины С, А, важные микроэле­менты, калий, кальций, железо, ма­гний. Кабачки способны выводить из организма вредные вещества и токсины. Они создают иллюзию быстрого насыщения, что прекрас­но

но в летний период. Из кабачков можно готовить запеканки, пюре, тушить их, жарить, печь – блюда получаются неизменно вкусными и полезными.

Спаржа

Спаржа богата углеводами, ка­ротином, солями калия, лизином, аминокислотами, фосфором, тиа­мином, кальцием, рибофлавином, аспарагином, кумарином, сапони­ном, витаминами В1, В2, С, РР. В ней много воды, и поэтому спаржу считают прекрасным овощем для очищающей диеты. Из спаржи готовят супы, салаты, запеканки, консервируют, варят, тушат.

Пейте побольше простой чистой воды. В неё можно добавлять кусо­чки лайма или лимона – если, конечно, позволяет состояние желудка. И, как бы в жару не хотелось освежить­ся, холодная вода – не значит ледя­ная. Злоупотребление холодными напитками в зной, будь то молоко из холодильника, охлаждённая вода из кулера или коктейль со льдом, нередко приводит к бронхитам и другим заболеваниям. Это же ка­сается мороженого. Берегите себя, будьте здоровы.

Подготовила Елена Лещинская

Советы

Как выбрать мороженое?

Любимое холодное лакомство бывает полезным и не очень

Мороженое обожают все... или почти все: дети, роди­тели, бабушки и дедушки. Круглый год этот десерт востребован на праздниках и просто тогда, когда хочет­ся порадовать себя и близи­ких. А летом сама погода шепчет: купи мороженое... Ассортимент в супермарке­тах такой, что глаза разбега­ются. Как выбрать действи­тельно хорошее мороженое? И почему это важно?

Качественное мороженое – источ­ник таких витаминов, как А, В, Р, D, а также железа и кальция. Мороженое дарит энергию и хорошее настрое­ние, снимает нервное напряжение, улучшает работу головного мозга. Но если оно изготовлено из не­качественных ингредиентов, то, безусловно, принесёт больше вреда, чем пользы. Самое качественное мороженое обычно приготовлено в соответствии с ГОСТом, в нём нет растительных жиров. Продукция, произведённая по ТУ, тоже от­вечает определённым правилам.



Евгений Румалёв

Но у каждого производителя эти правила свои. В мороженом, приго­товленном по ТУ, могут содержаться растительные жиры, не прино­сящие пользы организму и плохо усваиваемые, зато более дешёвые, чем натуральные молочные жиры. Об этом должно быть написано на упаковке.

Настоящее мороженое обычно содержит следующие ингредиенты: молоко или сливки, сахар, ванилин.

Остальные составляющие зави­сят от вида мороженого – эскимо, пломбир, торт-мороженое. Лучше выбирать то, где содержатся оре­хи, сгущённое молоко, карамель, мармелад, какао-порошок. Все эти ингредиенты полезны, чего не скажешь об усилителях вкуса, ароматизаторах и красителях. А вот стабилизаторы и эмульгаторы в составе мороженого не должны вас пугать.

Ореховое мороженое должно содержать не менее 6–10 процен­тов ореха. Шоколадное – не менее 6 процентов шоколада или 2,5 процента какао-порошка. Внима­тельно изучайте состав! Самыми вредными красителями считаются Е 433, Е 466, Е 407.

Упаковка должна быть герме­тичной и аккуратной. Состав же должен быть хорошо пропечатан и быть читаемым, иначе лучше от­казаться от покупки. На упаковке обязательно должны быть указаны дата изготовления, срок хранения, состав, ГОСТ или ТУ, масса нетто. Вес мороженого должен быть ука­зан строго в граммах, а никак не в миллилитрах.

Качественное мороженое тает во рту дольше того, в котором содер­жатся растительные жиры. Если вы чувствуете в продукте кристаллики льда, то знайте: это мороженое уже было разморожено и заморожено повторно.

При употреблении мороженого в пищу нужно соблюдать несложные, но важные правила. Не записывайте мороженое горячими напитками – испортите зубы. Не употребляйте мороженое на голодный желудок – это вызовет резкое повышение сахара в крови.

Диетологи рекомендуют съедать не более 100 граммов мороженого в сутки, чтобы сохранить фигуру. Несмотря на все свои полезные

свойства, даже качественно изго­товленное мороженое может нане­сти вред здоровью. Противопоказа­нием к употреблению этого десерта могут послужить сахарный диабет, склонность к лишнему весу, посто­янно повышенное артериальное давление, частые простудные за­болевания и болезни горла, гастрит, язвенная болезнь, повышенный уровень холестерина в крови.

Однако, если нет противопо­казаний, небольшие порции каче­ственного, правильно выбранного мороженого обеспечат хорошее настроение и обогатят витаминами. Будьте внимательны к своему здо­ровью и приобретаемым продуктам питания.

Для тех, кто вынужден придержи­ваться ограничений в питании, существует так называемое диети­ческое мороженое. В числе популяр­ных его разновидностей – сорбет. Эту холодную сладость подают в кафе и ресторанах. Качественный сорбет имеет неяркий цвет и не слишком сладок. Сорбет произво­дится из натурального сока и на­делён различными витаминными (А, В, С), в зависимости от плодов, из которых был сделан сок. Этот десерт не содержит сливок или молока, потому имеет невысокую жирность и может быть представ­лен как рекомендованное блюдо к малокалорийному обеду.