

Здоровое питание

Вершки и корешки

Многие овощи стали частью народного фольклора



Евгений Рухмалёв

Кому неизвестны такие овощи, как репа, капуста, лук, чеснок, картофель, помидоры, ставшие визитной застольной карточкой россиян.

Наиболее распространёнными овощными культурами у русских издавна считались редька, капуста, репа, морковь, лук, чеснок, брюква. Одни из них – «пожилые», иные моложе. Так, репа и брюква появляются на нашем столе очень редко, а блюда из них воспринимаются экзотическими. О репе многие знают в основном из сказок и легенд, которые народ сложил о своём некогда распространённом продукте питания. Старинная русская кухня хранит сотни рецептов блюд из репы. Каждое такое блюдо – это история народа. До наших дней дошли пословицы: «Проще пареной репы», «Дешевле пареной репы». Зародились они тогда, когда репа наряду с хлебом и крупами была основным продуктом питания и стоила довольно дешево. Сеяли репу даже на Соловецких островах. Участки, на которых производили посевы, называли репищами.

Не уступает репе по почтенному возрасту и капуста. Огороды с капустой – «капустники» – были своео-

бразной визитной карточкой русских поселений. В основном национальная русская кухня включает блюда из белокочанной капусты, хотя ей известны рецепты и из других видов капусты: цветной, кольраби, брюссельской. Увы, незаслуженно забыта «заячья капуста», обильно растущая на скалах, которую знают люди моего возраста.

Примерно с XI века в России известна свёкла, а с XVI – морковь. Предполагается, что свой славный путь по Руси свёкла начала из Киевского княжества. Отсюда она проникла в Новгородскую и Московскую земли. Однако подлинным центром выращивания свёклы всегда была Украина. Интересно, что свекольный отвар использовался как средство, уничтожающее насекомых. В Древней Руси был даже такой обряд. Первого сентября, в канун наступления «бабьего лета», собирали насекомых – мух, тараканов – замуровывали их в свёклу и закапывали в землю.

Второй хлеб

Наибольшее распространение среди овощей в современной русской кухне получил картофель. Нет в русской кухне такой группы блюд, где бы не ис-

пользовался картофель. Он, как и хлеб, не приедается. Но привыкали русские к картофелю очень трудно и долго. Известно множество царских указов, предписывающих народу сажать картофель. Народ отвечал на них даже «картофельными бунтами».

Плоды, сводящие с ума

Сравнительно новым овощем на русском столе считается помидор. Ещё два столетия назад эти красные сочные плоды в Европе считали несъедобными и даже ядовитыми. В книге «Полное руководство по садоводству», изданной в Дании в 1774 году, писали о них: «плоды крайне вредны... сводят с ума тех, кто их поедает».

С недоверием и опаской отнеслись к помидорам и в России. Во второй половине XVIII века их ещё называли «бешеными ягодами» и выращивали исключительно как декоративное растение.

Любимы в русском народе также огурцы, тыква, кабачки, баклажаны. Редкое блюдо обходится без приправ из зелени: лука, петрушки, укропа...

Подготовил
Валерий Ефимов, краевед

Исследования

Масло против болезни Альцгеймера

Учёные утверждают, что натуральное оливковое масло, а точнее та его разновидность, которая называется extra-virgin olive oil, помогает против синдрома Альцгеймера.



Причём оно не только подавляет молекулярно-клеточные проявления болезни, но и улучшает когнитивные функции. Правда, эксперименты ставили пока только на мышах. Животным, которые генетически были предрасположены к альцгеймероподобному расстройству, в течение нескольких месяцев давали еду с этим видом масла. Хотя симптомы болезни у них всё равно начали проявляться, они были слабее, чем у тех, кто масло не получал. У мышей, которым давали еду с маслом, память и способность к обучению были лучше, а в мозге было меньше патогенных белковых отложений, характерных для болезни Альцгеймера.

Исследователи занялись оливковым маслом не случайно. Известно, что жители Средиземноморья, в чьём рационе его довольно много, реже страдают от болезней, связанных с воспалением. А синдромы Альцгеймера, Паркинсона как раз к таким и относятся. Однако, по словам авторов работы, тут дело не только в противовоспалительных свойствах оливкового масла. Оно ещё и помогало нейронам очищать себя от разнообразного молекулярного мусора, в том числе и от альцгеймерических белков. И пусть масло не лечит от болезни Альцгеймера – достаточно того, что оно её тормозит.

На заметку

Диета для нервов

Здоровье нервной системы во многом зависит от питания. Если мозг получает достаточное количество питательных веществ, человек испытывает приятные эмоции и может плодотворно трудиться.

С эмоциональным перенапряжением и судорожными состояниями помогают справиться продукты с большим количеством витамина B1. К ним относятся овсянка, гречка, говяжья печень, свинина, ржаной хлеб. При ощущении слабости, подавленном настроении следует включать в меню продукты, в состав которых входит витамин B2: яйца, молочные продукты, зелень, пивные дрожжи. Если нарушается умственная деятельность, страдает память, значит не хватает витамина B6, он содержится в говядине, печени, рыбе, морепродуктах, ржаном хлебе, орехах, бананах. Чтобы предотвратить повреждение нервных клеток свободными радикалами, в рацион включают свежие овощи, орехи, рыбий жир. Успокаивающий эффект оказывает витамин E, содержащийся в орехах, яйцах, бобовых, растительном масле. Незаменимым источником энергии для нервных клеток является глюкоза. При её недостатке может появиться чувство беспокойства. Наиболее полезным источником глюкозы являются крупы, картофель, овощи, фрукты с низким содержанием сахара.

Зелёная аптека

Арбузотерапия

«Алый великан» – так в древности называли арбуз. Он был известен ещё в Древнем Египте 4000 лет назад.

В Россию арбузы вплоть до конца XVII века привозили из-за границы как заморское лакомство. Недаром русское название арбуз получил от слова «хар-бюз», что в иранских языках означает – огромный огурец. Сырыми их тогда не ели, а долго вымачивали дольки и варили с перцем и другими пряностями, позже – в сахарном сиропе.

Арбуз – спасение для больных подагрой, хронической почечной недостаточностью: «алый великан» буквально вымывает из тканей токсичные продукты пуринового обмена, особенно при ограничении животных и растительных белков.

Общие рекомендации лечения арбузами просты. Например, два раза в неделю устраивать арбузные дни – не есть ничего, кроме арбузов. Более щадящий и, по мнению врачей, более адаптированный для россиян вариант допускает употребление в такие дни и нескольких кусочков хлеба. При ар-

трозах и других заболеваниях суставов диета несколько иная. Полтора – два килограмма мякоти арбуза без корки делят на восемь частей и съедают по одной порции через каждые два часа. В любом случае, в сезон арбузы можно употреблять без ограничения как дополнительное блюдо либо десерт. Больным диабетом имеет смысл резко ограничить на это время другие углеводистые продукты и наслаждаться арбузами, отрезая себе самые привлекательные кусочки граммов по 150–200 и до четырёх раз в день.

Можно ли есть арбуз на ночь?

На этот вопрос диетологи также отвечают утвердительно. Как правило, после шести вечера не рекомендуется ужинать, чтобы не нагружать органы и системы и не провоцировать появление лишнего веса. Но именно в это время, из-за работы определённых гормонов, организм начинает усиленно требовать пищи. Поэтому приступы вечернего голода рекомендуется утолить небольшой порцией арбуза: он быстро усваи-

вается из-за высокого гликемического индекса и создаёт чувство насыщения. Это даст возможность не употреблять вредные продукты (жареное или копчёное). Кроме того, будет усилен вывод вредных веществ из организма.

Величина порции играет важную роль: если арбуза съесть много, из-за выраженного мочегонного эффекта поспать не удастся. Кроме того, к утру появятся отеки из-за большого количества жидкости, содержащейся в арбузе. На образование отёчности оказывают влияние и другие продукты, которые были съедены вместе с арбузом, особенно копчёное, солёное, алкогольные напитки. Процесс брожения в желудке при употреблении арбуза непосредственно после еды вызывает ухудшение самочувствия, неприятные ощущения в желудке.

Точно определить спелость арбуза может лишь... ворона. Неизвестно почему, но птица совершает налёты только на спелые плоды. Существует 16 критериев спелости арбуза, причем они не имеют ничего общего с традиционными народными, кроме зависимости спелости от внешнего вида пяточки и хвостика. Если хвостик жёлтый, то арбуз, скорее всего, спелый. Но пере-сохший хвостик может свидетельствовать и о том, что арбуз переспел или вообще испортился.



Андрей Серебряков