

## Рацион

Ещё в древности, чтобы обеспечить себя пищей, люди собирали различные травы, плоды, корни и уже тогда замечали: одни из них обладали очень ярким ароматом, другие – необычным вкусом. С тех пор приправы начали добавлять в пищу, а сейчас и представить невозможно, каково это – готовить блюда без использования пряностей и специй.

## Имбирь

Имбирь родом из Древнего Китая, но его можно встретить в любом уголке планеты. Этот корень, одновременно сладкий и едкий на вкус, – одна из главных пряностей в любой азиатской кухне.

Целебные свойства имбиря применялись и в традиционной китайской медицине, и в аюрведе – Индия, и в унани тибб – персидско-арабская система, основанная на древнегреческой медицине. Имбирь показан при множестве заболеваний. Например, среди его свойств, подтверждённых современной медициной, – способность предотвращать или излечивать тошноту, возникающую во время беременности или после химиотерапии. Исследования показывают, что имбирь ускоряет проходимость пищи по желудочно-кишечному тракту, помогает справляться с небольшими запорами и несварением.

График приёма: от ¼ до ½ чайной ложки сушёного имбиря в день помогают подавлять тошноту, улучшать пищеварение, предотвращать запоры. Принимать следует дозами по 1/8 чайной ложки. Другой вариант: раз в день по 1–2 чайной ложки натёртого свежего имбиря – глотать в сыром виде или добавлять в горячий чай.

Имбирь в паре с чесноком станет отличной ароматической основой для карри, чатни со свежими травами или смеси молотых специй. Имбирь – незаменимая добавка в лечебный чай с лимоном.

## Куркума

Сушёная и молотая куркума входит в обязательный набор специй азиатской кухни по меньшей мере 2,5 тысячи лет.

Основа основ индийской и китайской медицины, куркума с недавних пор стала любимой специей по питанию. Этой любовью она обязана куркумину – веществу в её составе, которое придаёт куркуме яркий жёлтый цвет. Какою болезнью ни назови – будь это диабет, сердечно-сосудистые заболевания, рак или Альцгеймер, – куркумин либо лечит, либо препятствует её развитию.

## Экзотика

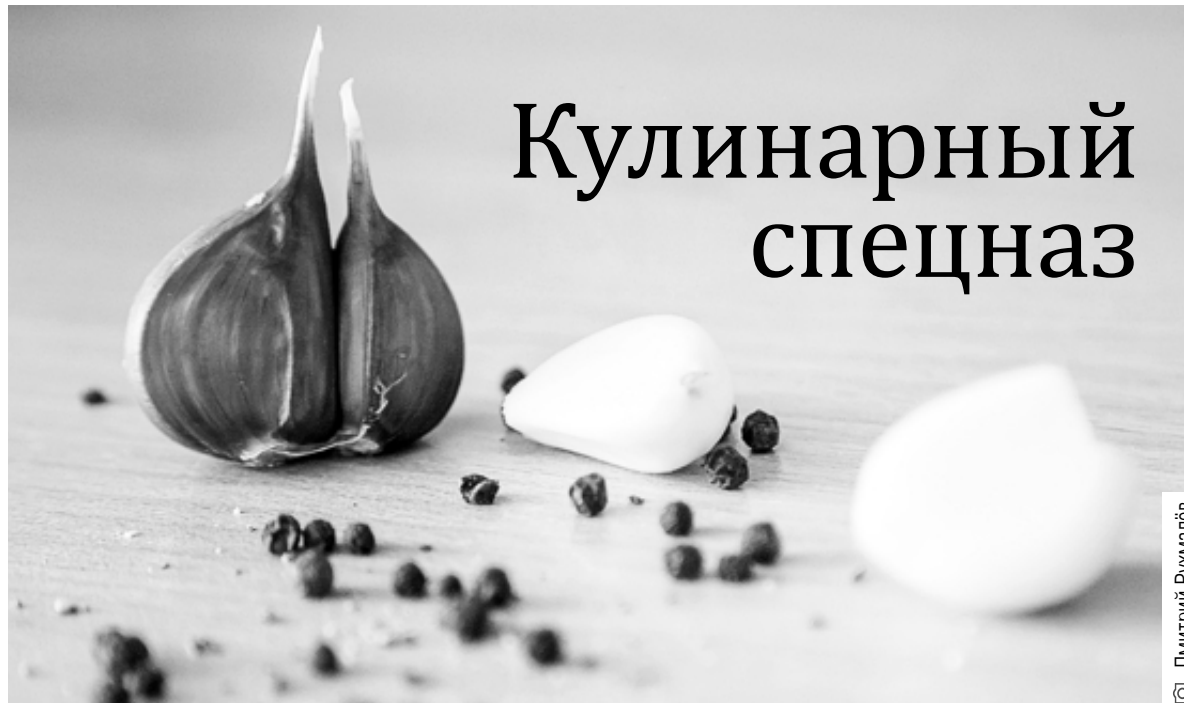
**Зимой фрукты менее насыщены биологически активными элементами. Тем не менее, среди них есть безусловные лидеры, которые именно в это время года обладают максимальной целебной силой.**

## Хурма

Полностью созревшая хурма – ценный источник фруктовых сахаров, в ней много калия, магния, фосфора, железа, кальция, марганца, есть витамины С, В1, В2, РР. Настой измельчённых плодов полезно пить по стакану 2–3 раза в день при анемии, расстройствах пищеварения, переутомлении и неврозах.

Цвет плода должен быть насыщенным и яркий, тёмно-оранжевого или тёмно-красного оттенка. Кожа у спелой хурмы гладкая и блестящая. Если на ней появились тёмные полосы и пятна – это сигнал, что плод начал портиться.

Бочки спелой хурмы должны



© Дмитрий Рухмалёв

## Специи не только придают блюдам невероятный вкус и аромат, но и благотворно влияют на организм

Кроме куркумина в куркуме содержится больше сотни активных компонентов, которые, вероятнее всего, положительно влияют на наше здоровье, действуя по принципу синергии. Именно мощным эффектом синергии можно объяснить столь впечатляющие успехи куркумы как лечебного продукта. Она исцеляет гнойники и язвы, облегчает симптомы синдрома раздражённого кишечника, выводит из организма некоторые канцерогены, найденные в сигаретах. В одной из статей в «Индийском журнале стоматологических исследований» предлагается рецепт пасты от гингивита: чайная ложка куркумы, ½ чайной ложки соли, ½ чайной ложки горчичного масла. Для лечения воспаления дёсен их надо смазывать этой пастой два раза в день. Так же лечится и пародонтит.

Примерно ½ чайной ложки куркумы в день будет достаточно, хотя при некоторых заболеваниях, скорее всего, потребуется большая доза. Куркумин – жирорастворимое вещество, а значит, чтобы он усваивался организмом, готовить куркуму нужно с растительным маслом или кокосовым молоком. Сочетание куркумы с чёрным и белым перцем также повышает уровень её биодоступности.

Список аппетитных блюд с куркумой – довольно длинный, благодаря мягкому, ненавязчивому вкусу пряности. Это блюда из фасоли, нута,

других бобовых и блюда из риса, а также красные и жёлтые карри и овощное жаркое.

## Гвоздика

Головки гвоздики – это высушенные цветочные бутоны гвоздичного дерева. Их продают либо целиком, либо в молотом виде. Родом гвоздика из Индонезии, но её также выращивали в Индии и других азиатских странах, а ещё в Танзании и Бразилии. Впервые в Индию гвоздика попала на торговых кораблях знаменитой Ост-Индской компании – в 1800 году.

Гвоздика занимает первое место в составленном французскими учёными рейтинге 100 продуктов, богатых полифенолами. Оценить, насколько гвоздика богата полифенолами, поможет простой факт: всего лишь в половине чайной ложки молотой гвоздики содержится столько же антиоксидантов, сколько в половине чашки голубики, а эту ягоду постоянно рекламируют как один из богатейших суперфудов – защитников от свободных радикалов. Справедливости ради надо сказать, что до сих пор исследования гвоздики и свойств её полифенолов проводились в основном в лабораторных условиях. Всё же результаты экспериментов – уже сейчас многообещающие. Например, выяснилось, что гвоздика богатый источник антиоксиданта

евгенола, который, как показывают исследования, препятствует распространению меланомы.

Пока учёные ещё не определились с точной дозой гвоздики, необходимой человеку ежедневно. Однако вы можете себе позволить не мелочиться. А если вдруг переборщите, то охладить «горящий» рот поможет ментоловый леденец.

Гвоздика отлично сочетается с другими специями, усиливая их вкус в таких блюдах, как карри на основе кокосового масла, других кокосовых ингредиентов или фруктовые компоты, или горячий травяной чай, или рисовый плов бирьяни.

## Молотый чили

На территории современной Мексики люди добавляли в пищу острый перец ещё восемь тысяч лет назад. Но в Европе этот продукт был неизвестен до XV века – пока Колумб не открыл его для европейцев. Считается, что именно португальские торговцы привезли перец в Индию, где он мгновенно стал любимцем и вошёл в состав едва ли не каждого блюда. Хотя острый перец выращивают по всему миру, сегодня именно Индия считается его главным поставщиком.

Какой перец ни возьми, тот, что продаётся целыми стручками в сушёном виде или молотый, в форме порошка, – любой острый перец получает свою «остроту» из капсаициноидов. А точнее, из самого сильного из них, наиболее изученного и давшего название всей группе – алкалоида капсаицина. Чем острее перец, тем больше капсаицина он содержит. Капсаин обладает мощ-

ными противовоспалительными свойствами, а также действует как антиоксидант, защищая вас «на всех фронтах». Например, он способен снижать уровень холестерина, что, в свою очередь, уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также риск образования камней в желчном пузыре. Острый перец также помогает поддерживать здоровый вес, благодаря тому, что создаёт чувство насыщения и стимулирует резкий скачок уровня метаболизма.

Лабораторные исследования пока не дают точной дозировки для ежедневного употребления острого перца. Цифры колеблются между 5 и 10 приёмов в день. Советуют добавлять в различные блюда ½–¾ чайной ложки молотого острого перца в день, что соответствует 2–4 стручкам сухого перца, или половине среднесуточной дозы чили, принятой в индийских семьях.

Придать жару можно супам азиатской кухни, блюдам из бобовых, карри на основе томатов.

## Корица

Производится пряность из внутренней коры коричневого дерева. Корица поступает к нам на стол в виде нарезанных на небольшие отрезки сушёных палочек, а также – молотая корица в форме порошка. Наиболее распространённый сорт корицы производится из коричневого дерева кассия, которое растёт в Китае, Бирме, Вьетнаме и Индонезии. В умеренном количестве корица может принести только пользу, но если переборщить с дозой, например, больше ½ чайной ложки в день, то эта пряность способна нанести вред печени или вызвать заболевания других органов. И всё из-за входящего в состав корицы кумарина.

В результате изучения полезных свойств корицы выяснилось, что эта пряность способствует снижению уровня сахара в крови. Хотя какое-то время назад среди учёных возникли сомнения в достоверности этого факта, но недавние исследования калифорнийского Западного университета наук о здоровье освобождают корицу от «подозрений в недобросовестности». Учёные университета утверждают, что при диабете второго типа достаточно потреблять ¼ – 2 чайной ложки корицы в день, чтобы уровень сахара в крови существенно снизился.

Добавляет пикантный вкус кисломолочным продуктам, придаёт аромат домашнему уюту в мучных изделиях – пирогах, булочках, печенье, делает неповторимым вкус киселя, компота, варенья, мусса, молочной каши. Очень гармонирует коричный аромат с яблоками, вишней, грушами и тыквой.

## Самые полезные зимние фрукты

быть мягкими на ощупь, такие плоды можно сразу кушать. Если нужно, чтобы хурма полежала, выбирайте крепкие плоды. Сладче и вкуснее хурма круглой формы.

## Фейхоа

Основное богатство фейхоа – йод, по количеству которого эти фрукты могут соперничать с морепродуктами. Также в плодах есть другие микро- и макроэлементы, большое количество витамина С, сахарозы, пектина, клетчатки, антиоксидантов.

Чем спелее фейхоа, тем плоды вкуснее. Но привозят фейхоа в наш регион чаще всего не совсем созревшими. Плод должен быть мягким, а его мякоть должна напоминать желе.

## Киви

Киви – рекордсмен по содержанию витамина С, одна ягода обеспечивает суточную потребность человека в этом элементе. Во фрукте много калия, магния и железа, сахаров, органических кислот и пектинов. В составе киви также есть растительный фермент, называющийся актинидин, он способствует лучшему усвоению белков, поэтому киви часто подают в качестве кисло-сладкой приправы к мясу.

Тёмно-коричневые и «волосатые» киви должны быть мягкими. Важно, чтобы около их плодоножек не было вмятин и гнили, а на коже – тёмных пятен. Также немало говорит и запах: если

пахнет вином, значит, киви уже нехороший, «пьяный»; качественные плоды обычно сильного запаха не имеют.

## Гранат

В зёрнах граната много витаминов С, РР, группы В, прочих важных микро- и макроэлементов: кальция, фосфора, железа, калия, магния, натрия, кремния и других. Есть также незаменимые аминокислоты, требующиеся для нормальной работы организма. Отвар кожуры граната используется как вяжущее средство при расстройствах желудка.

При прочих равных условиях наилучшим окажется крупный плод – в нём благоприятней соотношение сахара и кислоты. Купить такие плоды можно и зимой: в своём прочном домике из кожуры они долго сохраняются и только выигрывают во вкусе, поскольку со временем разрушается часть дубильных веществ, придающих вяжущую терпкость.

## Бананы

Витаминов бананы содержат не так уж много, хотя в них присутствуют и аскорбиновая кислота, и бета-каротин, и витамины РР, группы В. По количеству калия этот фрукт – рекордсмен: в 100 г его мякоти содержится 376 мг калия, поэтому бананы рекомендуются включать в меню сердечникам и гипертоникам. В составе банана есть кальций, магний, фосфор, железо, а также важные аминокислоты – метионин, триптофан, лизин.

Хороший банан имеет сочный жёлтый цвет, гладкую блестящую поверхность и обтекаемую, не слишком ребристую, форму. Чёрные точки на поверхности – знак того, что плод будет сладким (но хранить такой банан уже нельзя). А вот чернота, покрывающая всю поверхность банана, свидетельствует о том, что банан начал портиться.

Эти фрукты, по мнению специалистов, должны регулярно присутствовать в рационе человека.