



**Здорове харчування.
Корисні продукти
для
нашого організму**



Шимків М.С. Здорове харчування. Корисні продукти для нашого організму

Методичний посібник Шимків М.С. розрахований для використання на уроках теоретичного та виробничого навчання за професіями «5122 Кухар» та «7412 Кондитер». Автор зазначає, що необхідність вмілого харчування допомагає людині зберігати працездатність, уникати різних захворювань, підтримувати нормальну вагу, збільшити тривалість життя.

Мета посібника: ознайомити учнів з необхідними знаннями щодо харчування, вміннями правильно і корисно складати свій раціон здорового харчування. Шимків М.С. переконана, що збалансоване харчування – може вважатися цілою системою харчування, заснованої на дотриманні певних основних і головних правил здорового вживання їжі.

Правила здорового харчування. Поради лікаря

Правильне харчування допомагає людині зберігати працездатність, уникати різних захворювань, підтримувати нормальну вагу, збільшити тривалість життя. На здорове харчування потрібно переходити поступово, щоб це не було стресом для організму. В будь-якому віці не пізно перейти на правильне здорове харчування.

Щоб організм отримував всі необхідні поживні речовини і повністю їх засвоював **ТРЕБА ЗНАТИ основні правила здорового харчування і принципи правильного харчування.**

Що таке здорове харчування?

Сьогодні побутує думка, про те що здорове харчування – це ряд заборон і правил, які допомагають нам бути здоровими та стрункими. Та для виконання яких нам потрібно відмовитись від звичного способу життя, від улюблених страв та продуктів. Хтось під **здоровим харчуванням** розуміє постійне виснаження себе дієтами. Але насправді **здорове харчування – це хороше самопочуття, це збільшення запасів енергії, це відновлення організму, зміцнення здоров'я...** і цей список можна продовжувати.

Головними умовами здорового харчування є:

1. Скорочення жирів тваринного походження.
2. Збільшення в раціоні продуктів, багатих насиченими жирними кислотами, такими як Омега(червона риба, рослинні олії, горіхи).
3. Вживання продуктів, які містять клітковину (злаки, овочі, фрукти, сухофрукти).
4. Вживати в їжу свіжоприготовані страви.
5. Відмова від смаження на вершковому маслі і повне виключення з раціону маргарину.
6. Відмова від надмірно солоних продуктів.
7. Замість молока вживання кисломолочних продуктів (кефір, йогурт, ряжанку).
8. Вживанням м'яса, риби та птиці свіжоприготованими і тільки з травами і овочами (петрушкою, селерою, кропом, салатом, зеленою цибулею, капустою та ін.).
9. Вживання кожного дня салатів зі свіжих овочів або фруктових салатів.



Щоб дотримуватися правил здорового харчування, необхідно обмежити споживання таких продуктів: цукор, соління, копченості, смажені страви, жирна свинина, вироби із здобного тіста, консерви і консервовані продукти.

Звичайно, повна відмова від «шкідливих» продуктів вимагає великих зусиль та сильної волі, і не обов'язково подібні обмеження мають бути занадто жорсткими: якщо поганий настрій вам піднімає шматочок торта - нічого страшного, коли ви себе побалуйте. Депресія для організму набагато небезпечніша, ніж тістечко, яке допоможе з нею впоратися. Намагатися жити без стресів, в гармонії з самим собою - це ще одне важливе правило, яке формує наш здоровий спосіб життя.

Приблизне меню на день

Сніданок. Сніданок обов'язково повинен бути поживним і ситним. Якщо ви добре поїсте з ранку, то менше шансів, що вам захочеться перекусити або з'їсти що-небудь солодке до обіду. Ідеально підійдуть для сніданку різні каші. Їх можна варити як на молоці, так і на воді. Готувати їх просто і швидко. Додайте в кашу фрукти або горіхи і корисний, смачний сніданок готовий. Можна приготувати на сніданок сир. Якщо не можете обійтись без цукру - додайте трохи меду, фруктів або родзинок. Сир повинен обов'язково входити в ваш раціон. Він багатий кальцієм, фосфором, вітамінами групи В та іншими корисними елементами. Щоденне вживання сиру поліпшить стан нігтів і волосся. Якщо ви маєте в своєму

розпорядженні достатньо часу, можете приготувати на сніданок сирну запіканку. Також для сніданку добре підійдуть омлет, мюслі з горіхами або фруктами, салат зі свіжих овочів, фрукти. Запити все це краще свіжовичавленим соком.

Обід. Обід повинен бути повноцінним і збалансованим. Якщо ви працюєте в офісі, то краще замовити доставку комплексного обіду або принести в контейнері з дому. Нехтувати обідом не можна, а обходитися замість обіду перекусом бутербродами або булочками - шкідливо для здоров'я. Добре, якщо у вашому меню буде присутній суп. Рідка їжа допомагає краще працювати нашому шлунку, покращує обмін речовин. На друге можна приготувати курку, рибу чи м'ясо. На гарнір - овочі, макарони, рис, запечену або відварну картоплю. На підвечірок можна перекусити фруктами, салатом зі свіжої капусти або буряка, заправленим рослинним маслом, сиром або чаєм з нежирним печивом.

Вечеря. Для вечері добре підійдуть овочеві страви, легкі салати з овочів, відварне або приготоване в пароварці м'ясо або риба, плов, гречана каша. Для приготування вечері намагайтеся використовувати поменше жирів і не пересмажувати їжу, щоб корисні страви не перетворилися на шкідливі. Перед сном можна випити склянку кефіру або ряжанки. Кисломолочні продукти дуже добре засвоюються і сприятливо впливають на травлення.

Як б меню ви не обрали, харчування обов'язково має бути здоровим, різноманітним і збалансованим. Оптимальним можна назвати раціон, в якому присутні продукти з різних харчових груп - м'ясо, риба, крупи, овочі, фрукти, кисломолочні продукти. Намагайтеся дотримуватись режиму харчування, їжте завжди в один і той же час, робіть рівні проміжки часу між прийомами їжі. Не вживайте перед сном занадто гострі продукти, відмовтеся від вечірньої кави та чаю. Це може активізувати нервову систему і порушити сон. Здорове харчування - це запорука вашого доброго самопочуття, енергійності, та молодості організму та завжди сяючого зовнішнього вигляду.

Пропонуємо 17 правил і принципів здорового харчування на кожен день:

1-ше Правило здорового харчування - Різнманітне повноцінне харчування:

Правильне харчування повинно бути не тільки помірним і регулярним, але і різноманітним, тобто охоплювати всі ті продукти рослинного і тваринного походження, які містять незамінні сполуки (ті що не утворюються в тілі людини самостійно).

2-ге Правило - Калорійність добового раціону:

Калорійність раціону повинна бути прив'язана до енерговитрат, тобто покривати мінімум необхідного (основний обмін) та робочу надбавку (залежить від виду діяльності). З віком калорійність добового раціону повинна знижуватися в основному за рахунок тваринних жирів і вуглеводів (хліб, картопля, цукор). Кількість білків повинна залишатися незмінною.

3-тє Правило - Харчування 5 разів у день:

Нерегулярний прийом їжі призводить до порушення травлення. Найбільш раціональним є 5-разове харчування, приблизно в один і той же час. Тоді людина не переїдає, а травна система працює в звичному для неї періодичному режимі.

4-те Правило здорового харчування - Повільна їжа:

Якщо ви перевтомилися, не приступайте відразу до їжі, відпочиньте трохи. Під час їжі потрібно відволіктися від думок про роботу, про справи, не слід вести серйозних розмов, читати або дивитися телевізор. Їсти треба повільно.

5-те Правило - Довге пережовування:

Приймайте їжу в певний час, не на ходу. Як жувати їжу? Рекомендується робити більше 20 жувальних рухів, перш ніж, їжа, взята в рот, буде проковтнута. Спробуйте для інтересу підрахувати, скільки ви робите жувальних рухів, перш ніж проковтнути їжу. І ви переконаєтеся, що поспішаючи, зіпсуєте собі шлунок, а з ним і здоров'я.

6-те Правило - Необхідно відмовитися від їжі всухом'ятку:

Рідкі страви, приготовані на м'ясних, рибних, овочевих і грибних відварах, сприяють виділенню шлункового соку. Першу страву можна супроводжувати основною з м'яса, риби, круп, картоплі та ін. Солодке їдять у кінці обіду, тоді вплив шлунково-кишкових гормонів, які виділяються після вживання цукру і сповільнюють травлення буде менш відчутний.

7-ме Правило здорового харчування - Овочі і фрукти:

Їжте більше свіжих овочів і фруктів. Вони містять необхідні організму вітаміни, мінеральні солі, органічні кислоти, клітковину та інші корисні речовини. Покращують травлення, нормалізують обмін речовин.

8-ме Правило - Питний режим:

Витримуйте питний режим. Пийте не менше 1,5-2,0л води в добу. Більш корисна некип'ячена вода, очищена за допомогою фільтра або мінеральна столова. У спеку, при інтенсивній фізичній роботі та після вживання багатої на білки їжі води треба пити більше.

9-те Правило - Білкова їжа на сніданок і обід:

За сніданком і обідом необхідно вживати білкову їжу: м'ясо, рибу, яйця, каші, овочі, сир. Каші краще готувати на воді - вони більш корисні.

10-те Правило - На вечерю - молочні, круп'яні, овочеві страви:

Вечеряти не пізніше ніж за 2 години до сну.

11-те Правило - Кисломолочні продукти:

Вживайте нежирні кисломолочні продукти. Кефір містить тваринний білок, який не менш цінний білків м'яса і риби, і легкий в засвоєнні.

12-те Правило - Їсти свіжоприготовану їжу:

Їжа, яка кілька днів простояла в холодильнику втрачає багато корисних властивостей. Фастфуд небезпечний великою кількістю пережарених олій, що містять канцерогени.

13-те Правило - Розвантажувальний день:

1 день в тиждень робіть розвантажувальним. Якщо це важко, то хоча б 1 або 2 дні в місяць. У розвантажувальні дні нормалізується робота травної системи.

14-те Правило - Приймайте вітаміни:

Для правильного харчування потрібними є вітамінні комплекси, особливо взимку-ранньою весною та при хронічних захворюваннях травної системи, коли з їжі організм не отримує достатню кількість вітамінів і мікроелементів.

15-те Правило - Їжте тільки коли зголодніли:

Прислухайтесь до свого організму і не їжте, якщо ви не голодні. Це важливе правило для підтримки нормальної ваги.

16-те Правило - Харчування після 40 років:

Після 40 років дуже важливо дотримуватися правильного харчування. Потрібно вживати більше знежирених кисломолочних продуктів. Вони покращують роботу кишечника і доставляють в організм кальцій, калій, фосфор і інші мінеральні речовини. В раціоні повинна бути достатня кількість овочів та фруктів. Слід особливо контролювати споживання цукру.

17-те Правило здорового харчування - Харчування після 50 років:

Після 50 років організм гостро реагує на порушення водно-сольового обміну. Тому, не слід обмежувати вживання рідини. А ось вживання кухонної солі необхідно знизити.

Правила здорового харчування дотримуватися не так вже й складно, як здається. Просто треба усвідомити, що правильне харчування має стати частиною здорового способу життя, доброю звичкою, а не тимчасовою дієтою.

Генетично модифіковані продукти (ГМО): аргументи за і проти

Суперечки щодо використання генетично змінених продуктів (ГМО) не вщухають як Європі, так і в Україні. Є країни, в яких **генетично модифіковані продукти** допущені до продажу. Наприклад, це кукурудза з іншою генетичною структурою, а також борошно з цього овоча і крохмаль. Крім того, в країнах ЄС на прилавках магазинів ви можете побачити модифіковану сою та її похідні, нерідко в рецепти салатів входять ці продукти. Місцеві

мешканці купують соєву олію, використовують соєвий білок. Також у Європі допустиме рапсове масло, яке також складається з ГМО. Впровадження генно-модифікованих продуктів у виробництво та торгівлю мережу в країнах ЄС строго регламентовано. Українське законодавство спрямоване на європейський зразок легалізації ГМО. В останні десятиліття на зміну традиційній селекції, інструментом досягнення бажаних властивостей рослинної культури стали генні технології. Вони полягають у штучному змінненні геному рослини (генній модифікації) шляхом введення тих генів з ДНК організму іншого, часто неспорідненого виду, які кодують бажану властивість чи ознаку. Науковці та технологи розробили ряд способів виокремлення потрібних генів з організму-«донора» ознаки та їх включення в ДНК потрібної рослини, такі як використання вірусів, «впорскування» гена ультратонким шприцем, «припайка» гена електроімпульсом чи «генним пістолетом».

Генетично-модифіковані (чи трансгенні) рослини (ГМР) займають вагомий частину теперішнього сільськогосподарства. Посівні площі ГМО-культур в світі збільшилися в більш ніж 15 разів за останні 20 років. Впровадження генномодифікованого рослинництва дозволило покращити ситуацію з продовольством та якістю їжі в країнах, які страждають від голоду. Настільки стрімкий перехід генетично модифікованої продукції на комерційні рейки викликав різкий протест серед багатьох науковців, громадських діячів, екологічних груп у країнах Європи і США. Вони стверджують, що механізми впливу генних технологій на людський організм не вивчені, тому **масове вживання ГМО-продуктів може мати непередбачувані наслідки в майбутньому**. Вони вимагають, щоб застосування генної інженерії контролювалося наукою і законом, а не економікою і політикою. Їх хвилює проблема впливу трансгенних сільськогосподарських культур на природу і навколишнє середовище в цілому. Вони переконані, що гігантська ГМ-машина запущена передчасно, і наслідки цього можуть стати незворотними. Цікаво, що в світі немає однозначної позиції щодо ГМО. У рекомбінатних сільськогосподарських тварин знайдені патології багатьох органів. Генно-модифіковані рослини, які синтезують пестициди чи мають вроджену стійкість до гербіцидів вважаються токсичними. Вживання їх з їжею пов'язують із розвитком акселерації, порушень імунітету та статевої сфери.

Проте, як зазначає ВООЗ, досліджень негативного впливу традиційно селекціонованих культур, що обробляються потенційно небезпечними добривами, пестицидами, гербіцидами, стимуляторами росту, є значно менше, аніж вивчень негативного впливу наслідків генної модифікації культур. **ГМО-вмісні продукти перевіряються на алергенність**, тоді як традиційно виведені культури ні. Передача генів, яку розглядають як головну загрозу ГМО, на думку експертів ВООЗ, є небезпечною лише при застосуванні генів стійкості до антибіотиків. Тому заохочуються технології без використання таких генів. Потенційно небезпечне змішування генних модифікацій фуражних культур із харчовими обмежують розмежовуючи посівні площі цих типів культур. Звісно, думки є різні. Наукові дослідження все ще в процесі, частина їх результатів подається вирвано з контексту. Але, споживаючи продукти, що є генно модифікованими чи містять такі складники, маємо розуміти, що як і всі компоненти їжі, новий генний матеріал та нові білки, які потрапляють в нашу травну систему хімічно розкладаються до елементарних одиниць (мономерів) – нуклеотидів та амінокислот, які є універсальними для всього живого. І лише в такому вигляді всмоктуються з кишківника в кров, яка перед проходженням через тіло, несе всі продукти травлення до печінки, де вони перетворюються в придатний для використання клітинами тіла стан або ж переводяться в нетоксичну форму і виводяться.

Харчові домішки (таблиця)

Харчові додомішки - це природні сполуки та хімічні речовини, які самі по собі звичайно не вживаються як харчовий продукт або звичайний компонент їжі, але які додають у продукти харчування для того, щоб вони довше зберігалися, для отримання стійкості смаку, поліпшення зовнішнього вигляду.

Класифікація харчових домішок:

E100-182 - барвники
 E200 і далі - консерванти
 E300 і далі - антиоксиданти
 E400 і далі, E1000 - стабілізатори консистенції, емульгатори
 E500 і далі - регулятори кислотності, розрихлювачі
 E600 і далі - посилювачі смаку і аромату
 E700-E800 - запасні індекси
 E900 і далі - глазуруючі агенти, покращувачі хліба

Індекс "Е" був введений у свій час для зручності: адже за кожною харчовою добавкою стоїть довге і незрозуміле хімічне найменування, яке не вміщається на маленькій етикетці. А, наприклад, код E115 виглядає однаково на всіх мовах, не займає багато місця в перерахуванні складу продукту і до того ж наявність коду означає, що ця харчова добавка офіційно дозволена в європейських країнах.

КОРИСНІ ПРОДУКТИ Чим корисні горіхи?



Характерними рисами горіхів є великий вміст у них жирів і білків. Вони у 2-2,5 рази більше, ніж фрукти, містять мінеральні складові (калій, кальцій, магній, фосфор, залізо та ін.). Горіхи – неповторний баланс вітамінів та мікроелементів, крім того вони містять речовини, необхідні для виведення з організму шлаків, та регулярне їх споживання зменшує ризик серцево-судинних захворювань.

Горіхи можна вживати цілими чи роздробленими, сирими чи обсмаженими, нарізаними чи невеличкими шматочками, самотійно чи у якійсь страві. Важливо зауважити, що при тривалому зберіганні горіхи не втрачають своїх харчових особливостей, вітамінів та мікроелементів. Вони є корисними для людей різного віку: і людям похилого віку, і маленьким дітям. Важливими горіхи є також для харчового раціону вегетаріанців, веганів та людей, які дотримуються різних дієт.

Горіхів є багато різних видів: грецький (або волоський), лісовий, фундук (або ломбардський горіх), мигдальний, чуфа (або мигдаль земляний), тропічний мигдаль, фісташка, арахіс (або земляний горіх), каштан, маньчжурський, пекан (або горіх-пекан, карія, гікорі), гіркий, буковий горішок, жолудь, кеш'ю (або кажу, акажу, анакардіум західний), чилім (або водяний горіх), шамбала, бразильський, райський, макадамія, гевуїна (або чилійський лісовий горіх), канаріум філіппінський, малабарський каштан, монгонго, сейшельський (або мальдівський, королівський), кедровий, кокосовий горіхи та інші. Проте ми розповімо про найкорисніші і доступні кожному горіхи.

Грецькі або волоські горіхи

Це напевно найпоширеніший вид горіхів в наших краях, який використовують у різних галузях промисловості. І це не дивно, адже грецькі горіхи дуже калорійні: 1 їх кг дає більше,

ніж 8500 калорій (це вдвічі більше, ніж пшеничний хліб вищого сорту).

В цих горіхах багато клітковини і масла, здатних підсилювати роботу кишечника, а їх споживання сприяє нормалізації шлункової секреції. Грецькі горіхи містять цілий комплекс важливих біологічно активних речовин, які добре впливають на судини головного мозку. Тому вони ефективні для профілактики та лікування атеросклерозу, при недостатній кількості в організмі вітамінів, солей кобальту та заліза. Рекомендують включати в харчовий раціон грецькі горіхи тим, хто хворіє ішемією, при серцево-судинних захворюваннях, гіпертонії, недокрів'ї, захворюваннях щитовидної залози. Волоські горіхи сприяють зняттю сильного нервового напруження, корисні при великих фізичних навантаженнях, під час хвороб та операцій. Завдяки своїм особливостям грецький горіх пом'якшує організм, розсмоктує щільні матерії, зміцнює мозок, серце і печінку, загострює чуття.

Ліщина, лісовий горіх або фундук (окультурена форма ліщини)

Ці горішки можна споживати свіжими або підсушеними, використовуються вони для виробництва різних харчових продуктів. До складу ліщинних горіхів входять жир (57,4-62,5%), крохмаль і цукри (2,5%), вітамін В1, каротин, мікроелементи, 17% білків. В ядрах фундука міститься близько 60% олії, яка складається з гліцеридів олеїнової, стеаринової та пальмітинової кислот, що перешкоджають росту холестерину в крові, а також захищають від серцево-судинних захворювань, і дуже потрібні для зростаючого організму. Завдяки вмісту в ліщині вітаміну Е, вона є профілактичним засобом проти раку, хвороб серця та м'язової системи.

Лісові горіхи вживаються при захворюваннях серцево-судинної системи і недокрів'ї, збільшенні передміхурової залози, при варикозному розширенні вен, флебітах, можна при цукровому діабеті, і навіть при суворій дієті без ризику набрати вагу. Вживання фундука очищає організм, сприяє виведенню шлаків і зміцнює імунну систему.

Мигдаль

Мигдаль буває двох видів: гіркий, що має сильний аромат, і солодкий — менш ароматний.

Мигдаль добре очищає кров, нирки, відкриває закупорки у печінці і селезінці. Ядра солодкого мигдалю застосовували в народній медицині при анемії, цукровому діабеті, бронхіальній астмі, безсонні, мігрені, проти кашлю, при судомах; мигдальну олію вживали внутрішньо як заспокійливе при хворобах серця, як протизапальний засіб при пневмонії і хворобах горла, при метеоризмі, як засіб, що підвищує апетит. Мигдаль з цукром, а ще краще з медом, значно підсилює потенцію, очищає внутрішні органи, покращує зір, стимулює розумову діяльність. А гіркий мигдаль можна вживати як антипохмільний засіб.

Мигдаль чудовий постачальник вітамінів і мікроелементів, він містить необхідні організму білок, кальцій, залізо, магній, фосфор, вітаміни Е, В2 і В3, що сприяють обміну речовин та незамінні для підтримки зубів, волосся і шкіри в здоровому стані.

Арахіс

Використовують ці горіхи для приготування різних харчових продуктів або споживають самостійно, попередньо підсмаживши. Найвідомішим є арахісове масло, яке за своїми харчовими властивостями перевершує багато рослинних олій.

Регулярне споживання арахісу значно знижує ризик серцево-судинних захворювань, сприяє зниженню холестерину в крові, добре впливає на статеву потенцію, покращує пам'ять і увагу, підвищує поріг слухової чутливості. Цей горіх багатий на антиоксиданти, які захищають клітини організму від впливу небезпечних вільних радикалів. Арахіс є джерелом фолієвої кислоти, яка сприяє росту і оновленню клітин, також він потрібен для нормального функціонування нервової системи, серця, печінки та інших органів і систем.

Фісташки

Фісташки мають високу живильну цінність, вони містять більше 50% жиру, а крім того багато білків і вуглеводів. Вони здійснюють тонізуючу дію, їх рекомендують вживати при хронічній втомі. На Сході фісташки називають «деревом життя». Фісташки багаті калієм та фіто стеролами, тому вважаються корисними для діяльності мозку і серця, при серцебитті, блювоті, нудоті, хворобах печінки, для відкривання закупорок.

Тож їжте горіхи, комбінуйте їх з іншими продуктами чи вживайте самотійно. Але пам'ятайте: все хороше і корисне, але в міру!

Корисні властивості волоських горіхів

Волоський горіх, користь якого настільки очевидна, є справжнім вмістилищем для поживних речовин, які можуть налагодити роботу нашого організму в короткий термін.

Корисні властивості волоських горіхів:

- Ядра волоського горіха містять вітаміни А, С, Е, В1, В2, залізо, калій, кальцій, мідь, цинк, йод, кобальт та інші мікроелементи. Також містять білки, жири, жирне масло, дубильні речовини.

- Ядра дуже корисно вживати в їжу діабетикам і людям, які страждають від атеросклеру.

- Плоди волоського горіха добре відновлюють сили організму після важких хворіб.



- Їх вживають у їжу для поліпшення травлення.

- Також їх вживають при авітамінозі.

- Волоський горіх ще називають "їжею для мозку", ядра його дуже добре впливають на розумову діяльність людини.

- Горіх зміцнює імунітет.

- Зміцнює судини і капіляри.

- Завдяки великому вмісту йоду, волоський горіх корисний для лікування

щитовидної залози.

- Волоські горіхи корисно їсти при зниженому гемоглобіні в крові.

- Дуже добре відновлюють сили організму.

Шкідливі властивості волоських горіхів

Шкода волоських горіхів полягає в тому, що вони алергічні. Окрім того волоські горіхи можуть зашкодити при таких захворюваннях, як ентероколіт, коліт, екзема, псоріаз та інші дерматологічні захворювання. Також волоські горіхи не рекомендують вживати людям, які страждають від ожиріння, через їх високу калорійність. Слід пам'ятати також про те, що горіхи, на яких з'явилася цвіль, використовувати в їжу не можна ні в якому разі — це загрожує виникненням в організмі афлатоксинів.

Білий гриб: користь та шкода



Білий гриб - найкращий з відомих їстівних грибів. Прекрасний вигляд і чудові смакові властивості білого гриба не залишать байдужим практично нікого.

Білий гриб отримав свою назву «білий» за унікальну особливість не темніти при розрізанні, подальшій кулінарній або заготівельній обробці - цим він відрізняється від інших грибів. Білий гриб найкраще засвоюється травною системою. А за вмістом корисних мікроелементів і чудовим смаковим яком, йому немає

рівних. З цієї причини білим грибом люблять полювати не тільки люди, а й лісові черви, тому після збору рекомендовано вимочити білий гриб в підсоленій воді, щоб очистити його від ймовірних паразитів.

Білі гриби вживають вареними, тушкованими, смаженими і дуже рідко – сирими. Також їх сушать і маринують. Сушені гриби подрібнюють і у вигляді порошку додають в різні страви. З грибів також готують супи, тушкують у сметані та використовують до різноманітних соусів.

У білих грибах містяться такі вітаміни та мікроелементи: вітамін В1 (тіамін), вітамін В2 (рибофлавін), вітамін В3, вітамін РР, вітамін В9 (Фолієва кислота), Вітамін С (аскорбінова кислота), Вітамін Е (токоферол), Калій, Кальцій, Магній, Натрій, Фосфор, Залізо, Кобальт, Марганець, Фтор, Цинк, Йод і Мідь.

Корисні властивості білих грибів

Білі гриби мають багато корисних властивостей. Наприклад білий гриб славиться своєю здатністю стимулювати секрецію травних соків.

Завдяки вмісту великої кількості сірки і полісахаридів білі гриби допомагають боротися з онкологічними захворюваннями. Вони також мають протиінфекційні, ранозагоювальні, протипухлинні і тонізуючі властивості.

До складу білих грибів входить лецитин, який перешкоджає відкладанню холестерину на стінках судин. Тому варто вживати його при атеросклерозі і анемії. Завдяки амінокислотам вживання білого гриба в їжу підтримує процеси відновлення клітин і це особливо корисно для очей, нирок, печінки та кісткового мозку.

Також в білих грибах міститься багато β-глюкану. Він - сильний антиоксидант і має великий вплив на роботу імунної системи: створюючи захист від вірусів, бактерій, грибків і канцерогенів. Крім того, до складу білих грибів входить ряд ферментів, які сприяють розщепленню клітковини, жирів і глікогену.

Гриби - відмінне джерело корисних білків. Однак хітин, що міститься в свіжоприготованих грибах значно ускладнює процес їх засвоєння. Тому рекомендують використовувати в їжу попередньо висушені гриби, в такому випадку засвоюваність білків підніметься до 80%.

Поживну цінність грибів, як і інших продуктів, в значній мірі визначає загальний вміст амінокислот. Білки в білих свіжих грибах містять велику кількість амінокислот, в тому числі, і незамінних, які засвоюються організмом на 70-80%. За вмістом останніх грибні білки можна порівняти з тваринними білками, тому часто гриби і порівнюють з м'ясом. Вміст білків і амінокислот в грибі сильно залежить від виду, місця проживання, віку і способу заготовки. Так наприклад, в молодих грибах білків більше, ніж в старих; в капелюшках більше, ніж в ніжках; в сушених грибах більше, ніж в маринованих.

Застереження щодо грибів

Відомо, що гриби, а в їх числі і білі - найсильніші природні сорбенти. Вони вбирають в себе величезні кількості токсичних речовин, серед них - радіоактивний цезій, стронцій, кадмій, ртуть і свинець. Тому гриби зібрані недалеко від траси або в промислових районах принесуть швидше не користь, а шкоду вашому здоров'ю.

Також не рекомендується вживати в їжу гриби маленьким дітям. До 12-14 років травна система дитини практично не може впоратися з хітиною оболонкою гриба, так як в її шлунку не виробляються в достатній кількості необхідні ферменти.

Корисні осінні ягоди

Осінні ягоди - натуральні антидепресанти! **Осінні ягоди** довго зберігаються і легко перетворюються в варення, джеми, морси і коктейлі. Тобто в той запас енергії, який допоможе в осінній сезон побороти поганий настрій і навіть ... схуднути. Вітамінний запас або смачна підтримка імунітету, **осінні ягоди** - одні з найбільш соковитих і ароматних продуктів для столу в холодну пору.

Корисні осінні ягоди: журавлина

Журавлина - одна з найстійкіших ягід і не втрачає вітамінної цінності протягом багатьох місяців. У її складі: мікроелементи калію, кальцію, магнію, йоду, заліза, міді, срібла,



марганцю, велика кількість органічних кислот, фруктози, пектин, дубильні речовини і фітонциди. Також журавлина багата повним набором вітамінів групи В, С, РР і К. Її вживають як загальнозміцнюючий засіб, що нормалізує гормональний фон та виводить токсини. У кулінарії журавлину часто піддають температурній обробці - томлять у воді з цукром, цедрою. Подають до м'яса, дичини і птиці у

вигляді солодких або кисло-солоних соусів, варять з неї компоти, киселі і морси.

Корисні осінні ягоди: калина

Ягоди калини багаті вітамінами С, D, К, калієм, фосфором і залізом. Кислоти, що входять до її складу, справляють заспокійливий ефект і показані при безсонні. У народній медицині калиною спрадавна лікують проблеми ШКТ, у тому числі виразкову хворобу шлунка. Сік калини використовують і в косметології. Залучивши ці ягоди до свого раціону, ви забезпечите шкіру необхідними мікроелементами, покращите колір обличчя, позбудетеся від шкірних захворювань, висипів. Зберігаючи калину в морозильній камері, взимку можна балувати себе і близьких ароматними ягідними чаями, варити з неї киселі, мармелад і варення.



Корисні осінні ягоди: обліпіха



У жовтні-листопаді яскраво-помаранчеві, багаті каротином плоди, «обліплюють» гілки чагарників. **Обліпіха** - справжній чемпіон за змістом провітаміну А (каротину), який підтримує гостроту зору, живить шкіру, володіє антиоксидантною дією і зберігає здоров'я слизових оболонок в організмі. Вітаміни С, Р і Е у складі обліпіхи відповідають за нормалізацію роботи ендокринної системи, стійкість імунітету до запальних захворювань і алергічних реакцій. З ягід варять варення та

джеми, тиснуть сік або перетирають з цукром або медом, виробляють олію обліпіхи, що використовується в медицині і косметології.

Корисні осінні ягоди: брусниця

Вітамінний коктейль у складі **ягід брусниці** зробив їх незамінним засобом для профілактики і лікування захворювань: артритів, діабету, ГРЗ, хвороб нирок. Брусничні чаї та сироп покращують зір, зміцнюють стінки судин, виводять токсини. З ягодами брусниці можна робити цукерки, додавати їх у начинку пирогів, варити варення і морси.



Корисні осінні ягоди: лохина



Лохина багата вітамінами групи В, К і Е. Антиоксиданти в складі лохини найбільш активні, що пригнічує онкологічні новоутворення. Будучи дієтичним продуктом, ягоди і сік лохини стимулюють травлення, нормалізують роботу органів ШКТ, володіють цукрознижуючими властивостями. Лікарі рекомендують людям похилого віку включати лохину в свій раціон, так як вона зміцнює стінки кровоносних судин і знижує напругу очей. Ягоди вживають у свіжому вигляді, як начинку для

маффінів, пирогів, желе, перетирають з цукром або медом, варять з них варення, джеми і готують сироп.

Корисні осінні ягоди: глід

Склад глоду не тільки багатий, але і складний: крім вітамінів А, С, Е, К і групи В, а також деяких мінералів, в



ньому міститься безліч складних речовин - це жирні та ефірні олії, органічні кислоти, дубильні речовини, флавоноїди, глікозиди, сапоніни, натуральні цукри і т.д. Завдяки такому складу, багато видів глоду мають тонізуючу дію, але в той же час заспокоюють нерви, серце і зміцнюють шлунок.

Глід містить речовини, які набагато рідше зустрічаються в інших рослинах - наприклад, урсолову кислоту, що володіє протизапальною, антимікробною, легкою сечогінною, протипухлинною, кардіостимулюючою, судинорозширювальною і ще багатьма іншими лікувальними властивостями. Препарати на основі глоду зменшують збудливість серцевого м'яза, але його скоротливу здатність підсилюють; знижують підвищений тиск; покращують сон; полегшують стан при неврозах.

Корисні осінні ягоди: шипшина



Шипшина – це натуральна аскорбінка - в її плодах вітаміну С в 50 разів більше, ніж у лимоні. В організмі цей цінний вітамін не накопичується, значить, його доводиться поповнювати щодня. До речі, дуже часто саме через брак аскорбінки ми буваємо без настрою і підхоплюємо застуду. Найлегше добути цей вітамін з шипшини - приготувати концентрований чай в термосі: жменю сушених плодів залити

склянкою окропу і залишити на ніч. Вранці випити після їжі. У цьому чаї вітамін С найвдалішим чином поєднується ще й з калієм, тому дієтологи рекомендують напій і як засіб для відновлення водно-сольового балансу після занять спортом і для схуднення, оскільки калій добре виводить надлишок рідини з організму.

Корисні осінні ягоди: чорноплідна горобина

Чорноплідна горобина (аронія) багата багатьма корисними речовинами - це вітаміни С, Р, В1, В2, Е, К, В6, бета-каротин, макро- і мікроелементи (залізо, мідь, бор, марганець, молібден, фтор), цукри (глюкоза, сахароза, фруктоза), а також дубильні і пектинові речовини. Ця ягода володіє багатьма лікувальними властивостями, вона знижує рівень холестерину в крові, нормалізує артеріальний тиск, сприяє зміцненню стінок кровоносних судин, покращує їх еластичність і пружність.



Цінність чорноплідної горобини (аронії) ще й у тому, що завдяки вмісту в ній речовин, вона сприяють активному розширенню капілярів і судин, є одним з кращих засобів для лікування гіпертонії. Наукові дослідження показали, що чорноплідна горобина підвищує імунітет і позитивно впливає на роботу ендокринної системи, сприяє регуляції травлення, покращує апетит, підвищує кислотність, активізує роботу печінки, сприяє утворенню і відходженню жовчі.

Корисні властивості чорної смородини

Чорна смородина – чемпіон серед інших ягід по вмісту корисних речовин, це концентрат вітамінів, яких так потребує наш організм.

Чим корисна чорна смородина?

Вживання ягід чорної смородини зміцнює імунітет. Вміст вітаміну С зберігається навіть у заморожених ягодах. Присутній у них вітамін Р. Поєднання даних вітамінів сприяє профілактиці та лікуванню атеросклерозу. Такими вітамінами як чорна смородина не володіє жодна ягідна рослина. Добову потребу вітамінів С та Р покрийють 50 г смородини чи смородинового варення.



В складі чорної смородини присутні вуглеводи, пектинові речовини, клітковина. Мінеральні речовини: калій, марганець, залізо, цинк, мідь; органічні речовини; вітаміни групи В, Р, Е, К, С. Попри це чорна смородина володіє сечогінними та протизапальними властивостями, завдяки дубильним речовинам та ефірним оліям.

Високий вміст фолієвої кислоти в чорній смородині допомагає людині зменшувати вплив радіації на організм і допомагає вивести з нього токсини, ртуть, кобальт, свинець. Найкраще впорається з цією функцією відвар зі сушених ягід.

Для повноцінної роботи організму важливі антоціанідини, котрі містяться в ягодах смородини і володіють чіткими антиокислюючими властивостями. Завдяки їм, ягода отримує дезінфікуючі властивості і використовується під час лікування ангіни. Сік з ягід смородини допоможе організму відновитися після операцій.

Фітонциди чорної смороди допомагають у боротьбі з золотистим стафілококом, збудниками дифтерії, дизентерії та іншими мікроскопічними грибами. Настій на ягодах чорної смородини у десять разів збільшує активність протимікробних антибіотиків (тетрацикліну, біоміцину).

Чорну смородину корисно їсти під час розладів кишківника, при проносах, гастритах з пониженою кислотністю. Рекомендують вживати ягоди смородини при захворюваннях печінки, анемії, при інфекційних захворюваннях, туберкульозі, захворюваннях нирок, захворюваннях верхніх дихальних шляхів. Відвар з ягід чорної смородини допоможе при гіпертонії, язвах шлунку та дванадцятипалої кишки, кровоточивості ясен.

Чорна смородину використовують не лише в медичних цілях, а й у косметологічних. Ягода допоможе позбутися пігментних плям, веснянок та зробить шкіру світлішою.

Шкідливі властивості чорної смородини

Не всім можна їсти ці ягоди. Оскільки вона містить велику кількість вітаміну К та фенольні з'єднання, може зашкодити при тромбофлебіті та схильностях до тромбозу. Не можна їсти ягоду людям, які щойно перенесли інсульт чи інфаркт. Не рекомендують вживати смородину в необмежених кількостях – це може призвести до підвищеного згортання крові та викликати алергію.



Шовковиця: користь та шкода

Шовковиця росте на городі у кожного третього, та далеко не кожен знає наскільки вона корисна. Як чорна, так і біла шовковиця багаті на вітаміни та корисні елементи, а на які саме, розглянемо нижче.

Корисні властивості шовковиці

Аналізуючи вітамінний склад шовковиці, розуміємо, що шовковиця – один з найсильніших природних засобів, які мають здатність підвищувати імунітет. Сік шовковиці володіє протизапальними

властивостями, його можна використовувати і для профілактики, і для лікування інфекційних та вірусних захворювань. Ягода володіє сечогінним та послаблювальним ефектом. Це важливо для людей, які мають розлади шлунково-кишкового тракту та нирок. Для схуднення та виведення шлаків з організму, шовковиця ефективніша ніж будь-які розрекламовані засоби (та ще й не має побічних ефектів). Допоможе шовковиця тим, хто страждає від захворювань центральної нервової системи. Замість дорогих та не завжди безпечних антидепресантів, її можна вживати в якості ліків від стресів, нервових розладів, депресій. З'їдати на ніч жменю шовковиці рекомендують тим, хто потерпає від безсоння. При розумовій та фізичній втомі шовковиця теж корисна та ефективна. Для тх, хто звик підраховувати калорії, теж добрі новини: в 100 г шовковиці лише 50 кілокалорій.

Не лише ягоди, але й листя, кору та коріння шовковиці можна використовувати для боротьби з різними захворюваннями.



Лікувальні властивості чорної шовковиці

Чорна шовковиця «спеціалізується» на лікуванні шлунку. Користь її залежить від ступеня дозрівання.

- Недостиглі ягоди допоможуть зняти напад печії.
- Спілі плоди ефективні при отруєннях.
- Переспілі ягоди діють на організм як послаблюючий та сечогінний засіб.

Користь та лікувальні властивості білої шовковиці

Біла шовковиця – це ефективний протизапальний засіб, допомагає подолати застуду. Особливо помітна користь соку зі свіжих ягід шовковиці. Достатньо випивати по 100 мл соку кожних три години, щоб протягом дня збити високу температуру та зупинити запальний процес.

Шкідливі властивості шовковиці

Незважаючи на те, що шовковиця може допомогти при гіпертонії та діабеті, захоплюватись поїданням ягід людям, що страждають від цих захворювань не слід. В розумній кількості плоди будуть ліками, а у великих – нашкодять, особливо при діабеті. Не можна їсти шовковицю тим, хто страждає від алергії, оскільки шовковиця – сильний алерген.

Малина: користь та шкода

Відомо, що малина майже на 85 % складається з води, 8-9 % припадає на вуглеводи і, приблизно, стільки ж на моно та дисахариди. Також вона містить білки та жири. Ягода багата на вітаміни С, В9, РР, Е, В3. Містить такі макро та мікроелементи: калій, кальцій, фосфор, магній, хлор. Містить малина також кислоти: саліцилову, яблучну, лимонну. Присутня в малині така речовина, як антоціан, яка зміцнює капіляри. Що стосується калорійності, то на 100 г ягоди припадає лише 40 ккал.

Корисні властивості малини

Широковідомі й лікувальні властивості малини. Малину вживають для профілактики та лікування багатьох хворіб. Усі знають про здатність малини знижувати температуру під час

застуди. Малина здатна зупиняти кровотечі та виводити токсини; буде корисною для людей, які страждають від радикуліту, анемії та атеросклерозу. Чай з малини рекомендують пити під-час застуди, але потрібно знати, що заварювати малину потрібно не більше 3

Вітаміни, які містить малина



хвилин. Дехто вважає, що малинове варення володіє таким ж корисними властивостями, як свіжа малина. Звичайно, що це не так, тому що при термічній обробці багато корисних речовин втрачається. Проте, під-час застуди, як свіжа малина, так і малинове варення послужать чудовою заміною аспірину, адже крім здатності знижувати температуру, малина володіє потогінними та легко знеболюючими властивостями. Також малина володіє сечогінними властивостями. Часте вживання малини сприяє боротьбі з бактеріями та вірусами дріжджових спорів, грибків та стафілококу. Малина покращує колір та стан шкіри, тому її рекомендують вживати жінкам. Попри вітаміни, які позитивно впливають на наш організм та приносять користь, мінерали, що містяться у малині, теж не менш важливі. Наприклад, мідь, яка входить до складу малини, нормалізує та регулює роботу нервової системи. Людям, які часто потерпають від стресів та нервових розладів, потрібно включити малину у свій раціон харчування. Через вміст в малині саліцилової кислоти, вона корисна при захворюваннях суглобів. Магній корисний для серцево-судинної та нервової систем. Вітамін К – для згортання крові. Малина містить харчові волокна, які добре впливають на роботу кишківника; завдяки цим волокнам знижується всмоктування холестерину.

Шкідливі властивості малини

Людям, що хворіють на гастрит або виразкою шлунку не можна вживати концентрований малиновий сік та настойки на його основі. Не рекомендують вживати малину при сечокам'яній хворобі, подагрі та захворюваннях нирок. Заборонено їсти малину при бронхіальній астмі та поліпах в носі. Людям, що вживають препарати від згортання крові, теж не можна вживати малину, оскільки вона має протилежну здатність. Слід знати міру вживання малини вагітним жінкам. Тому що вживання малини у великих кількостях може спровокувати алергію у дитини. Добова доза для вагітних складає 3 столових ложки або 50 грам малини.

Корисні властивості ягід чорниці

Чорниця – це не лише смачна, а й дуже корисна ягода. Чорниця містить безліч корисних елементів, які просто необхідні для організму. Завдяки корисним властивостям, її використовують у народній медицині для профілактики та лікування багатьох недуг.

Вітаміни, які містять ягоди чорниці

Чорниця – джерело корисних речовин та вітамінів. До складу ягід чорниці входять необхідні для організму речовини, такі як: молочна, лимонна, шавлева, янтарна та яблучна кислоти. Чорниця містить макро – та мікроелементи: марганець, калій, залізо, фосфор, сірка, мідь, цинк; вітаміни А, С, РР, вітаміни групи В; ефірні олії, спирти та дубильні речовини. Залізо, яке містить ягода, має здатність повністю засвоюватись в організмі.

Вітаміни, які містять ягоди чорниці



Вплив ягід чорниці на організм

Чорниця містить велику кількість антиоксидантів. Вживання цієї ягоди допоможе зберегти на довго добру пам'ять та гострий зір, зміцнить серцево-судинну систему, захистить від інфекційних захворювань, допоможе позбутись зайвих кілограмів. Чорниця володіє протизапальними, протигніючими, сечогінними та жовчогінними властивостями.

Чорниця містить найкорисніший антиоксидант – антоціанін – його в чорницях більше ніж в інших рослинах. Також до складу чорниці входить речовина, яка має назву глікозид миртилін, який діє як інсулін, завдяки якому чорниця знижує рівень цукру в крові і відновлює функції підшлункової залози. Каротиноїди, які теж містяться в чудо-ягоді, покращують зорову функцію, відновлюють клітини сітківки, покращують очний кровообіг та нічний зір. Людям, котрі багато читають чи працюють за комп'ютером, рекомендують вживати ягоди чорниці щодня.

Ягода, завдяки своїм протимікробним та протизапальним функціям, полегшує хворобливий стан при застудах, запальних процесах верхніх дихальних шляхів та головному болю. Одна з найбільш корисних властивостей чорниці – її вплив на травну систему. Вживання ягід нормалізує процес травлення. Її рекомендують їсти при печії та гастритах зі зниженою кислотністю. Велика кількість антиоксидантів сповільнює процес старіння організму, рятує від серцево-судинних захворювань, в тому числі інфаркт міокарда та тромбози. Антикоагулянти, які містяться в чорниці, не дають крові згортатися. Бактерицидні властивості чорниці допоможуть вилікувати запалення нирок та сечових шляхів.

Протипоказання для вживання чорниці

Протипоказань для вживання чорниці дуже мало. Це, перш за все, індивідуальна непереносимість. Людям, які хворіють на недуги підшлункової залози чи жовчевивідних шляхів, перед тим, як вживати ягоди чорниці, повинні порадитись з лікарем.

Полуниця - користь та шкода

Полуниця – ароматна, соковита, червона ягода, котра асоціюється з почуттями любові та пристрасті. Вона не лише солодка та смачна, але й надзвичайно корисна для здоров'я - у ній безліч вітамінів та антиоксидантів. Найбільш корисно їсти щойно зірвану полуницю (не пізніше 48 годин) та без термічної обробки.

Полуниця - чудовий афродизіак. Найсексуальнішою ягодою вона була визнана через корисні властивості її насіння. Відомо, що цинк підвищує сексуальний потяг у чоловіків і жінок. А в полуниці цинку найбільше саме в насінні.

Калорійність полуниці становить лише 38 ккал/100 г, що робить її дозволеним продуктом для жінок, котрі слідкують за фігурою, а також для людей, які страждають від ожиріння. Полуницю можна використовувати для розвантажувальних днів, більш того, існує навіть досить ефективна полунична експрес дієта. Враховуючи те, що полуниця низькокалорійна ягода, це дає можливість їсти її, збагачуючи організм вітамінами, як влітку, так і взимку (в замороженому вигляді).



Вітаміни, що містяться в ягодах полуниці

Таку кількість вітамінів як у полуниці, мають лише деякі цитрусові і це лише з врахуванням тих вітамінів, які містяться в шкірці. Якщо подумати: що легше з'їсти – півкілограма полуниць чи таку ж кількість лимонів, ягоди беруть верх.

Які вітаміни містяться в полуниці? Її хімічний склад багатий на аскорбінову кислоту та вітамін А. Разом ці вітаміни мають корисну властивість піднімати імунітет. Властивості вітаміну А також забезпечують нормальне сприйняття оком світла, особливо в темну пору доби.

Також у ягодах багато заліза, кальцію, фосфору, йоду, цинку, фолієвої та саліцилової кислоти, містяться вітаміни PP; B1; B2; B6; E; C.

Корисні властивості полуниці

Полуниця має безліч корисних властивостей, основні з яких:

- профілактика онкологічних захворювань
- запобігання вроджених вад розвитку
- позитивний вплив на метаболізм
- регуляція артеріального тиску
- зниження рівня холестерину
- стимуляція імунної системи
- профілактика остеопорозу
- профілактика старіння
- антибактеріальна дія
- протизапальна дія

Варто звернути увагу на великий вміст в полуниці антиоксидантів та інших корисних елементів для омолодження організму та шкіри зокрема. Також полуниця містить йод, який потрібен для нормальної роботи мозку та нервової системи, вона полегшує головні болі і корисна для здоров'я ясен. Вуглеводи, які містяться у полуниці, не підвищують рівень цукру в крові, тому її можна їсти людям, що страждають на цукровий діабет.

Користь полуниці для шкіри

Користь полуниці полягає ще й у відбілюючих властивостях, які можуть нейтралізовувати пігментні плями на шкірі. Особливо корисно робити з полуниці маски для

обличчя, змішуючи її з соком лимона та медом. Адже її досягання припадає на час, коли наш організм виснажений а шкіра підпадає під агресивний вплив сонячних променів.

Завдяки своїм антисептичним властивостям, полуниця корисна для проблемної шкіри обличчя. А мідь, що знаходиться в полуниці, сприяє швидшому виробленню колагену, необхідного для підтримки пружності шкіри.

Шкідливі властивості полуниці.

Незважаючи на велику кількість корисних властивостей, полуниця виступає одним з найбільших алергенів. Не слід вживати ці ягоди при підвищеному виділенні шлункових соків, шлункових коліках, апендициті, гастриті та виразці. Дітям та вагітним, схильним до алергії, потрібно з обережністю вживати полуницю та різноманітні страви, до складу яких вона входить.

А в цілому – насолоджуйтесь смаком полуниці і будьте здоровими та стрункими!

Чудодійні ягоди - ягоди годжі



В Азії **ягода годжі** відома як «ягода щастя», оскільки часте її вживання покращує настрій та допомагає здолати стрес та втому. Ці невеликі червоні ягідки містять велику кількість поживних речовин, вітамінів, антиоксидантів, кальцій, цинк, залізо, фосфор та ін. Про цілющі властивості цієї рослини можна говорити безупинно. Зовсім недавно вчені довели, що **ягоди годжі** містять речовину, яка допомагає боротися з раковими клітинами. Голівудські зірки часто вживають ці ягоди через їхні

омолоджувальні властивості, а спортсмени включають їх у свій раціон для відновлення сил.

Корисні властивості ягід годжі

Регулярне вживання ягід годжі здатне:

- покращити настрій та подолати депресію;
- покращити процес зниження ваги;
- у жінок – підвищити лібідо, у чоловіків - потенцію;
- покращити процес обміну речовин;
- сповільнити процес старіння;
- покращити стан шкіри;
- зміцнити сон, вилікувати безсоння;
- підвищити рівень мелатоніну;
- підвищити витривалість;
- знизити рівень цукру в крові.

Ці ягоди нормалізують гормональний дисбаланс, володіють тонізуючими властивостями, зміцнюють нервову систему та виконують ще безліч корисних функцій. Проте найбільшу кількість позитивних відгуків ягоди годжі отримують завдяки своїй властивості впливати на масу тіла.

Використання ягід годжі для схуднення

Регулярне вживання ягід годжі швидко відобразиться на вашій фігурі, оскільки вони покращують обмін речовин, циркуляцію крові, знижують рівень шкідливого холестерину, регулюють рівень цукру в крові. Ягоди мають здатність покращувати процес розщеплення жирових клітин та забезпечувати організм запасами енергії, завдяки чому людина стає більш витривалою. В зв'язку з цим, щоб процес схуднення був більш ефективним, рекомендують вживання ягід поєднувати з фізичними навантаженнями. Для того, щоб мати тонку талію та стрункі бедра, дієтологи рекомендують додавати по 20-30 грам ягід в ранкове та вечірнє меню. Такої кількості буде цілком достатньо, щоб пришвидшити процес схуднення.

Вживання цих чудо-ягід не створить вам жодного дискомфорту, оскільки вони мають приємний кисло-солодкий смак, а своїми жувальними властивостями нагадують родзинки.

Сушені ягоди годжі можна додавати у різні страви: фруктові салати, рис, супи, чай та ін. Вони додають пікантності усім цим продуктам і покращають їхні смакові якості.

Така корисна черешня

Недарма в народі черешню називають «ягодою серця», адже вона містить глюкозу, яка живить серце, і пектин, який виводить з організму холестерин. Особливо корисні черешні для дітей та людей похилого віку, котрі хворіють на гіпертонію. Ягоди черешні здатні в нормалізувати тиск та очищати судини. Їх рекомендують їсти при атонії кишківника та захворюваннях, що супроводжуються слабкою перистальтикою. Черешня корисна також при



анемії. Вона виводить з організму надлишок води і зміцнює стінки судин. Саме тому черешня корисна й для тих людей, які мають набряки та варикозне розширення вен. Кумарини, які містяться у черешні, знижують поріг згортання крові, таким чином захищають від утворення бляшок та тромбів, допомагають при лікуванні малокрів'я. Володіють знеболюючим ефектом, допомагають при ревматизмі, подагрі, артриті. Корисна

черешня для серця, печінки та нирок. Черешневий сік ефективний при застуді та високій температурі.

Корисна черешня ще тим, що допомагає при різних захворюваннях шкіри, з неї можна робити маски. Покращується пружність шкіри, вона стає чистою та підтягнутою. Черешня допомагає при лікуванні вугрів. Незважаючи на те, що черешня приносить багато користі, організм дуже важко її засвоює. Для того, щоб покращити процес засвоєння цієї ягоди, можна їсти її у поєднанні з кисломолочними продуктами: сиром, кефіром, йогуртом. Можна їсти черешні між прийомами їжі. Достатньо з'їдати 10-12 спілих ягід в день, щоб забезпечити організм корисними речовинами. Також в черешнях міститься багато клітковини, але не потрібно зловживати і їсти по кілограму в день. У великій кількості черешні, як і інші ягоди, можуть викликати спазми та надлишкове скупчення газів в організмі. Якщо у вас алергія на усе червоне, то для вас є жовта черешня, вона так само корисна, як і червона.

Людям, котрі хворіють на цукровий діабет, не можна вживати ці ягоди, через великий вміст глюкози. Той, хто страждає від гастриту чи виразки, шкоди від вживання черешні не відчує, на відміну від інших ягід.

Оскільки відсоток жирів в ягодах черешні дуже малий, то для людей з надлишковою вагою шкоди від черешні теж не буде, навпаки: черешня добре очищає кишківник і не накопичує жири. Більше того, черешню рекомендують їсти для покращення процесу схуднення, а якщо вживати по 120 грам черешні в день, то вагу організму можна знизити на 14 відсотків.

Топінамбур: користь та шкода



Топінамбур – земляна груша або єрусалимський артишок. Відноситься до багаторічних трав'яних рослин. Топінамбур використовують для приготування їжі. Їстівні – саме бульби. Топінамбур поширений по всьому світу завдяки своїй невибагливості. Використовують в їжу бульби печеними, смаженими і в сирому вигляді. Восени, взимку і рано навесні з них готують супи, пюре, салат. З висушених і розтертих бульб готують кавовий напій.

Бульби топінамбуру — цінний продукт харчування для діабетиків.

Цінності рослини топінамбур

Вчені проводили різноманітні дослідження. При цьому виявили, що топінамбур багатий вітамінами та мінералами. Цей овоч містить більше заліза у порівнянні з іншими овочами: буряком, картоплею та морквою. Бульби топінамбуру багаті на кальцій, калій, кремній, магній, натрій, хром, фтор та інші мінерали.

У топінамбурі містяться цінні для нашого організму клітковина, природні жири, білки, пектин, органічні кислоти та незамінні амінокислоти, вітаміни групи В, вітамін С, РР та велика кількість каротину. Топінамбур також містить амінокислоти необхідні для збереження жіночої краси: аргінін, валін, лізин, ін.

Через ці особливості топінамбур - корисний та необхідний продукт для нашого організму. Він допомагає харчуватися корисно і підтримувати своє здоров'я водночас.

Дуже цінним складником топінамбуру - є аналог інсуліну – інулін. Він міститься у коренеплоді, бульбах рослини. Тому топінамбур рекомендують споживати хворим на цукровий діабет. Завдяки клітковині та інуліну топінамбур має антитоксичну дію. Він добре допомагає при подагрі, сечокам'яній хворобі, анемії, при відкладенні солей та ожирінні. А тим у кого низький гемоглобін – допоможе відвар з топінамбура.

Щоб знизити рівень цукру у крові людини використовують відвар з топінамбуру. Ще відвар з топінамбуру можна приймати при проблемах з підшлунковою залозою.

У тих хто вживає топінамбур виводяться з організму солі важких металів, холестерин, токсичні речовини, радіонукліди. Тому особливо рекомендується вживати його тим, хто живе у великих містах.

Відварений чи запечений топінамбур через велику кількість вітамінів, мінералів та амінокислот рекомендується вживати людям при лікуванні інсульту, гіпертонії, або для відновлення сили після будь-якої хвороби.

Рекомендується вживати свіжовичавлений сік з топінамбура (розведений водою у відношенні 1:2) при лікуванні туберкульозу, як допоміжний засіб. У давнину використовували листя топінамбуру для ванн при лікуванні остеохондрозу, відкладенні солей та артриту.

Правила вживання топінамбуру

Незважаючи на те, що топінамбур має дуже багато корисних властивостей, лікарі рекомендують вживати топінамбур разом із іншою здоровою збалансованою їжею, щоб не заподіяти шкоди організму

Людам, які схильні до метеоризму рекомендують не вживати топінамбур у сирому вигляді

Дослідження показують, що топінамбур - безпечний і його можна вживати у сирому, вареному, смаженому вигляді, у закусках та десертах для людей, що не мають підвищеної чутливості до цього продукту

Щоб топінамбур не втратив свої корисні властивості, потрібно його правильно зберігати (добре зберігає свої властивості у землі та в морозильній камері протягом зимового періоду, у холодильнику можна зберігати у пакеті для харчових продуктів протягом місяця, але в очищеному вигляді – лише 3-4 дні.)

Оскільки топінамбур - їжа не притаманна для нашої території, тому вживати і готувати його слід відповідно до рекомендацій вказаних в рецептах приготування

Будьте здорові і вживайте здорову і корисну їжу!

Для організму морква - просто знахідка. Корисні властивості моркви пояснюються її багатим складом. Вона вміщає в себе вітаміни груп В, С, Е, РР, К, також в ній присутня корисна речовина - бета-каротин, яка в організмі людини перетворюється на вітамін А.

Досить у моркви і мінеральних речовин: калію, магнію, заліза, фосфору, міді, кобальту, цинку, йоду, хрому, фтору, нікелю та ін. У моркві знаходяться ефірні масла, які обумовлюють своєрідний запах коренеплоду.

Користь моркви

Завдяки хімічній сполуці під назвою бета-каротин, терта морква є домашнім засобом номер один проти раку. Саме бета-каротин надає моркві яскраво-оранжевий колір, отже, чим яскравіший коренеплід - тим більше в ньому цієї корисної речовини. Бета-каротин, він же вітамін А, сприяє формуванню скелета, відповідає за синтез статевих гормонів, тим самим сприяє нормальному росту людини. Вітамін А, піклується про стан слизових оболонок і шкіри, зміцнює кістки, зуби, ясна, волосся, протистойть ослабленню зору, береже нервову систему, відновлює енергію і життєві сили людини після великих фізичних навантажень, підвищує стійкість організму до різних інфекцій. Так само він необхідний під час вагітності та в період лактації.

Дослідження показали, що бета-каротин є прекрасним антиоксидантом. Антиоксиданти пригнічують вільні радикали, які провокують такі небезпечні захворювання як: гіпертонія, атеросклероз, ревматоїдний артрит, паркінсонізм. Вживання моркви береже нас від передчасного старіння. Японські вчені підтверджують, що регулярне споживання моркви, а також усіх оранжево-червоних овочів, може продовжити життя людини на 5-7 років. Навіть одна невелика морквина цілком може забезпечити нашому організму добову норму вітаміну А. Відварна морква корисна хворим на цукровий діабет. Дивно, але варена морква містить набагато більше корисних речовин, ніж сира. Після варіння моркви рівень антиоксидантів в ній зростає на 34%.

Щоб допомогти організму швидше засвоїти провітамін А, в терту або відварну моркву слід додати кілька крапель олії або їсти її разом зі сметаною. Брак бета-каротину може призвести до утворення катаракти, каменів у сечовому і жовчному міхурах і цілому ряді інших хвороб. Неоціненною є користь моркви ще й за рахунок солей калію, що містяться в ній. Вони необхідні при хворобах серцево-судинної системи, підвищеному тиску і атеросклерозі.

Морквяний сік. Користь морквяного соку

Морквяний сік корисний для організму людини не менше, ніж сама морква. Свіжий морквяний сік можна пити від декількох мілілітрів до 3-4 літрів на день - його кількість залежить від здоров'я і самопочуття людини. Сік моркви покращує загальний стан організму. Морквяний сік - це нескінченне джерело вітаміну А. Також він містить безліч вітамінів: В, С, D і Е, покращує апетит, ефективно діє на підшлункову залозу, підвищує опірність залоз внутрішньої секреції, пазух лицьового черепа і дихальних органів. Сік моркви корисний при дисфункції нирок і печінки, виводить пісок і невеликі камені, сприяє очищенню печінки.

Шкода моркви і протипоказання

Є й протипоказання у вживанні моркви. Моркву не слід вживати при запаленні тонкої кишки, при загостренні виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки.

Якщо ви дуже любите моркву і морквяний сік, але помітили одного разу, що шкіра на долонях і ступнях придбала жовтувато-помаранчевий відтінок, то негайно знижуйте споживання цього коренеплоду. Надмірне споживання моркви призвело до того, що ваш організм не справляється з переробкою надлишків каротину і вітаміну А. Найчастіше це проявляється у дітей, так печінці в їхньому віці набагато складніше переробити і вивести надлишки каротину з організму.

Багато хто з нас і не замислюється про те, як правильно вибрати моркву. Морква, звичайно, продається цілий рік, але в кожен пору року вона має свої особливості.



Навесні можна зустріти морквину дрібну, молоду, з ніжним, м'яким смаком. Літня морква має більш різкий смак. Найбільш солодку моркву збирають і продають восени і на початку зими. Осіннє похолодання сприяє перетворенню крохмалю, що міститься в моркві, в цукор. Рівень корисності моркви за зовнішнім виглядом визначити нелегко, але насправді, деякі зовнішні дані коренеплоду, дещо нам можуть розповісти про моркву. Корисна морква повинна бути яскраво-оранжевого кольору, чим яскравіше коренеплід, тим більше в моркві вітаміну А. Морква не повинна бути млявою і м'якою, це ознака неправильно зберігання. Усередині така морква може виявитися злегка підгнилою.

Коренеплід моркви повинен бути твердий, рівний, без наростів, поверхня повинна бути гладкою. Різні нарости на моркві і деформація самих коренеплодів свідчать про те, що під час зростання даний овоч був схильний до захворювань, а також це явний доказ присутності в моркві нітратів, користі така морква не принесе. Вага найкориснішої моркви близько 150 грам. Коренеплід саме з такою вагою максимально насичений вітамінами та іншими корисними речовинами.

"Ходить гарбуз по городу..." або користь та шкода гарбуза

Користь гарбуза беззаперечна і для дорослих, і для дітей. Незважаючи на те, що на 90% гарбуз складається з води, він багатий на вітаміни А, С, Е, D, РР, К, групи В і рідкісний вітамін Т. До його складу також входять пектини, амінокислоти, білки, вуглеводи, клітковина, глюкоза, фруктоза, а також всеможливі мінерали: фтор, магній, мідь, кальцій, цинк, марганець, фосфор, йод. Впродовж року гарбуз добре зберігається при кімнатній температурі, і, слід зазначити, при цьому не втрачає своїх корисних властивостей.



Цікавим є той факт, що за кількістю заліза гарбуз – переможець серед овочів, а цінність його білку (1г на 100г гарбуза) більша ніж в перепелиних яйцях. Крім того він містить в п'ять разів більше каротину ніж морква. Каротин в нашому організмі перетворюється у вітамін А і діє як міцний антиоксидант.

Корисні властивості гарбуза:

- він допомагає прискорити процеси засвоєння їжі і нормалізувати метаболізм;
- вітамін Т, що міститься в гарбузі перешкоджає накопиченню організмом жирових клітин, тому дієтологи рекомендують вживати гарбуз для нормалізації ваги
- через велику кількість каротину гарбуз корисний для зору, та як засіб для загоєння ран, опіків і виразок
- гарбуз добре впливає на роботу кишківника, оскільки володіє послаблюючим ефектом;
- завдяки високому вмісту калію гарбуз покращує роботу серця та знижує ризик розвитку гіпертонії;
- введення гарбуза в раціон харчування допомагає в лікуванні таких захворювань, як туберкульоз, атеросклероз, запор, діабет, подагра, жовчнокам'яна хвороба.
- гарбуз - сильний сечогінний засіб, тому його рекомендують лікарі при порушенні роботи нирок, серця і при набряках під час вагітності.
- виводить з організму холестерин, токсини, шлаки, допомагає розщеплювати каміння в нирках;
- вживають гарбуз для підвищення імунітету та профілактики вірусних та респіраторних захворювань;
- гарбуз покращує потенцію чоловіків і допомагає запобігти простатиту;
- гарбузове насіння - сильний протигельмінтний та протипаразитарний засіб;
- через заспокійливі властивості гарбуз добре впливає на нервову систему.

Також, рекомендується вживати гарбуз при підвищених фізичних навантаженнях. Його широко використовують при дієтичному і дитячому харчуванні. М'якоть гарбуза рекомендують при вагітності в якості природного протиблювотного засобу. Також гарбуз вживають при «морській хворобі». Відвар гарбуза з додаванням меду допомагає при нервових розладах і безсонні.

Свіжовичавлений гарбузовий сік - багатий вітамінами і мінералами, та хороший антиоксидант. При загрозі захворювання на грип та застуду 200 мл соку рекомендують пити щоранку для підвищення імунітету. Також гарбузовий сік добре допомагає при запорах, геморої, підвищеному нервовому збудженні і блювоті, викликаній токсикозом вагітних або морською хворобою. Гарбузовий сік п'ють для зменшення болю в горлі. Відомо, що гарбуз сприяє зміцненню зубної емалі, а його вживання - є профілактикою карієсу.

Гарбузове насіння - багате рослинними оліями і білками. Його використовують при лікуванні захворювань печінки, як протигельмінтний засіб і, за рахунок великого вмісту цинку, при вугревій висипці на обличчі і тілі, жирності волосся і лупі. Гарбузове насіння для лікування рекомендують приймати в сирому вигляді натщесерце.

Гарбузова олія позитивно впливає на роботу печінки, передміхурової залози, жовчного міхура, також сприяє нормалізації перистальтики кишечника. При регулярному вживанні гарбузової олії міцний імунітет збережеться до глибокої старості.

Стиглі гарбузи вживають в їжу не тільки у свіжому, але і вареному, смаженому і запеченому вигляді; також з нього готують соки, пюре, ікру, повидло, джеми, цукати. Гарбуз дуже добре зберігається протягом тривалого часу, тому його можна вживати протягом всієї зими. На сьогоднішній день все більшої популярності набувають міні-гарбузи, які часто використовуються як декоративні, а також їх можна фарширувати. Гарбуз корисно поєднувати з молочними продуктами, сухофруктами і горіхами.

Шкода та протипоказання гарбуза

Незважаючи на велику користь, гарбуз має й протипокази, хоча їх і небагато. Важливо звернути увагу - гарбуз протипоказаний при важкій формі цукрового діабету. Сирий гарбуз і гарбузовий сік не можна приймати при гастриті зі зниженою кислотністю, виразці шлунка і дванадцятипалої кишки. При правильному вживанні гарбуз допоможе подолати та застерегти від великої кількості хворіб та допоможе нормалізувати роботу всього організму.

Баклажани: користь та шкода



НаСході, звідки родом баклажани, їх вважають овочем довголіття. Попри цілющі властивості цей овоч ціняться східними жінками за властивість надавати омолоджуючий ефект, покращувати колір шкіри, розгладжувати зморшки і надавати шкірі пружності.

Корисні властивості баклажанів

Як і інші овочі, баклажани не обділені вітамінами. Вони містять вітаміни групи В, які добре впливають на нервову систему і позбавляють від безсоння. Кількості вітаміну С в одному баклажані достатньо для профілактики грипу та застуди. Також в баклажанах наявні такі макро та мікроелементи як калій, фосфор, залізо, кальцій, магній, мідь, марганець.

Слід зауважити, що в шкірці баклажанів міститься речовина, яку називають назунін. Цей елемент рослинного походження забезпечує захист нервових клітин і володіє сильними антиоксидантними властивостями, тому баклажан можна використовувати в якості профілактичного засобу від онкологічних захворювань.

Корисними будуть баклажани при дієтичному харчуванні, адже в 100 грамах цього овоча лише 23 кілокалорії. Звісно, смажені баклажани не рахуються, а от у вареному чи запеченому вигляді можна сміло їх вживати, не хвилюючись за свою фігуру. Більше того, завдяки вмісту клітковини баклажани пришвидшують процес травлення, ефективно

розщеплюють жири, знижують рівень холестерину в крові. Взамін організм отримує корисні ненасичені жирні кислоти.

Купувати краще молоді баклажани ненасиченого темно-фіолетового кольору. Буре чи сіро-зелене забарвлення свідчить про те, що овоч вже перезрів і користі від нього не буде.

Баклажани володіють також лікувальними властивостями і здатні покращити наше здоров'я.

Захворювання, при яких баклажани будуть особливо корисними:

- малокрів'я
- атеросклероз
- цукровий діабет
- подагра
- ішемічна хвороба серця
- захворювання печінки і нирок
- проблеми з судинами
- захворювання шлунково-кишкового тракту
- закрепи
- порушення обміну речовин
- безсоння
- постійні стреси

Шкідливі властивості баклажанів

Незважаючи на всі корисні властивості баклажанів, можуть вони і зашкодити. Шкоду чи користь принесуть баклажани залежить від способу їх приготування та ступеня зрілості овоча. Смажені баклажани користі організму не принесуть, бо клітковина в них розщеплюється, а м'якоть насичується токсинами, які виділяються з олії під час смаження.

Небезпечно вживати переспілі плоди баклажанів, тому що в них накопичується соланін – ядовита речовина, яка може призвести до отруєння (можуть виникнути коліки, діарея, блювота, судом). Щоб уникнути отруєння, перед приготуванням баклажани рекомендують розрізати на частини і залишити на півгодини в соленій воді – це також забере гіркоту, властиву деяким сортам баклажанів.

Не можна вживати баклажани людям, що хворіють на гастрит, розлади травлення і виразки шлунка. А тим, хто страждає від цукрового діабету, не можна захоплюватись баклажанами, тому що в них мало вуглеводів.

Кабачок: користь та шкода

Кабачки, особливо коли вони ще молоді, без перебільшень можна назвати природніми ліками.



Корисні властивості кабачків

Кабачок – дуже корисний овоч, він легко засвоюється і добре впливає на травну систему та здоров'я шкіри. Користь кабачків знайшла застосування у різних сферах. Насіння кабачків активно застосовують у сучасній косметології, як компонент кремів, які впливають на роботу жирових залоз. Народна медицина рекомендує використовувати відвар з квіти кабачка для лікування дерматологічних захворювань.

За кількістю корисних властивостей, кабачок можна порівняти з огірком або зеленим листовим салатом. У кабачках міститься велика кількість мінеральних солей, які надзвичайно важливі для підтримання хорошого обміну речовин в організмі. До його складу входять солі фосфору, калію, кальцію та магнію, а також невелика кількість заліза, натрію та сірки. Присутність у кабачках вітаміну С, каротину, вітамінів В1, В2 та нікотинової кислоти характеризують цей овоч виключно з позитивного, для здоров'я людини, боку та демонструють безсумнівну користь кабачків.

Вживання кабачків не викликає подразнення шлунку та кишечника, тому вони корисні для людей, що мають проблеми з функціонуванням шлунково-кишкового тракту, а також для людей, що хворіють на цукровий діабет. Кабачки добре впливають на відновлення крові, блокують розвиток атеросклерозу. Кабачки рекомендують вживати при гіпертонії та захворюваннях печінки. Крім того, сік кабачків здатен заспокоїти нервову систему.

Кабачки – чудовий сечогінний засіб, добре допомагає при набряках; характеризуються протиалергічними властивостями. Цукор та мікроелементи, які містяться в кабачках, корисні для діабетиків. А властивість кабачків, що сприяє виведенню з організму надлишок солі, корисна при артриті. Регулярне вживання кабачків, допомагає покращити роботу суглобів. Щоб звільнити організм від шлаків, достатньо, протягом тижня, кожен день вживати 200 г кабачків.

Завдяки властивості виводити зайву рідину з організму, кабачок допомагає жінкам боротися з такою проблемою, як целюліт.

Важливим аспектом є ще й те, що кабачок виступає одним з найбільш поширених та популярних дієтичних продуктів: адже він володіє рекордно низьким вмістом калорій. На 100 грам кабачків припадає лише 24 кілокалорії.

Шкідливі властивості кабачків

Основна шкідлива властивість кабачків полягає у тому, що він містить велику властивість калію, тому кабачок не рекомендують вживати людям, які страждають від захворювань нирок. Сирі кабачки протипоказані при виразковій хворобі та гастритах.

Редиска – користь та шкода



Дуже маленька і дуже корисна! Звичайна редиска. Вона поспішає порадувати нас своїм багатством вітамінів набагато раніше, ніж інші овочі, так як однією з перших з'являється на грядці. Кількість сортів цього корисного коренеплоду просто вражає. Бордова, коричнева, фіолетова, жовта, біла редиска не тільки додасть широкої палітри фарб в різні салати, а й забезпечить добовою дозою аскорбінки. А якщо ви налаштовані, скинути кілька кілограмів, тоді редиска повинна стати постійним гостем на вашому столі. Вона малокалорійна, перешкоджає відкладенню жирів, покращує обмін речовин. Завдяки клітковині, виводить з організму холестерин, шлаки і токсини.

Склад редиски

Коренеплід багатий вітамінами групи В (В1, В2, В5), ніацином, мінеральними речовинами - калієм, кальцієм, фосфором, натрієм, залізом і магнієм. Всього лише один пучок редиски зможе забезпечити вам добову норму аскорбінової кислоти, що прискорює одужання, допомагає засвоюватися залізу. Продукт корисний для ясен, зубів, кісток, кровоносних судин. Також у складі є клітковина, ферменти, білки, жири і цукру.

Калорійність редиски на 100 г - 19 ккал:

- Білки - 1,2 г
- Жири - 0,1 г
- Вуглеводи - 3,4 г

Корисні властивості редиски

Редиска корисна до вживання при проблемах з надлишковою вагою, тому її часто включають в різноманітні дієти в якості обов'язкового інгредієнта в салатах. Вона попереджає розвиток серцево-судинних захворювань, стимулює виділення шлункового соку, завдяки чому поліпшується травлення. Редиску високо цінують в східній медицині, приписуючи їй омолоджуючі властивості, а все через благотворний вплив аскорбінової кислоти на міжклітинні мембрани - редиска покращує їх проникність для поживних речовин. Вміст у ній клітковини сприяє виведенню з організму шкідливого холестерину, що приводить

до витончення клітин і поступового відмирання. За кількістю клітковини редиску можна порівняти з помідорами, часником, білокачанною капустою і буряками.

У коренеплоді також є речовини, що стабілізують рівень цукру в крові (при цукровому діабеті).

Чим корисне бадилля редиски?

Як не дивно, але бадилля корисніше за саму редиску. У ній містяться ті ж компоненти, але в більш насиченому, концентрованому вигляді. Вона багата вітамінами групи В, С, РР, калієм, фосфором, залізом, гірчичною олією, що надає їй приємний пряний смак з легкою гіркуватістю. Бадилля використовують як приправу до різних страв (супів, тушкованого м'яса, картоплі, смаженої риби). Корисніше буде змішувати бадилля редиски з петрушкою, кропом, зеленою цибулею. На зиму бадилля можна сушити, закривати в банки, дрібно нарізавши і посипавши сіллю. Як правильно вибрати редиску? Вибирайте тверді коренеплоди, з гладкою шкіркою. Якщо на редисці є плями і чорні крапки, то вона вже зіпсута. М'які на дотик коренеплоди свідчать про тривале зберігання - їх теж брати не варто, більша частина корисних речовин вже втрачена. Зверніть увагу на бадилля: воно повинне мати свіжий вигляд, значить, його зірвали недавно і воно придатне для їжі.

Шкода і протипоказання

На жаль, не всі можуть їсти редиску. При захворюваннях шлунку (гастрит, виразки) його вживання варто обмежити до 1 разу на тиждень - продукт викликає загострення.

Ціаногенні глікозиди, що містяться в коренеплодах можуть нашкодити щитовидній залозі і стати причиною утворення зобу. Тому з метою безпеки при порушеннях ендокринної системи краще відварювати редиску перед вживанням.

Соя: користь чи шкода

Наука не має єдиної думки щодо продуктів із сої. Деякі вчені не сумніваються в її користі для здоров'я і приписують їй такі чудодійні властивості, як здатність попереджати рак грудей, знижувати рівень холестерину, протидіяти жіночим віковим змінам. Інші ж авторитетно заявляють, що соя до цих дивних явищ не має ніякого відношення, і сам цей продукт, якщо не шкідливий для здоров'я, то, як мінімум, безкорисний.

Відповісти на резонне питання «корисна чи шкідлива соя» навряд чи вийде, проте цілком можна навести аргументи за і проти присутності соєвих продуктів у вашому раціоні.

Про користь сої

Здатність знижувати рівень холестерину в крові - властивість сої, щодо існування якого всі вчені однастайні. Правда, для досягнення необхідного ефекту кількість соєвого рослинного білка в їжі повинна бути досить високою - близько 25 г на день. Найкраще для таких цілей придбати соєвий білок в порошку і додавати його в знежирене молоко або вівсяну кашу.

Вживання сої сприяє схудненню та нормалізації ваги. У соєвих бобах міститься лецитин, який бере участь у жировому обміні, а також сприяє спалюванню жирів в печінці. Соєвий білок допомагає жінкам при клімаксі - зокрема, мова йде про остеопороз і приливах. Профілактика раку грудей - цій меті служать соєві ізофлавоїди, про які говорилося раніше. Вони подовжують менструальний цикл і, відповідно, зменшують кількість гормональних викидів в кров, що і знижує ризик захворювання.

Соя - ідеальне джерело білка. Кількість протеїнів в сої становить близько 40%, і соєвий білок за своєю структурою практично не поступається білку тваринного походження. Не кажучи про вегетаріанців, соєвий білок незамінний для людей, які страждають харчовою алергією на білок тваринного походження і непереносимістю лактози. Крім того, харчову цінність сої становлять вітаміни В і Е, різні мікроелементи.



Про шкоду сої

Соя має багато протипоказань. По-перше, не рекомендується вживати продукти з сої дітям. Ізофлавоїни, що містяться в сої негативним чином впливають на ендокринну систему, що розвивається - може виникнути ризик захворювання щитовидної залози. Також соєва продукція стимулює раннє статеве дозрівання у дівчаток, а у хлопчиків - навпаки, гальмує. Також соя протипоказана при захворюваннях ендокринної системи та сечокам'яної хвороби. Вживання сої при вагітності також протипоказано. Причина - високий вміст гормоноподібних сполук.

Деякі дослідження говорять про те, що присутність сої в раціоні може привести до зменшення ваги і обсягу мозку.

Ще один суперечливий факт про сою полягає в тому, що, відповідно до результатів деяких досліджень, соя прискорює процеси старіння в організмі і може призвести до порушення мозкового кровообігу. Винними в цьому називають фітоестрогени, що містяться в соєвих бобах, вони, начебто, пригнічують ріст клітин головного мозку. Як не дивно, але саме ці фітоестрогени і рекомендується вживати жінкам після 30 років для уповільнення процесів старіння.

Незважаючи на те, що соя за своєю харчовою цінністю і, зокрема, вмістом білка значно перевершує інші бобові, в сої міститься особливий фермент, що пригнічує активність білків і ферментів, задіяних у процесі їх засвоєння. Це не свідчить про те, що соєві боби шкідливі за своєю природою, але, виходячи з цього, можна зробити висновок про те, що соя не так корисна для здоров'я, і її харчова цінність істотно нижча, ніж прийнято вважати.

Як ми бачимо, єдиної позиції вчених з приводу того, шкідлива або корисна соя, не існує. Однак, у більшості випадків, шкідливими для здоров'я є не самі соєві боби чи ферменти, що містяться в них, а ряд факторів. По-перше, місце вирощування. Соєві боби, як губка здатні засвоювати всі шкідливі речовини, що містяться в ґрунті. Словом, якщо соя вирощується в місцях з неблагополучною екологічною обстановкою, користі від такого продукту не буде.

По-друге, генна інженерія. Частка генномодифікованої, а, отже, ненатуральної, сої на ринку досить велика. Про яку користь може йти мова, якщо спосіб виробництва протиприродний, суперечить законам природи? Відрізнити ГМ-сою від натуральної не завжди можливо: державний контроль у сфері реалізації генномодифікованої продукції залишає бажати кращого, і не на кожній упаковці з таким товаром можна знайти правдиву інформацію.

По-третє, масове використання сої у некорисних продуктах, таких, як ковбаси, сосиски та інше. У даній ситуації шкідливий сам продукт, що наполовину складається з барвників, ароматизаторів, підсилювачів смаку і різних смакових та ароматичних добавок, а не соя, що входить до його складу. І соєві боби, само собою, ніякої користі такому продукту не додають.

У якому вигляді вживати сою

Різноманітність соєвих продуктів на ринку велика. Найпопулярніші - соєві фарш і м'ясо, молоко і сир, а також соєві добавки з ізофлавінами в чистому вигляді.

Харчові добавки з соєю вживати не рекомендується, оскільки вони є висококонцентрованими, і їх вживання може бути небезпечним, якщо в організмі розвиваються пухлинні процеси.

Не варто вживати і ковбасні вироби, сосиски - вони шкідливі і безкорисні незалежно від того, присутня в них соя чи ні. Віддати перевагу краще натуральним продуктам - соєвому м'ясу, соєвому сиру і молоку. Наприклад, тофу, відомий соєвий сир - багатий протеїнами, корисний, дієтичний продукт. Вміст кілокалорій на 100 грамів продукту впишеться в будь-яку програму схуднення - складає всього 60 ккал. Пам'ятайте, що в будь-якому вживанні, включаючи вживання соєвих бобів, необхідно бути розважливими. Можна замінити соєю відверто шкідливі продукти або ті, які не відповідають вашим вегетаріанським переконанням (наприклад, м'ясо), але не варто



з фанатизмом, часто притаманним прихильникам здорового способу життя, накидатися на цей продукт і вживати його щодня.

Зелень: склад і користь для організму



Зелень - це не тільки приправа для смаку. Вона сама по собі має безліч корисних властивостей. Недарма багато видів зелені застосовуються не тільки в кулінарії, але і в народній медицині.

У зелені велика кількість різних корисних речовин у високій концентрації. Особливо корисна зелень через антиоксиданти і низьку калорійність. Перелічені нижче види зелені по праву вважаються чемпіонами по корисності.

Зазвичай зелень літнє задоволення, але на сьогоднішній день її можна придбати у будь-якому супермаркеті. А щоб значно здешевити «зелені вітаміни» та бути певними у їх якості, можна вирощувати зелень круглорічно на підвіконнях ваших помешкань.

Корисна зелень: кріп

Одна з найпоширеніших кулінарних приправ. У 100 г кропу міститься 31 ккал, 100 мг вітаміну С і 35 мг калію, а також присутні нікотинова кислота, каротин, тіамін, рибофлавін і багато інших корисних речовин. Кріп підвищує імунітет і володіє протизапальними, седативними і спазмолітичними властивостями. Ця зелень незамінна для діабетиків, людей з підвищеним рівнем холестерину і при ожирінні, оскільки антиоксиданти і харчові волокна кропу зменшують рівень цукру і шкідливого холестерину в крові.



Корисна зелень: зелена цибуля



100 г зеленої цибулі містить денну норму вітаміну С і всього 19 ккал. При цьому на 90% цибуля складається з води, а на 10% з харчових волокон, каротину, ефірних олій, флавоноїдів, інших корисних мікроелементів і вітамінів. Специфічний різкий запах зеленої цибулі надає сірка, що міститься в ній. Зелена цибуля бореться з анемією, запаленнями, покращує травлення, знижує тиск. Цинк, фосфор і кальцій зеленої цибулі покращують стан

зубів, волосся і нігтів. Також зелена цибуля давно відома, як сильний афродизіак.

Корисна зелень: базилік

Смачна та лікувальна зелень, незамінна при боротьбі із зайвою вагою. 100 г базиліка містить всього 23 ккал, а також каротин, рутин, таніни, вітаміни Р, К, В2, А, С і багато інших корисних макро- і мікроелементів, плюс - залежно від виду та ступеня свіжості - до 2% ефірних масел. Крім цього, базилік багатий клітковиною і містить навіть білки. Це відмінний природний антибіотик, що володіє дезінфікуючими, протівірусними і антибактеріальними властивостями. Також діє як імуностимулятор і жарознижувачий засіб, який можна використовувати від лихоманки. Корисний при лікуванні всіх інфекційних і застудних захворювань, а також знімає спазми і благотворно впливає на травлення і шлунково-кишковий тракт в цілому. Базилік прямо показаний при астмі, оскільки зменшує запалення і полегшує дихання. Ще він корисний для кровообігу, стабілізує цукор в крові і сприяє розмиванню невеликих каменів у нирках. Нарешті, базилік уповільнює вікові процеси в організмі на клітинному рівні.



Корисна зелень: капуста

Незамінний продукт при схудненні. На 100 г капусти припадає всього 27 ккал - і цілий комплекс вітамінів та інших корисних елементів. Вітаміну С в капусті більше, ніж в апельсинах і лимонах! Ще в ній міститься унікальний вітамін U, який сприяє лікуванню виразкових хвороб, колітів та гастритів. Діючи як сечогінний засіб, капуста виводить шлаки і шкідливий холестерин. Також працює і як знеболювальний, протизапальний і загальнозміцнюючий засіб. Будучи потужним натуральним антиоксидантом, капуста послаблює негативний вплив вільних радикалів на організм і є ефективним засобом профілактики раку.



Корисна зелень: фенхель

Фенхель показаний людям, охочим схуднути, оскільки містить всього 31 ккал в 100 г і сприяє зниженню апетиту і виводу шкідливого холестерину. У ньому багато вітаміну С і цілий ряд корисних речовин, які зміцнюють серцево-судинну систему і діють як антиоксиданти та імуностимулятори. Ефірні олії фенхеля стимулюють роботу кишечника, виводячи токсини і шлаки. Вживання фенхеля допомагає при лікуванні анемії, респіраторних захворюваннях. Рекомендують фенхель і при підвищеній збудливості центральної нервової системи, безсонні, неврастенії. Особливо корисний жінкам, оскільки робить позитивний гормональний вплив і регулює менструальний цикл.



Корисна зелень: селера

Селера ідеально підходить для тих, хто хоче схуднути - вона містить всього 18 ккал в 100 г і вважається продуктом з «негативною калорійністю». Сечогінна дія селери дозволяє позбавитися від зайвої рідини і токсинів. До складу зелені входять вітаміни А, В, С, і Е, фолієва, аскорбінова і інші корисні кислоти, мінеральні солі і різні мікроелементи. Селера має

загальнозміцнювальну, очищуючу і омолоджуючу дію, покращує метаболізм і травлення, а також дезинфікує і захищає від грибкових та бактеріальних хвороб. Селера також попереджає виникнення серцево-судинних хвороб, стабілізує і знижує рівень тиску і сприяє очищенню організму від солей, покращуючи водно-сольовий обмін.

Корисна зелень: петрушка

Всього 50 г петрушки задовольняють добову потребу організму у вітаміні С. Крім того, петрушка містить багато фолієвої кислоти, вітаміни В, А, РР, Е, бета-каротин, а також калій, фосфор, кальцій, магній, натрій, залізо і цинк. Селен, що входить до складу петрушки покращує зір та шкіру, нормалізує обмін речовин, сприятливо впливає на щитовидну залозу, статеву систему і шлунково-кишковий тракт. Петрушка допомагає захистити організм від артриту, анемії і атеросклерозу, покращує кровоносну систему.

Розмарин. Користь та шкода

Ця ароматна приправа - розмарин – є візитівкою італійської та прованської кухні. В чому



полягає користь розмарину? Корисні властивості цієї запашної трави дуже широкі, не дарма його офіційна назва має приставку «лікарський». Розмарин - хороший антисептик, має загальнозміцнювальну дію, покращує пам'ять і допомагає при багатьох хворобах.

Користь розмарину для організму людини

Розмарин - це рослина, яка може похвалитися вмістом таких компонентів як камфора, барнеол і цинеол. Саме з цієї причини розмарин досить часто застосовують як антисептичний засіб.

Якщо людина страждає від таких захворювань як ангіна, стоматит і гінгівіт, то рекомендується в якості лікування жувати свіже листя розмарину, з цією ж метою може використовуватись розмаринова олія.

Крім усього перерахованого, розмарин є прекрасним засобом в боротьбі з фарингітом. Необхідно закапувати в кожную ніздрю по одній краплі розмаринової олії. Таким чином, стінка носоглотки розташована позаду зволожується, й під дією розмаринової олії гинуть мікроби і бактерії.

Крім усього перерахованого, користь розмарину полягає в тому, що він виступає в ролі підсилювача скорочення серцевого м'яза, тим самим підвищуючи тиск.

Покращує періодичне вживання розмарину пам'ять і увагу. Допомагає позбутися від депресій, головних болів і безсоння. Показаний він жінкам з порушеннями менструального циклу.

Розмарин - чудовий проти спазматичний засіб. Завдяки цій властивості він допомагає при спазмах шлунково-кишкового тракту і жовчних проток, сечовивідних шляхів, периферичних судин. Показаний розмарин людям з порушеннями мозкового кровообігу.

Шкода і протипоказання при вживанні розмарину

Невелика шкода розмарину полягає в його сечогінній дії. Саме тому його не рекомендується вживати людям з хворими нирками.

Розмарин категорично не можна вживати в період вагітності. Маленьким дітям також не бажано пробувати розмарин. Серед протипоказань - епілепсія, підвищена чутливість шкіри, алергія на дану рослину і гіпертонія. У людей, схильних до різкого підвищення тиску, можуть навіть початися судоди.

Як вже говорилося вище, розмарин підвищує кров'яний тиск. Отже, якщо ви гіпертонік вживання розмарину має бути зведено до мінімуму.



Розмарин – найкраща приправа до м'яса.

У кулінарії використовують як свіжі, так і висушені листочки. Але важливо не переборщити з цієї спецією в стравах. Вона володіє дуже вираженим смаком і запахом. Розмарин - приправа, застосування якої здатне заглушити смак інших інгредієнтів. Зате ця властивість робить розмарин незамінним в стравах з баранини, м'яса кролика, а також різноманітної дичини. Він відіб'є специфічний присмак такого м'яса і додасть нотку благородного смаку. Як варіант, киньте кілька гілочок розмарину в мангал на вугілля, і шашлик або барбекю набудуть приємного аромату.

Взагалі, розмарин - приправа, яка ідеально підходить до будь-яких видів м'яса і птиці. Що цікаво, він добре переносить теплову обробку, тому сміливо додавайте його на початку процесу приготування. Наприклад, можна смачно запекти птицю, якщо попередньо обернути її гілочками розмарину. Вважається навіть, що приправа здатна зменшити утворення канцерогенів.

Доречний розмарин при приготуванні розсолів і маринадів для консервування овочів та грибів, можна додати трохи приправи в квашену капусту. Будь-яка страва з грибів тільки виграє від додавання розмарину. Хороший він і як додаток до тушкованих овочів - кабачків, картоплі, баклажанів, томатів, квасолі, капусти, в тому числі цвітної, і так далі.

Використовують його в салатах, соусах, супах і навіть випічці. Розмарин чудово поєднується з іншими спеціями, входить в букет прованських трав. Виняток - лавровий лист.

В одній страві з розмарином він не доречний. При цьому приправи цілком взаємозамінні. Італійці традиційно додають цю спецію в піцу, фокачу і соуси.

Базилік - користь та протипоказання до вживання

Базилік - це однорічна рослина, що застосовується в кулінарії як прянощі. Але крім чудових кулінарних достоїнств він має здатність активно впливати на організм людини. Корисні властивості і протипоказання базиліка пов'язані з його хімічним складом і дозволяють використовувати його з лікувальною метою.

Користь базиліку для організму людини

Розглянемо хімічний склад базиліку - у нього входить ефірна олія (до 1,5%), рутин, фітонциди, вітаміни С, РР, В2, А, дубильні речовини, глікозиди а також інші біоактивні компоненти. Ефірна олія базиліка міститься у всіх частинах рослини, обумовлюючи його виразний аромат. Калорійність базиліку: в сирому вигляді - 27 ккал / 100 г, в сушеному вигляді - 251 ккал/100 г.



Лікувальні властивості базиліку

- зміцнює імунітет, активний при онкології і навіть ВІЛ-інфекції
- має бактерицидні, противірусні, протигрибкові властивості, ефективний при запаленні дихальних шляхів, зменшуючи запалення, покращує стан при астмі
- відвар рослини усуває запах з рота, запобігає розвитку карієсу, зміцнює тканину ясен
- жарознижувальні та антисептичні властивості відвару полегшують перебіг ангіни
- ефективний при метеоризмі
- заспокоює, покращує сон
- діє як сечогінний засіб, перешкоджає утворенню каменів в нирках
- знижує холестерин
- активний при лікуванні очних хвороб (кон'юнктивіт, катаракта, глаукома)
- зменшує зубні і менструальні болі
- страви з базиліком, особливо м'ясні, краще засвоюються, тому що ця пряність покращує травлення і засвоєння поживних речовин
- паста з листя рослини знижує підвищену жирність шкіри обличчя
- вдихання аромату цієї пряності допомагає при нежиті
- ванни для ніг з холодного настою усувають зайву пітливість ніг і неприємний запах
- чай з сушених квіток базиліка додає бадьорості і знижує високий тиск. Кашка з подрібненого свіжого листя рослини, якщо прикласти її до скронь, допоможе зняти головний біль

Протипоказання до вживання базиліку

- порушення згортання крові
- інфаркт, ішемічна хвороба серця
- епілепсія
- тромбофлебіти і тромбози

Відомо, що в базиліці містяться сполуки ртуті, тому рослина може бути небезпечною у великих кількостях. Особливо ретельно слід дозувати ефірну олію базиліку. Не рекомендується з лікувальною метою жувати свіже листя: тривалий контакт з рослиною шкідливий для зубної тканини. Застосування базиліку в кулінарії. Існує різноманітне застосування базиліку в кулінарії і консервуванні. Ним приправляють страви з риби, сиру, м'яса, присмачують салати, сир, соуси, пасту. Зелений сорт цієї спеції французи додають в десерти, італійці готують з нього джем. При використанні в сушеному і свіжому вигляді, корисні властивості базиліка зберігаються.

Як заготувати базилік на зиму

Заготувати базилік на зиму можна кількома способами:

- засушити
- заморозити
- залити олією

Як сушити базилік на зиму

Сушений базилік має більш насичений аромат. Щоб в сушеному вигляді рослина зберігала свої корисні властивості, його потрібно правильно зібрати і засушити.

Коли збирати базилік?

Збір проводять до початку цвітіння: під час цвітіння листя рослини стають жорсткими і малопридатними в їжу. Але висушені квіти базиліка так само використовуються як приправа.

Як сушити базилік?

Сушать його в тіні в добре провітрюваному приміщенні або в духовці ($t\ 40^{\circ}\text{C}$ протягом години з відчиненими дверцятами). Можна сушити тільки зрізані листочки або цілі гілочки, зібравши їх у пучки і підвісивши на пару тижнів. Потім подрібнюють і герметично упаковують. Зберігають висушену пряність в скляній тарі або полотняних мішечках без доступу вологи і далеко від сонячного світла.

Як заморозити базилік на зиму

Обрізати листя зі стебел базиліку. Ретельно сполосніть листя в холодній воді. Розкладіть і дайте їм просохнути не менше 30 хвилин. Для прискорення процесу можна промокнути їх паперовим рушником. Шарами складіть листя в пакеті, переконавшись що вони повністю висохли і не будуть злипатися.

Зберігання базиліку в олії

Свіже листя базиліку добре промити та просушити, нарізати. Викласти листя в глибоку миску, посолити до смаку і акуратно вимішати. Викладаємо посолоне листя в чисту суху баночку, заливаємо оливковою або соняшниковою олією до верху баночки. Добре закриваємо. Зберігаємо в холодильнику. Базилікова ароматна олія відмінно підходить для заправки салатів.

Кінза - корисні властивості та способи застосування



Кінза - пряна трава, відома людині вже більше 5 тисяч років. Традиційно ми називаємо кінзою лише свіжу, зелену рослину, а насіння цієї рослини ми називаємо коріандром.

Корисні властивості кінзи давно застосовуються в народній медицині. У давнину дівчата вірили, що якщо дати своєму обраному настойку коріандру, то його серце навіки буде належати, тій що напоїла таким «чар-зіллям».

Також вважалося, що насіння кінзи дарує безсмертя.

Сучасна медицина довела **корисні властивості коріандру (кінзи)**. Висаджена в горщик рослина прекрасно очищає повітря в квартирі. Пряність вважається хорошим антисептиком, допомагає при простудних захворюваннях, її використовують як відхаркувальний засіб.

Мало хто знає, що, якщо розжувати насіння коріандру перед застіллям, можна уповільнити процес сп'яніння. Відвар подрібненої свіжої зелені використовується для очищення шкіри, регулярне умивання відваром зелені кінзи сприяє поліпшенню стану шкіри обличчя.

Калорійність меленої кінзи становить 216 кілокалорій на 100 г. Пряна трава не зашкодить фігурі і може входити в раціон для схуднення. До того ж, свіжа кінза наповнить організм мінералами і вітамінами групи А і В.

Користь кінзи (коріандру)

Користь кінзи безсумнівно полягає в її багатому складі, який поєднує в собі вітаміни групи С, В, РР, рутин, каротин, пектин, ароматичні масла, аскорбінову кислоту, макро- і мікроелементи. Благотворно впливаючи на роботу серцево-судинної системи, вона також нормалізує процеси травлення, сприяє більш швидкому і легкому засвоєнню важкої їжі. Існує думка, що якщо трохи пожувати насіння цієї рослини, дія алкоголю при сп'янінні помітно зменшиться.

З медичної точки зору, корисні властивості кінзи (коріандру) проявляються в антисептичних, болезаспокійливих і жовчогінних діях, які надає ця лікарська трава при гастриті. Її вважають відмінним помічником при різних простудних захворюваннях, а також як відхаркувальний засіб.

Про користь кінзи говорить і той факт, що вона має здатність зміцнювати ясна, позбавляти від стоматиту та навіть запобігати появі карієсу. Ефірні масла, що входять до складу свіжої кінзи, можуть справляти найпотужнішу протизапальну і антивірусну дію. При цьому вони з легкістю виводяться з організму через сечовивідну систему, сприятливо впливаючи на нирки і сечовий міхур.

Шкода кінзи і протипоказання

Шкоду організму кінза може нанести при виразці, гастриті. Краще не використовувати цю зелень людям, які мають серйозні проблеми з серцем і судинами (ішемічна хвороба, а також тромбофлебіт, інфаркт міокарда, тромбоз). Люди, які страждають на цукровий діабет, гіпертонію теж повинні відмовитися від вживання трави.

Слід пам'ятати, що за один прийом їжі можна з'їсти не більше, ніж 35 грамів свіжої зелені і 4 грама насіння коріандру.

Застосування кінзи (коріандру) в кулінарії

У кулінарії кінза знайшла застосування як пряна рослина, тобто спеція. Смак різних частин рослини відрізняється, тому вони підходять для різних страв.

Кінза - дуже популярна зелень в кухні багатьох країн. Свіжу зелень можна придбати в будь-якому супермаркеті, її, як правило, додають в салати. Рослина має характерний смак і аромат, тому в свіжому вигляді вживають мало. Кінза додає страві специфічний присмак, який добре поєднується з м'ясом. Оскільки смак і аромат пряної трави достатньо виражені, додавати її потрібно зовсім трохи. Кілька гілочок рослини, покладені в кінці приготування їжі, додадуть страві терпкого смаку.

Особливо добре кінза поєднується з такими повсякденними стравами, як гороховий і квасолевий суп. Зеленню кінзи прикрашають бутерброди або інші закуски перед подачею на стіл.

Коріандр (насіння кінзи) широко застосовують при приготуванні рибних страв, м'яса. Але такий варіант використання насіння не зовсім правильний, оскільки коріандр не можна піддавати тепловій обробці, адже при нагріванні він втрачає свої смакові властивості. Його часто кладуть в домашні соління капусти, овочів, сала. Насіння надає страві трохи солодкуватого присмаку, а їжа при додаванні коріандру збагачується деревним ароматом.

Коріандр особливо шанується кавказької кухнею. Тут його додають в шашлик, тісто для хліба, рагу з овочів і навіть кисломолочні продукти.

У кулінарії великою популярністю користується мелений коріандр, в його складі міститься максимум ефірної олії, яке є за своєю природою летючою речовиною і швидко випаровується. Не варто додавати багато меленого коріандру, інакше блюдо придбає запах сирості і затхлості.

Дану приправу використовують для приготування голубців, м'ясних відбивних. Кінзу дуже легко заготовити про запас, досить засушити свіжу зелень - і можна додавати прянощі в страви цілий рік. У Німеччині коріандр додають навіть у пиво для особливого аромату.

Шпинат: корисні властивості

Шпинат додають до салатів, готують супи і, навіть, десерти. Сучасна медицина зараховує шпинат до п'яти найкорисніших продуктів. В чому полягає користь шпинату та чому дослідники надають йому так багато уваги?

Вітаміни, які містить шпинат

У шпинаті є білки, вуглеводи і навіть жири: насичені та ненасичені жирні кислоти, клітковина, крохмаль; вітаміни А, Е, С, Н, К, РР, багато вітамінів групи В, бета-каротин; кальцій, магній, натрій, калій, фосфор, залізо, цинк, мідь, марганець, селен. В листях шпинату дуже багато білка: більше його лише у бобових – молодій квасолі та зеленому горошку. Такі важливі вітаміни як А і С, в шпинаті відзначаються стійкістю до температурних впливів – вони зберігаються при тепловій обробці. В складі інших овочів також багато корисних речовин, проте така велика кількість вітамінів та мінералів як у шпинаті зустрічається дуже рідко, тому не варто недооцінювати користь цього овоча.



Корисні властивості шпинату

Шпинат збагачує організм поживними речовинами, виводить шлаки та токсини. Лише у моркві є більше каротину ніж у шпинаті, а завдяки великому вмісту заліза, шпинат допомагає гемоглобіну активніше жити клітини киснем; він покращує метаболізм і допомагає організму виробити більше енергії.

Шпинат корисний не лише як дієтичний продукт, а й як засіб для профілактики та лікування багатьох недуг. Шпинат зміцнює зуби та ясна, зміцнює кровоносні судини, стимулює роботу підшлункової залози та нормалізує роботу кишківника.

При захворюваннях нервової системи, анемії, гіпертонії, цукровому діабеті, гастриті та ентероколіті шпинат включають у харчування як дієтичний продукт, котрий володіє легким сечогінними, послаблювальними, протизапальними та тонізуючими властивостями.

Шпинат захищає від пошкоджень слизової оболонки, повертає в норму вуглеводний обмін, бере участь у виготовленні важливих для організму гормонів та допомагає схуднути. Людям, які часто потерпають від стресів, шпинат допомагає відновити спокій та працездатність. В шпинаті міститься йод, тому він добре впливає на роботу щитовидної залози. Він добре перетравлюється та швидко засвоюється, на відміну від іншої зелені. В шпинаті багато клітковини і хлорофілу, тому він виступає добрим вивільнюючим засобом.

Мало хто знає, що споживання шпинату є корисним для очей: він містить лютеїн та інші речовини, які захищають нервові клітини і рятують від такого захворювання, як дистрофія сітківки. Лютеїн покращує зір та знижує рівень втоми очей під час роботи за

комп'ютером.

Також *шпинат* корисно їсти вагітним жінкам та маленьким дітям, оскільки він містить більшість потрібних вітамінів.

Рукола: користь, шкода та вплив на організм

Рукола має легкий гіркуватий гірчичний відтінок, який надає будь-якій страві пікантності. Багато людей, відчувши цей смак один раз, не можуть його забути. А, дізнавшись, чим корисна рукола, стають її шанувальниками назавжди. Рукола – вона ж індау, ерука, рокет – як би не називали цю рослину, менш корисною для здоров'я вона не стане.

Склад руколи

Рукола містить велику кількість вітамінів і корисних речовин. Це такі мікроелементи як залізо, мідь, марганець, селен, цинк; макроелементи: калій, магній, кальцій, фосфор, натрій; вітаміни: B1 – B6, B9, A, C, E, K. В молодих стеблах рослини міститься багато йоду. Рукола корисна для людей, котрі хворіють на венозну недостатність та підвищений артеріальний тиск.



Поживна цінність руколи:

- 2,58 г білків
- 0,66 г жирів
- 2,05 г вуглеводів
- 1,6 г клітковини

Завдяки великому вмісту вітамінів, макро- і мікроелементів, рукола виступає великим енергетиком. Вона швидко приводить в тонус організм, підвищує працездатність, нормалізує водно-сольовий баланс і попереджає розвиток онкологічних захворювань. При цьому енергетична цінність рослини досить низька – 26 ккал на 100 г. Корисні властивості руколи разом з низькою калорійністю, роблять цю рослину незамінною для тих, хто хоче повернути чи зберегти свою фігуру стрункою.

Вплив руколи на організм

Вживання руколи налагоджує обмінні процеси, покращує процес травлення, зміцнює нервову систему. Руколу рекомендують вживати при стресах та депресії, при малокрів'ї; вона підвищує рівень гемоглобіну, виводить надлишки холестерину. Вживати регулярно руколу рекомендують хворим на цукровий діабет. Зелень руколи – незамінне джерело вітамінів та мікроелементів в період вагітності, під час лактації підвищує приплив грудного молока. Рукола має сечогінні та дизенфікуючі властивості; покращує стан організму при запальних процесах у нирках та сечевивідних шляхах. Завдяки В-каротину ця зелень покращує стан шкіри, нігтів та волосся (зміцнює волоссяні цибулини і захищає від випадіння волосся).

Вживати руколу корисно при ожирінні: лікарі рекомендують влаштовувати розвантажувальні дні з використанням лише руколи; вітаміни, які містяться в зелені дадуть необхідну кількість енергії, а мінімум калорій допоможуть позбутись зайвих кілограмів.

Користь приносить рукола тим, хто хворіє на виразку шлунку. Вона ефективно бореться з пошкодженнями стінок шлунка, значно зменшує розміри вже присутніх виразок, попереджає утворення нових навіть при порушенні дієти. Здавна відомим є ще той факт, що рукола – сильний афродизіак, корисні властивості якого широко використовували для покращення еректильної функції у чоловіків.

Шкода руколи

Вживати руколу не можна при індивідуальному несприйнятті (наявності алергії на даний продукт) та при сечокам'яних захворюваннях.

Черемша - корисні властивості черемші

Черемша дивовижна рослина, за зовнішнім виглядом вона нагадує конвалію, за смаком схожа на молодий часник, а біологічно відноситься до роду цибулевих. Справжня назва черемші - цибуля переможна, іноді її називають Ведмежою цибулею, також черемша відома як левурда, дика цибуля, колба. Але як би не називали цю рослину, найважливіше те, що черемша - це користь для організму. **Корисні властивості черемші** настільки величезні і значні, що її включають в раціон і дорослим, і дітям.



Склад черемші

В черемші міститься велика кількість вітамінів, мікроелементів і біологічно активних речовин:

- Вітаміни: А, РР, В1 - В3, В6, В9 (фолієва кислота), С (аскорбінова кислота);
- Ефірні масла;
- Мінерали: кальцій, калій, сірка, фтор;
- Мікроелементи: бор, йод, марганець, залізо, мідь, селен, фтор, цинк;
- Життєво важливі амінокислоти і жири.

Харчова цінність (на 100 г продукту):

- 89 г води;
- 2,4 г білків;
- 0,1 г жирів;
- 7,1 г вуглеводів.

Енергетична цінність черемші - 36 кКал на 100 г, це зовсім не багато, проте це не означає, що черемшу можна їсти кілограмами, надмірне захоплення цією рослиною може викликати подразнення слизової травних органів.

Багато фармакологічних властивостей черемші схожі з лікувальними якостями часнику. Так само, як і часник, черемша посилює виділення травних соків, що сприяє посиленню апетиту і стимулює роботу шлунково-кишкового тракту.

Завдяки високому вмісту вітамінів і багатому мінеральному складу черемшу використовують як профілактичний і лікарський засіб. У минулі століття багато народів використовували цю рослину для захисту від таких небезпечних захворювань, як чума і холера.

Вплив черемші на організм

Включення в раціон черемші не дозволяє накопичуватися в крові холестерину, стимулює серцево-судинну систему, зміцнює коронарні судини. Зелень черемші в сирому вигляді нормалізує роботу обміну речовин: вона показана при проблемах з щитовидною залозою, гіпер- і гіпореозах.

Фітонциди і біологічно активні речовини надають черемші такі властивості: бактерицидну, тонізуючу, противопаразитарну, сечогінну і тонізуючу. За вмістом аскорбінової кислоти (вітаміну С), черемша перебрала більшу частину цитрусових культур (апельсини, лимони, мандарини), кілька стебел цієї корисної зелені покривають добову потребу організму в аскорбінці.

Вживання черемші позбавляє від безсоння, пригнічених станів, запаморочень, полегшує задишку, що виникла при надлишку мокрот в бронхах і легенях. Ця рослина допомагає впоратися навіть з застарілим кашлем, що важко піддається лікуванню медикаментозними препаратами.

Протипоказання

Вживання черемші категорично протипоказано людям, що страждають такими захворюваннями: виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, гастрити в стадії загострення, панкреатити, гепатити, холецистит, запальні процеси в шлунково-кишковому тракті. Актуальним залишається питання: чи можна вагітним черемшу? З одного боку - це багате

джерело вітамінів і мікроелементів, з іншого боку, вживання цієї рослини під час вагітності може бути небезпечним. Тому вживати її майбутнім мамам слід з особливою обережністю і в малих дозах.

Імбир – ліки від всіх захворювань



Імбир - одна з найбільш корисних спецій. Такого поєднання смакових і лікарських якостей не знайти ні в одній іншій спеції, навіть визнані лікарські рослини деколи поступаються імбиру пальмою першості. І зараз про властивості кореня імбиру не забувають.

Корисні властивості імбиру

Має бактерицидні властивості - настільки ж сильні, як і часник, тільки без специфічного запаху. Хороший для травлення. Виводить надлишки холестерину і перешкоджає його накопиченню. Знімає спазми і біль різного походження. Лікує шкірні виразки і фурункули. Має тонізуючу властивість. Стимулює кровообіг. Попереджає утворення тромбів у крові. Мега корисний в програмі схуднення як жироспалюючий засіб і також для зміцнення загального здоров'я.

Прекрасний для чоловіків - дає чоловічу силу. Використовують при лікуванні імпотенції.

Знижує рівень цукру в крові. Відновлює імунітет. Позбавляє від головного болю. Знімає відчуття нудоти у вагітних жінок, не викликаючи побічних ефектів, небезпечних для розвитку плода. Ефективний для профілактики раку. Ефективний в косметології. Купити свіжий імбир можна в супермаркетах у відділі фрукти - овочі. Мелений імбир не може замінити свіжого. Смак і аромат його буде зовсім іншим. Є ще сушений імбир. Він гостріший за свіжий, тому рекомендують його перед вживанням вимочувати.

Намагайтеся купувати гладкий, свіжий, не зморщений зовні, щільний на дотик корінь. Якщо ви бачите прожилки і волокна, перед вами старий імбир. Свіжий, приємний запах - ось що говорить на користь покупки кореня імбиру.

Насамперед, потрібно очистити його від шкірки. Просто обчистіть гострим ножом. Все найкорисніше знаходиться в імбирі прямо під шкіркою, тому зрізайте дуже акуратно, тонко. Якщо корінь імбиру молодий, то його можна просто як молодую картоплю шкребти, а не зрізати.

Щоб натерти корінь імбиру, користуйтеся дрібною металевою теркою. Не рекомендується використовувати дерев'яний посуд. Дуже швидко вбере всі запахи імбиру. Краще для цього виділити спеціальну терку і дошку.

З тертого імбиру можна отримати сік, віджавши його. Можна такий сік використовувати в чистому вигляді або для заправки в салати та інші страви.

Можливо, в рецепті буде вказано саме порізати імбир, а не натерти його на тертці. Тоді вам потрібна певна вправність: очистити від шкірки. Звичайним ножом наріжте корінь імбиру тонкими скибочками однакової товщини. Складіть скибочки одну на одну.

Наріжте їх на смужки, а потім на кубики. Ідеал, до якого ви повинні прагнути - кубики правильної форми.

Помідори - користь чи шкода для організму

У чому ж користь помідорів, крім того, що вони прекрасно доповнюють яйця в омлеті і огірки в салатах? Це тільки здається, що користь помідорів полягає лише у чудовому смаку... Насправді, помідори більш ніж корисні для здоров'я. Все про користь помідорів, а також як вибрати якісні томати на базарі читайте у нашій статті.



Смакові якості помідорів ми не будемо обговорювати в рамках даної теми - вони всім відомі і незаперечні. Помідори, безумовно, джерело великої кількості вітамінів, мінералів і корисних для організму речовин. До таких речовин відносяться зокрема винна, яблучна і лимонна кислоти. Помідори містять вітаміни А, В2, В6, РР, Е, рідкісний вітамін К та інші. Крім вітамінів, помідори містять фруктозу, глюкозу, мінеральні солі, йод. А також магній, залізо, цинк, марганець, натрій.

Користь помідорів для шкіри та у боротьбі з раком

Помідори містять потужний антиоксидант – лікопін, який має протиракову дію, запобігає мутації ДНК і зростання ракових клітин. За антиоксидантним властивостям лікопін перевершує вітаміни С і Е, тому запобігає старінню організму та шкіри. Через великий вміст лікопіну помідори корисні не тільки для профілактики ракових, але і серцево-судинних захворювань.

Використовуючи плоди для профілактики захворювань, слід знати, що найбільша концентрація лікопіну спостерігається не в свіжих плодах, а тих, що зазнали теплової обробки - запечених, варених, в'ялених помідорах. При цьому концентрація лікопену тільки збільшується від довгого варіння. Ось чому можна говорити не тільки про користь помідорів в природному вигляді, але і про користь всіх продуктів, виготовлених з помідорів: томатної пасти, кетчупа, томатного соусу і соку. Медики рекомендують часто вживати ці продукти в їжу.

Необхідно з'їдати в тиждень не менше 20 помідорів, щоб відчути реальну користь від них. Рекомендується вживати помідори у вигляді салату, заправленого соняшниковою або оливковою олією. У цьому виді лікопен буде ще краще засвоюватися організмом.

Користь помідорів у боротьбі з депресією

Важко переоцінити користь помідорів і для психічного здоров'я людини. Томати - це чудовий антидепресант, не гірший за шоколад. У плодах міститься велика доза серотоніну і тіаміну - гормонів щастя, які допомагають побороти депресію і поліпшити настрій. Тіамін - це той же серотонін, але в органічному вигляді. У серотонін він перетворюється вже в організмі людини. Помідори «призначають» навіть у разі запущених депресій, психічних потрясіннях, станах пригніченості. Адже при стресах потреба в тіаміні та серотоніні різко збільшується.

Виявлено користь томатів і соку з них при гастритах зі зниженою кислотністю, погіршенні пам'яті, анемії, загальному занепаді сил. Відома проносна властивість томатів. З цієї причини їх рекомендують вживати при частих запорах. Помідори стимулюють вироблення колагену, що позитивно позначається на еластичності шкіри і здоров'я суглобів і сухожиль.

Також корисні помідори для схуднення - вони справляються з набряками, виводять з організму токсини, покращують травлення і при цьому містять мало калорій. Крім того, користь помідорів для схуднення пояснюється їх здатністю регулювати обмін речовин, вони мають сечогінну і жовчогінну дію.

Протипоказання до вживання помідорів

Вживання помідорів потрібно виключити зі свого раціону людям, що страждають харчовою алергією. Також варто обмежити вживання цього продукту при артриті, подагрі, жовчнокам'яній і сечокам'яній хворобі. Вони можуть спровокувати зростання каменів і їх вихід з жовчного міхура.

Уміння купувати помідори (томати) допоможе вам не тільки насолодитися цим соковитим овочем, але і зберегти здоров'я. Щоб правильно вибрати, потрібно враховувати багато нюансів і навчитися використовувати свій природний арсенал - зір, дотик, нюх.

Огляньте область плодоніжки - якщо колір зеленуватий або різко відрізняється, то, можливо, плід дозрівав вже після того як його зірвали.

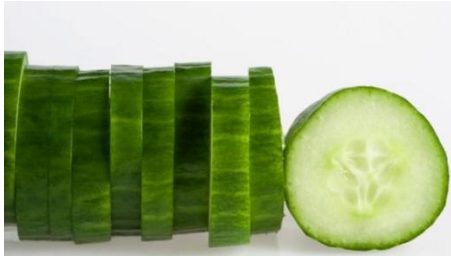
Вибираючи помідор, буде добре, якщо ви побачите його зріз: повинен бути без білих прожилок, соковитим, а внутрішні камери заповнені. Чим менше камер, тим смачніше.

Обов'язково пробуйте на дотик. Хороший, корисний помідор повинен бути дозрілим і вирощеним без зайвої кількості нітратів. Якщо він сильно м'який, значить перезрілий, а якщо твердий - недозрілий. З товстою шкіркою - напевно вирощений з використанням нітратів.

Запах - хороший показник свіжості і зрілості. Зрілий помідор завжди пахне, і чим смачніший і соковитий аромат, тим краще. Недозрілі плоди можуть не пахнути взагалі або мати слабкий аромат.

Якщо хочете, щоб томати краще зберігалися, то купуйте їх з плодоніжкою.

Користь та шкода огірків



Часто можна почути слова про те, що в огірках немає ніякої користі. Хоча огірки й не можна назвати великим джерелом вітамінів, особливо, якщо взяти до уваги те, що чим далі від грядки, тим менше вітамінів вони містять, однак є декілька аспектів, які роблять огірки бажаними гостями на нашому столі.

Корисні властивості огірків

Огірки – це не лише низькокалорійний продукт, а й один з тих, котрі містять мінімум калорій та максимум користі. Калорійність свіжого огірка – лише 13,5 ккал на 100 г. Це дозволяє не відмовлятися від огірків навіть під час дотримання найсуворішої дієти.

Основним компонентом огірків є вода. Також користь огірків в тому, що в них міститься невелика кількість білків та вуглеводів. Містять огірки вітаміни Е, РР і вітаміни групи В. Окрім того огірки містять харчові волокна, які позитивно впливають на стан кишківника, нормалізуючи його роботу.

Однією з основних переваг цього овоча є присутність мінеральних речовин та мікроелементів, серед яких залізо та хлор, алюміній та фосфор, магній та мідь, кобальт і молібден, цинк і натрій, кальцій, фтор і хром. Тому користь огірків в тому, що ці речовини необхідні для людського організму для підтримки нормального процесу обміну речовин.

Ще однією перевагою є наявність калію в огірках. Цей елемент є просто необхідним для роботи нирок та серця. Важливо ще те, що в огірках міститься йод, при чому у великих кількостях, в порівнянні з іншими овочами.

Огірки сприяють нормальному засвоєнню різної білкової їжі. Саме тому дієтологи вважають, що користь огірків найкраще проявиться в поєднанні з м'ясними стравами. Цей овоч також володіє сечогінним ефектом, тому огірки будуть корисними в боротьбі з набряками. Огірки містять клітковину, яка очищає кишківник від шкідливого холестерину.

Корисно їсти свіжі огірки для того, щоб нейтралізувати непотрібні кислотні з'єднання, які порушують роботу обмінних процесів. Завдяки своїм властивостям огірки вповільнюють процес старіння та відкладення солей.

Шкідливі властивості огірків

Не можна зловживати огірками людям, які страждають від підвищеної кислотності, виразок шлунку та дванадцятипалої кишки. Не рекомендують їсти огірки годуючим жінкам.

Корисні властивості броколі

За вмістом протеїну, що легко засвоюється, броколі перевершила спаржу, шпинат та знаходиться на рівні з зеленим горошком. До того ж, при однаковому вмісті білка порівняно з рисом, у броколі вдвічі менше калорій. Броколі містить велику кількість «каротину», аскорбінову та фолієву кислоти, вітаміни групи В, РР, Е, магній, цинк, селен, фосфор, солі кальцію, калію та натрію.

9 цінних та корисних властивостей броколі:



1. Активний помічник у боротьбі з раком. Речовини, які містить броколі, завдяки своїм протизапальним, антиоксидантним та антиканцерогенним властивостям, мають здатність розщеплювати ланцюжок «хронічний запальний процес – окислювальний стрес – токсикація – рак». Як показали дослідження, користь броколі неоціненна в профілактиці раку прямої кишки, простати, шийки матки, молочних залоз, сечового міхура та яєчників.

2. Містить омега 3 жирні кислоти у вигляді альфа-ліноленової кислоти, яка необхідна для профілактики атеросклерозу, захворювань серцево-судинної системи та інших.

3. Цінне джерело кемпферолу, активної речовини, яка зміцнює судини, допомагає виводити токсини, володіє антиалергічним, зміцнюючим та тонізуючим ефектами.

4. Висока концентрація вітаміну С та каротиноїдів лютеїну, зеаксантину та бета-каротину дають чудовий антиоксидантний ефект, захищаючи наші клітини від атак вільних радикалів та сповільнюючи старіння організму.

5. Завдяки клітковині броколі приносить користь нашій травній системі: їжа швидше проходить через кишківник і при цьому має правильну «консистенцію».

6. Маючи у своєму складі харчові волокна, броколі захищає слизову від хелікобактерій, виразки шлунку та дванадцятипалої кишки, гастриту та інших захворювань.

7. Володіючи корисними властивостями цвітної капусти, броколі успішно налагоджує холестериновий обмін в нашому організмі. «Зайві» жирні кислоти та жир разом з волокнами виводяться природнім шляхом. В цьому плані корисно вживати броколі, приготовану на пару.

8. Каротиноїди, що містяться і у цвітній капусті, і у броколі, корисні для наших очей. Перш за все, вони захищають наші органи зору від катаракти.

9. Оскільки броколі багата вітаміном К, вона допомагає налагоджувати метаболізм вітаміну D, особливо під час його надходжень з харчовими домішками. Як відомо, налагодивши «прихід» вітаміну D в організм, можна протистояти зайвій вазі.

Користь броколі визначається не лише за допомогою її цілющих властивостей. Крім того, вона смачна і може знайти місце на нашому столі не тільки в якості гарніра до м'ясних страв, а й як самостійна страва з ніжним смаком.

Що стосується шкоди броколі, слід зазначити, що лікарі нічого про це не говорять. А все тому, що у броколі немає шкідливих властивостей та побічних ефектів. В даному випадку можна говорити лише про особисту непереносимість організму.

Цвітна капуста - джерело здоров'я

Ми давно оцінили не лише смакові якості, а й користь цвітної капусти. У чому ж привабливість та користь цієї кучерявої красуні, що за частотою придбання в магазинах знаходиться в одному ряду з найнеобхіднішими продуктами: картоплею, цибулею.

У дикій природі не існує аналогу цвітній капусті. Вона була культивована людиною кілька сотень років тому в Сирії. Тому й називали її дуже



довго сирійською. Користь цвітної капусти вже була відома великому лікарю Авіценні, що жив в одинадцятому столітті. Він наполегливо рекомендував вживати її в їжу.

Цвітна капуста почала подорожувати по світу трохи пізніше, мандруючи торговими судами на Кіпр, в Іспанію. Трохи пізніше вона завоювала Європу, ставши прекрасним доповненням до столу вельмож. У нас вона з'явилася значно пізніше, у вісімнадцятому столітті. Заморський продукт не піддавався культивуванню на слов'янських землях дуже довгий час. І тому був виключно їжею знаті завдяки своїй дорожнечі. На сьогодні виведено кілька домашніх сортів цього корисного продукту.

Цвітна капуста: користь

Корисні речовини, які є в цвітній капусті, роблять її дієтичним продуктом (мають здатність покращувати перетравлення їжі). З усіх видів капусти тільки цвітна має такий букет вітамінів і мікроелементів, здатних повністю заповнити потребу людського організму.

Цвітна капуста у медицині

Сьогодні, користь і шкода цвітної капусти активно вивчаються дослідниками. Десятки проведених експериментів, змусили науковий світ говорити про її вплив на розвиток пухлин. Користь цвітної капусти пояснюється її здатністю уповільнювати поширення метастаз. Її благотворний вплив полягає в посиленні природної детоксикації організму і здатності сповільнювати запальні процеси.

Крім того, користь цвітної капусти, за твердженнями вчених, полягає в позитивному впливі на травну систему. У ній міститься глюкорафанін, що захищає слизову шлунка від пошкоджень і запобігає розвитку хвороботворних бактерій. Завдяки протизапальним властивостям, існує користь цвітної капусти від її здатності: лікувати хворобу Крона, нейтралізувати запальні процеси кишечника, регулювати вироблення інсуліну, боротися з ожирінням і ревматоїдним артритом. Крім цього, овоч може застосовуватися для профілактики діабету і виразкового коліту.

Цвітна капуста у косметології

Маска для обличчя з свіжого капустяного соку омолоджує шкіру, помітно вирівнює зморшки, запобігає появі нових. У догляді за волоссям цвітна капуста є незамінним помічником в досягненні здорового блиску і зміцнення коренів. Для цього достатньо після миття волосся кілька хвилин втирати в шкіру голови сік капусти, змішаний з лимонним. Потім укутати голову плівкою і рушником, створивши на півгодини мікроклімат, найбільш підходящий для того, щоб корисні речовини швидше потрапили у верхні шари шкіри. Шкоди така маска не принесе навіть після щоденного застосування. Можна додавати в неї сік шпинату або алое. Змивається без шампуню.



Цвітна капуста: розмаїття вітамінів

Зміцнює імунну систему, захищає організм від інфекційних захворювань будь-якого походження. Містить вітамін необхідний для правильної роботи очей і хорошого зору.

Вітаміни групи В (В1, В2, В3, В6, В9)

Всі ці вітаміни необхідні в процесі метаболізму на клітинному рівні. Вони вивільняють енергію з поживних речовин, синтезують її і беруть участь в обмінних процесах. Незамінні для вагітних жінок завдяки своїй здатності допомагати правильному розвитку плоду, поділу клітин і утворення еритроцитів.

Вітамін С

Є одним з основних елементів, які беруть участь в розвитку і правильному функціонуванні кісткової і сполучної тканин.

Вітамін Е

Його користь для організму людини полягає в антиоксидантних властивостях. Він є прекрасним захисником клітин від пошкоджень.

Вітамін Н

Регулює обмін білків і жирів в організмі, є швидкою допомогою при розладах нервової системи, швидкій стомлюваності, нападах депресії і пригніченому настрої, що завдають шкоди всьому організму в цілому.

Вітамін U

Сприяє загоєнню виразок, ерозій на стінках шлунка та інших внутрішніх органів. Цвітна капуста містить у своїх кучерявих голівках цілий ряд мікро- і макроелементів, що не лише підтримують організм в належному стані, але і прекрасно врівноважують їх природний баланс. Усього їх налічується одинадцять, що є відмінним показником того, що можна вважати свій раціон повноцінним, всього лише приймаючи в їжу тільки цю капусту:

- Калій виводить з організму зайву рідину.
- Магній сприяє працездатності мозку.
- Натрій бере участь в обміні речовин.
- Кальцій зміцнює опорно-руховий апарат. Сприяє зростанню і накопиченню кісткової маси.
- Фосфор є незамінним компонентом всіх тканин організму, незамінний для нормальної роботи серця.
- Залізо є основною складовою частиною еритроцитів, що відповідають за доставку кисню у всі частини тіла.

- Мідь зміцнює нервову систему.
- Марганець нормалізує обмін речовин.
- Молібден тримає в нормі стан зубної емалі, сприяє росту, підтримує обмін речовин.
- Йод необхідний при захворюваннях щитовидної залози.
- Фтор є будівельним матеріалом при пошкодженнях, що завдають шкоди кістковій і хрящовій тканині. Велика користь від нього в профілактиці остеопорозу.

У цвітній капусті також присутня тартронова кислота, що сприяє уповільненню переробки вуглеводів в жирові з'єднання. Тому вона рекомендована дієтологами для людей, що мають намір схуднути або підтримують свою фігуру в належному вигляді.

Цвітня капуста: протипоказання

Існують протипоказання, згідно з якими капуста не рекомендується для застосування в їжу людям, що хворіють:

- Захворюваннями шлунково-кишкового тракту у стані загострення;
- Виразковою хворобою або гострою формою ентероколіту;
- Підвищеною кислотністю шлунку;
- Спазмами кишківника;
- Захворюваннями нирок і сечостатевої системи;
- Індивідуальною непереносимістю продукту;
- Схильністю до алергічних реакцій на певні продукти харчування;
- Гіпертонією;
- Подагрою.

Бажано утриматися від цвітної капусти в післяопераційний період, якщо хірургічне втручання було в черевній порожнині або в області грудної клітини.

Цибуля ріпчаста - користь і шкода, калорійність

Людство познайомилося з цибулею досить давно. Вже більше п'яти тисячоліть люди використовують цей овоч. На даний момент добре вивчена користь ріпчастої цибулі, причому вона не перестає вражати своєю різноманітністю.



Батьківщиною цибулі прийнято вважати Іран і Афганістан. До Європи вона прибула завдяки римлянам, які самі навчилися її культивувати і допомогли в цій справі іншим європейським народам.

На наших теренах цибуля з'явилася в 12 столітті. З тих самих далеких пір вона стала активно використовуватися для приготування їжі, а також як лікувальний засіб. Сьогодні налічується більше 400 видів цибулі, причому 228 з них виростає на території нашої країни.

Корисні властивості ріпчастої цибулі пояснюються її багатим вітамінним і мінеральним складом. Це не просто овоч, а справжнє джерело корисних речовин. Так, в ній містяться вітаміни В і С, ефірні олії, марганець і мідь, кальцій і цинк, залізо і кобальт, нікель і молібден, фтор і йод.

Цибуля є одним з незаперечних лідерів в кулінарії. Її прийнято додавати в найрізноманітніші страви, оскільки вона здатна надавати стравам неповторного смаку. Крім того, саме вона здатна підсилити апетит, а також прискорити перетравлювання їжі. Калорійність ріпчастої цибулі невелика - всього лише 41 ккал на 100 грамів продукту.

Корисні властивості ріпчастої цибулі

В цибулі міститься велика кількість заліза, при цьому не має значення, в якому саме вигляді вона буде вживатися - сирому, смаженому, вареному або печеному. Це невичерпне джерело заліза допомагає при анемії. А щедрий вміст калію благотворно позначається на серцево-судинній системі.

Прийнято вважати, що овоч відмінно очищує кров, нормалізує роботу нервової системи, благотворно впливає на сон. Використовується цибуля ріпчаста як профілактичний засіб проти інфарктів.

А про те, що користь ріпчастої цибулі полягає також у боротьбі з простудними захворюваннями, знають навіть діти. Це справжній дезінфікуючий засіб, оскільки в ньому багато фітонцидів. У деяких випадках навіть лікарі радять цибулю при кишкових інфекціях, оскільки вона здатна дати відкоша збудникам різних захворювань.

Ефірні масла, що містяться в цибулі, підтримують організм під час застуди та грипу. А у соку зеленої цибулі міститься каротин, біотин і фолієва кислота. Цибуля здатна збуджувати апетит, підвищувати тонус організму, справляти антибактеріальну дію.

Шкода ріпчастої цибулі

Перед вживанням повинні бути оцінені користь і шкода ріпчастої цибулі. Причому до несприятливих наслідків можна сміливо віднести не тільки специфічний запах. Цибуля ріпчаста може викликати подразнення травної системи, а також підвищити кислотність шлунку. Якщо є проблеми з шлунково-кишковим трактом, їсти свіжу цибулю не рекомендується. При надмірному вживанні цибуля може спровокувати напад астми або підвищений тиск, а також негативно вплинути на серцеві ритми.

Чим корисні яблука



«Хто яблуко в день з'їдає, у того лікар не буває» - говорить народна мудрість. І дійсно, переоцінити **корисні властивості яблука** для людини практично неможливо: адже це справжня скарбниця необхідних людині вітамінів і мікроелементів, баланс яких в організмі сприяє його омолодженню і є основою міцного імунітету практично до будь-яких захворювань. Крім того, яблука - це один з найсмачніших і популярних на планеті фруктів. Поширені вони практично всюди і з незапам'ятних часів відіграють значну роль не тільки в раціоні, але і в культурі людей. У різних народів з яблуками пов'язано безліч міфів, повір'їв і легенд, і навіть в райському саду саме яблуні відводилося найпочесніше місце.

Завдяки високому вмісту в яблуках флавоноїдів і поліфенолів цей продукт є сильним природним антиоксидантом і сприяє зміцненню імунітету та профілактики передчасного старіння організму. Яблука корисні в раціоні ослаблених і хворих людей, вони ефективно очищають організм від шлаків і токсинів і роблять також дезінфікуючу дію по відношенню до багатьох видів збудників захворювань.

В печених яблуках значно збільшується вміст пектинів. Тому вони стають унікальними очисниками організму, нормалізують обмін речовин. Їх дуже корисно вживати людям, які мають проблеми з печінкою, кишківником, суглобами.

Корисні яблука і для дитячого харчування: їх вітамінна цінність, як і користь риб'ячого жиру, є однією з основ міцного здоров'я і нормально розвитку дитини. Інша безцінна користь яблук - їх сприятливий вплив на нервову систему людини і вироблення у неї стресостійкості. Погодьтеся, в умовах сучасного життя, що буває подразниками, можливість з'їсти одне апетитне яблучко і нейтралізувати всі негативні впливи за день - здається особливо привабливою.

Незамінні яблука в раціоні сучасної людини і з іншої, не менш важливої причини. Як відомо, високий ритм життя, погана екологія та низька якість продуктів харчування стали причиною різкого збільшення відсотка захворюваності онкологічними захворюваннями: в даний час практично кожна людина знаходиться в групі особливого ризику. Яблука ж, з їх багатющим хімічним складом, не тільки сприяють зміцненню здоров'я людини, а й зводять до мінімуму можливість появи клітинної мутації і розвитку захворювань недостатнього імунітету.

Таким чином, яблука, в будь-якому їх вигляді, є практично казковим продуктом, величезна користь якого поєднується з прекрасними смаковими даними і фінансовою доступністю для кожної людини.

Користь і шкода зелених яблук

Серед безлічі сортів зелених яблук, найбільш смачними та корисними вважаються яблука Гренні Сміт. Цей сорт виведений в Австралії в результаті випадкового схрещування австралійської і дикої європейської яблунь. Такі яблука незамінні в літню спеку: завдяки високому вмісту в них води і приємному кислуватому смаку вони прекрасно втамовують спрагу, а багатий вітамінний, мікро і макроелементний склад фрукта оптимальний для дитячого та дієтичного харчування.

На теренах України більш популярні зелені яблука Симиренка, користь яких аналогічна прославленому імпортному аналогу; такі яблука дозрівають пізньої осені і здатні зберігатися протягом декількох місяців.

Регулярне вживання в їжу зелених яблук сприяє поліпшенню стану шкіри, нігтів і волосся, а також відновлює нервову систему людини.

Перевагою зелених яблук є також їх гіпоалергенність: низький вміст у продукті цукру робить можливим включення таких яблук в щоденний раціон людей, що страждають діабетом і харчовою алергією.

Однак, незважаючи на численні переваги даного фрукта і його практично повну нешкідливість, не слід надмірно вживати в їжу зелені яблука, користь і шкода яких залежать від грамотності складання вашого раціону. Так, великий вміст клітковини в продукті, при його необмеженому вживанні, може спровокувати проблеми з шлунково-кишковим трактом, а кислота, що міститься в яблуці - псування зубної емалі.

Користь червоних яблук

У сучасній дієтології існує думка, що користь червоних яблук дещо менша, ніж зелених, бо в них міститься менша кількість вітаміну С. Крім того, червоні яблука нерідко викликають алергію, а людям, що страждають проблемами серцево-судинної системи краще взагалі виключити їх зі свого раціону.

Однак незважаючи на численні дослідження, неможливо однозначно відповісти на питання яка користь від яблук, адже у кожної людини свої переконання і смакові переваги, а ефект плацебо часом надає кращий вплив, ніж найефективніші ліки. В цілому регулярне вживання яблук в їжу покращує якість життя людини, але якщо ви твердо вірите, що саме червоні яблука необхідні вам для здоров'я, значить, вони вам насправді допоможуть.

Шкода і протипоказання яблук

Необхідно відзначити також, що якими б цінними для профілактики різних захворювань і нормалізації обміну речовин в організмі не були яблука, їх корисні властивості і протипоказання індивідуальні для кожної людини.

З обережністю до вживання яблук слід поставитися людям, схильним до алергії, а також страждають діабетом; регулярне поїдання яблук може позначитися також на стані зубної емалі.

І, зрозуміло, користь і шкода яблук залежать від збалансованості вашого раціону: не варто зловживати настільки модними нині «яблучними дієтами» для швидкого та ефективного зниження ваги, не забувайте, що будь-який продукт може стати і найкращими ліками, і смертельною отрутою - все залежить тільки від правильного підходу.

Груші: користь та шкода

Популярною груша стала завдяки своїм високим смаковим якостям, які зберігаються як у свіжому, та і у переробленому вигляді. Та не слід забувати те, що плоди груші – джерело вітамінів, макро та мікроелементів. За наявністю корисних елементів груші обігнали яблука.

Корисні властивості груші

Груша містить цукор, органічні кислоти, ферменти, клітковину, дубильні, азотні та пектинові речовини, вітаміни С, В1, Р, РР, каротин (провітамін А), флавоноїди та



фітонциди. Від інших фруктів груша відрізняється поживністю, що у поєднанні з низькою калорійністю робить її одним з найбільш бажаних та корисних фруктів. Вміст вітаміну С у груші невисокий. За вмістом фолієвої кислоти, груша обганяє навіть чорну смородину. Здебільшого, груші на смак солодші від яблук, хоча вміст цукру у них менший. Багато сортів груш багаті на йод. В грушах багато фолієвої кислоти, яка корисна для дітей, вагітних жінок та тих, кого турбують проблеми кровоутворення. Груші корисні для серця загалом та при порушеннях серцевого ритму зокрема. Це пов'язано з тим, що вона містить багато калію, що позитивно впливає на роботу серця. На відміну від яблук, груша корисна для роботи легенів. Корисним буде вживання груші для травної системи. Спілі, соковиті та солодкі груші покращують метаболізм, володіють скріплюючими властивостями, тому корисні під час розладів кишківника. М'якоть груш краще перетравлюється ніж м'якоть яблук.

При захворюваннях печінки, холециститі, гастриті груші позбавлять від болю та печії, ліквідують дискомфорт у кишківнику. Грушевий сік та відвари з плодів груші володіють антибактеріальними властивостями – завдяки вмісту антибіотика – арбутину. Груші радять вживати для зміцнення стінок кровоносних судин. Доведено, що корисні елементи груші допомагають боротися з депресивним станом. Ефірні масла, які містяться в грушах, покращують настрій та повертають бадьорість.

Шкода плодів груші

Груші, в сирому вигляді, шкідливо вживати при виразках шлунка. В інших випадках груші можна вживати всім, але, звичайно, потрібно вживати їх в міру: 1-2 груші в день – цілком достатньо для організму.

Виноград - їжа богів. Або користь та шкода винограду

Цікаво, але дикий виноград існував ще на зорі появи людства. Тому не дивно, що саме ягоди рослини, що відноситься до роду *Vitis* (Виноградові) мають таку значну історію. До речі, ще в I ст. нашої ери древні греки, обробляючи виноград, відкрили його цілющі властивості і розробили чудову систему лікування ампелотерапію. Сьогодні ж ягоди винограду використовуються в дієтичному харчуванні, в косметологічній і фармацевтичній промисловості. ористь винограду для організму людини



Виноград поряд з відмінними смаковими характеристиками володіє настільки високою поживністю (0,7-1,0 ккал / кг), що його вживання рекомендується людям у виснажливий період реабілітації. Крім того, винограду притаманні протизапальні та муколітичні (розріджують мокротиння) властивості, завдяки чому його бажано включити в меню людей, які страждають від хронічних бронхітів.

Регулярне споживання ягід покращує всі значимі показники крові, сприяє підвищенню гемоглобіну. А враховуючи те, що виноград є справжнім джерелом незамінних мікроелементів, включаючи кремній, залізо, фосфор, цинк, кальцій і життєво необхідних вітамінів (групи В, С, Р і РР), його можна використовувати для підвищення захисних функцій організму, поліпшення опірності хворобам і заповнення життєвих сил.

Виноградна дієта показана і тим, хто має в анамнезі такі діагнози як панкреатит і холецистит виключно через те, що виноград провокує виділення жовчі, а це, відповідно, дозволяє очистити організм. Виноградні кісточки містять антиоксиданти, які перешкоджають окисленню холестерину, блокуючого судини. Незамінний виноград і при хронічних запорах. Однозначно, користь і шкода винограду для організму людини є тим крихким балансом, який допомагає продовжити молодість без шкоди для здоров'я.

Шкода винограду для організму людини

Виноград містить величезну кількість цукру, що унеможлиблює його споживання тими, хто хворіє на цукровий діабет. Не рекомендується включення винограду в раціон і людям, які борються з проявами ожиріння, цирозу печінки, гіпертонії. Через те, що ягоди містять високий відсоток винної та яблучної кислот, виноград протипоказаний при виразкових хворобах, стоматиті і карієсі. Обережно потрібно підійти до питання вживання виноградних ягід під час вагітності.

Виноград повинен бути з цілими виноградинками, без гнилі, гілочка повинна бути зеленою, а не коричневою, виноградинки повинні бути пружними, що не м'якими.

Як зберігати виноград?

Краще їсти виноград свіжим, але за кілька днів в холодильнику з ним нічого не трапиться.

Виноград потрібно вживати в помірних кількостях, бажано в день не більше одного грона, якщо грона занадто велике (близько 1 кг), то краще з'їсти за день не більше 300-500г винограду. У свіжому вигляді виноград віддає всі корисні речовини, можна також вживати його у вигляді свіжо приготованого соку. І не забувайте його ретельно промити, а краще обдати окропом.

Важливо пам'ятати, що користь винограду проявиться лише в тому випадку, якщо Ви не маєте протипоказань до його вживання, якщо його правильно вибрати, зберігати і вживати.

Кавун: користь та шкода

Улюблений та кожному знайомий кавун з біологічної точки зору відноситься до категорії ягід. Іншими словами – це овочева ягода, що належить до родини гарбузових. Ще з давніх-давен відомо, що кавун дуже корисний для людського організму.



Хімічний склад

В м'якоті кавуна є великий вміст вітамінів С та РР, вітамінів групи В, каротину, фолієвої кислоти. Корисними складовими цього продукту є клітковина, вуглеводи та деякі мінеральні речовини, наприклад, калій.

Кавун допомагає боротися з надлишковою масою тіла.

По-перше, кавун володіє сечогінними властивостями, завдяки яким маса тіла стає на 1-2 кг меншою через виведення зайвої рідини з організму. По-друге, кавун притуплює відчуття голоду. Тут користь кавуна полягає в тому, що маючи низьку калорійність – лише 38 ккал на 100 г м'якоті кавуна, - кавун наповнює шлунок і дає можливість забути про голод. При цьому великого значення набуває солодкий смак ягоди. Фізіологічні дослідження довели, що солодкий смак провокує виникнення відчуття ситості. В результаті кавуновий розвантажувальний день пройде в полегшеному режимі, без неприємних та важких думок про їжу.

Користь кавуна

Кавуни відомі своїми сечогінними властивостями при усуненні набряків, причиною яких є серцево-судинні відхилення та захворювання нирок. Кавуновий сік – джерело фруктози, яка, на відміну від звичайного цукру, швидко засвоюється організмом. Корисним буде кавун ще й тим, що завдяки клітковині підсилюється перистальтика кишківника і швидше виводиться надлишок холестерину. На думку дієтологів, протягом доби можна вжити 2,5 кілограми кавунової м'якоті, але робити це потрібно рівномірно – невеликими порціями. Особливо актуальною ця вимога є для людей, що страждають від каміння в нирках.

Сік кавуна природнім шляхом виводить з печінки токсичні речовини. Цю перевагу кавуна слід врахувати при хронічних паталогіях печінки та харчових отруєннях. Рекомендують вживати кавун після курсу лікування антибіотиками.

Шкода кавуна

Солодкий кавун корисний практично для всіх, проте вживати його у великих кількостях не бажано людям, які хворіють на цукровий діабет, при пієлонефритах, тяжких патологіях підшлункової залози. Не можна поєднувати кавун з соліннями, оскільки сіль затримує в організмі рідину, а кавун – навпаки, в наслідок цього можуть з'явитися набряки.

Чим корисні персики

Попри те, що персики мають чудовий смак, вони ще й дуже корисні.

Корисні властивості персиків

В першу чергу, користь персиків проявляється в тому, що вони мають багатий вітамінно-мінеральний склад. В них містяться вітаміни А, В, С, Е, К, а також мінерали: кальцій, залізо, магній, фосфор, калій, натрій, цинк, марганець, фтор та селен. Тому, якщо вживати персики, - не страшні авітаміноз та інші недуги від нестачі вітамінів та мінералів.



Хоча на смак персики й солодкі, вуглеводів у них практично нема, жирів – немає зовсім; основну частину становить вода, тому вони некалорійні і їх вживання не відобразиться на фігурі.

Персик, як і будь-який фрукт, що має яскраве забарвлення, містить велику кількість бета-каротину, який в організмі людини перетворюється на вітамін А і сприяє зміцненню зору, відновленню клітин шкіри, волосся, нігтів.

Високий вміст калію в персиках говорить про те, що його можна вживати у якості профілактики та лікування серцево-судинних захворювань. Також калій, разом з натрієм, регулює водний баланс організму. Калій допоможе позбутися здатності до утворення набряків.

Антиоксиданти (вітаміни А, С, Е) добре впливають на стан клітин організму, захищаючи їх від пошкоджень і раннього старіння, в тому числі клітин шкіри, волосся, нігтів.

Клітковина, що міститься у персиках сприяє стимуляції роботи шлунково-кишкового тракту, а також здатна прискорювати обмін речовин, створюючи на нього навантаження (в позитивний бік), а це допомагає у боротьбі із зайвою вагою.

У персиках містяться органічні кислоти (винна, яблучна, лимонна), які мають властивість збільшувати апетит, сприяють кращому засвоєнню їжі.

Вживання персиків допомагає зняти емоційну та нервову напругу. Добре впливає вживання персиків на здоров'я вагітних, дітей та підлітків, а також для людей, що страждають від пониженої кислотності.

Протипоказання та шкода персиків

Знизити кількість персиків в раціоні харчування або взагалі відмовитись від них необхідно у таких випадках:

- при наявності алергії]
- людям, що страждають від цукрового діабету
- людям, схильним до ожиріння
- тим, у кого підвищена кислотність

Також слід пам'ятати, що велика кількість персиків у раціоні, може призвести до розладів кишечника.

Абрикос – користь та шкода

Користь і шкода абрикоса досить добре вивчені в китайській медицині, де плоди вживаються як відхаркувальний і заспокійливий засіб. На жаль, є деякі обмеження для любителів цього фрукта, через підвищений вміст цукру в плодах, його краще не їсти хворим на діабет.

Корисні властивості абрикосів

Якщо вживати по 100 г плодів на добу, то можна поліпшити травлення і обмін речовин. Особливо важливо включити абрикос в раціон людям із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи і зайвою вагою.

Магній і фосфор підвищують працездатність мозку і покращують пам'ять. Крім того, магній допомагає швидко зняти підвищений тиск. Тому абрикос може стати хорошим лікарським засобом для хворих на гіпертонію. А кальцій, якого також багато в цих плодах, нормалізує нервово-м'язову збудливість.

Абрикос - джерело бета-каротину. Цей антиоксидант здатний перешкоджати розвитку раку легенів, горла, шлунку і стравоходу. Для отримання необхідної дози вітаміну А, досить з'їсти кілька абрикосів, або випити 150 г соку в день. Абрикосовий сік засвоюється легше, ніж плоди. Він дуже корисний вагітним жінкам, завдяки високому вмісту солей кальцію і заліза. Дуже ефективно діє при дисбактеріозі і нормалізує кислотність шлунку.

Дуже корисна і курага – сушений абрикос. Курага містить легкозасвоювані вуглеводи, як і свіжі плоди багата вітамінами і мікроелементами. А солей калію в куразі міститься в 6 разів більше. Це робить фрукти незамінними в профілактиці і лікуванні аритмії і серцевої недостатності. При запаленні нирок вони виводять з організму шлаки.

Жирне абрикосове масло успішно застосовують як засіб від кашлю при ларингіті, бронхіті і навіть бронхіальній астмі.

Користь абрикосів просто неоціненна в боротьбі з анемією, через велику кількість в плодах заліза, він вважається хорошими ліками для підвищення гемоглобіну.

Протипоказання до вживання абрикосів

Через вміст в плодах дубильних речовин абрикоси мають послаблюючу здатність, що навряд чи корисно для людей з проблемами шлунково-кишкового тракту.

Потрібно пам'ятати і про отруйні кісточки. Вміст отрути в ядрах кісточок настільки велика, що цілком може викликати серйозне отруєння.

Для когось корисною, а для когось і шкідливою буде велика концентрація цукру в плодах абрикосу, така особливість фрукта зводить нанівець використання абрикосів в дієтах.



Чи корисні мандарини?



Мандарини перші у списку цитрусових, що заслуговують бути частиною нашого щоденного раціону харчування. Вони містять найбільшу кількість вітаміну С, велику кількість вітаміну D (захищає дітей від рахіту) та вітаміну К, які так потрібні для еластичності кровоносних судин. Вітаміни в плодах мандарин зберігаються практично без втрат навіть при довгому зберіганні. Крім того, мандарини не містять

нітратів, оскільки вони не сумісні з лимонною кислотою, яка є у мандаринах. Більше того, в

медицині мандарини відомі як фрукти, які можна використовувати в якості альтернативних лікувальних засобів.

Корисні властивості мандарин

- Свіжі мандарини корисні при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, які супроводжуються розладами.
- Мандариновий сік – дієтичний та лікувальний засіб, корисний і для дітей, і для дорослих.
- При застуді та грипі, що супроводжуються високою температурою, мандарини та мандариновий сік втамовують спрагу.
- Мандарини використовують при лікуванні астми та бронхіту. Мандарини містять високий рівень амінокислот, в тому числі фенолікову кислоту – чудовий засіб проти набряків.
- Вживання мандаринової цедри заспокоює кашель та має чудовий відкашлюючий ефект.
- Мандарини стимулюють апетит, достатньо з'їсти одну мандаринку.
- Мандарини не тільки підвищують апетит, а й покращують процес травлення.
- Мандарини – дієтичний продукт, який взимку насичує організм вітамінами.
- Мандарин - це своєрідний антидепресант. Ефірні олії, присутні у мандаринах, підвищують настрій.
- Вживання мандаринової шкірки допомагає знизити рівень цукру в крові.
- Завдяки своїм властивостям фітонциди мандарин мають протимікробну дію.
- І мандарини, і мандариновий сік ефективні при дизентерії.
- Мандарини використовують в якості засобів для зупинення кровотечі.
- Корисні мандарини також при захворюваннях шкіри – свіжий сік мандарин вбиває деякі грибки (стригучий лишай, мікроспорія). Щобвилікувати шкіру та нігті від грибків, потрібно регулярно по декілька разів на день протирати їх соком або шкіркою мандарин.

Мандарини корисні при вагітності. Настоянка з шкірки мандаринів допоможе в першому триместрі, коли більшість вагітних страждають від токсикозу. Корисні мандаринки в якості профілактики авітамінозу у другій половині вагітності, коли майбутні мами частко відчують брак вітаміну С. Слід пам'ятати, що цитрусові здатні спровокувати алергію, тому не потрібно захоплюватись і не з'їдати більше 2-3 мандарин в день. Ефірні олії допоможуть запобігти появі розтяжок на зростаючому животику і нададуть шкірі пружності. Мандарини корисні вагітним завдяки вмісту в них холіну - ця речовина значно знижує ймовірність розвитку у дитини вад і різноманітних вроджених дефектів.

Шкідливі властивості мандарин

Мандарини не рекомендують вживати при гастритах з підвищеною кислотністю, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, колітах, ентеритах, холециститі та гострому нефриті, гепатиті.

Для багатьох мандарини можуть бути провокаторами алергії, висипів на лиці та шкірі загалом. Тому, якщо ви схильні до алергій, поведіться з мандаринками обережно.

Банани: користь і шкода

Банан – фрукт до якого ми звикли і вживаємо регулярно. Банан не вимагає термічної обробки. Його можна вживати в сушеному, в'яленому і сирому вигляді. Їх м'якоть соковита і солодка, - з таких фруктів можна приготувати велику кількість корисних і смачних страв, салатів та випічки. Здебільшого банани вживаються як десерт в сирому вигляді і використовуються для приготування тортів, тістечок, цукерок, морозива, желе, мармеладу та інших



солодких страв. А у тропічних країнах з бананів готують величезну кількість перших і других страв. Для цього під час приготування фруктів в шкірці і смаженні очищеної м'якоті використовують сіль, перець, оцет, часник, оливкова олія, цибуля та інші прянощі.

Банан – найвища рослина в світі серед трав. Він досягає 9 метрів у висоту. Плоди ростуть кистями і можуть включати від декількох десятків до сотень бананів. М'якоть плодів використовується в їжу і має відтінки білого, кремового, жовтого або оранжевого кольорів.

Батьківщина бананів - Південно-Східна Азія та Малайський архіпелаг. Банани ростуть лише у теплому кліматі. До нас банани привозять з теплих країн, де їх зрізають ще зеленими, коли вони ще не достигли. В даний час найбільшими експортерами бананів є Індія, Китай, Бразилія, Єгипет і Таїланд.

Як вибрати хороші банани

Коли купуєте банани – зверніть увагу на хвостик. Він повинен бути зеленим, пружним і без ознак плісняви або гниття. Та частина банана, де знаходиться м'якоть, не повинна мати пошкоджень і темних вм'ятин. Це може свідчити про те, що плоди фруктів вдарялись. Від цього м'якоть банана темніє. Якщо банан пружний, але на шкірці присутні невеликі темні цятки - це не ознака псування, лише ознака перестиглих бананів.

Як краще зберігати банани

Якщо ви купили недостиглі банани, щоб вони швидко стали солодкі і смачні їх просто треба залишити полежати на 1-2 дні при 20-22 ° С. Ідеальна температура для зберігання банана - 13 ° С. Власне тому шкірка починає швидко темніти якщо їх зберігати в загальному відділі холодильника. Але, попри це всередині фрукти залишаться свіжими та придатними для вжитку та приготування страв.

Харчова цінність та користь банана

У 100 г сирих бананів міститься 89 кКал. Це нежирний, але поживний продукт багатий вуглеводами. Калорійність сушених бананів - 346 кКал. А в приготованому банані 116 кКал на 100 г продукту. Калорійність бананового соку порівняно невисока - всього 48 кКал на 100 г. У помірних кількостях банан не принесе шкоди вашій фігурі.

Банани багаті **вітамінами** (B1, B2, B3, B9, A, PP, C, E). Також до складу бананів входять макро- і мікроелементи (кальцій, калій, натрій, магній, фосфор, мідь, залізо, цинк).

Банани відносяться до високоенергетичних продуктів, вживання яких дуже швидко підвищує рівень цукру в крові. Тому вони так швидко дають енергію для фізичних і розумових навантажень.

Введення в раціон харчування цього фрукта допомагає при лікуванні захворювань нирок, печінки, анемії, атеросклерозі, гіпертонії, депресії, печії, набрякості кінцівок, запорі. Це пов'язано з високим вмістом калію, заліза і цинку.

Вітаміни групи B позитивно впливають на нервову систему: діють заспокійливо і нормалізують сон. При вживанні бананів збільшується рівень серотоніну в крові, що сприяє поліпшенню настрою і людина починає відчувати себе щасливішою. Це пов'язано з розщепленням білка триптофан.

Банани мають антисептичні та в'яжучі властивості, тому їх варто вживати при запаленні слизових оболонок шлунка і рота, ентеритах, при виразках шлунка і кишківника (але не в період загострення). Стиглі банани містять фруктозу, сахарозу і глюкозу, які дуже швидко всмоктуються в кров, отже при цукровому діабеті рекомендують вживати лише недозрілі плоди.

Застереження щодо властивостей банана

Банани можуть бути незвичні для шлунка і кишківника маленьких дітей, тому варто бути обережними з подібним ласощами, інакше все може закінчитися здуттям живота, коліками або навіть отруєнням.

Окрім дітей від вживання цього фрукта слід утриматися людям з хворобами серцево-судинної системи. Особливо небезпечно вживати банани хворим на тромбофлебіт, ішемічну хвороба і у випадках підвищеного згортання крові. Це пов'язано з тим, що цей фрукт сприяє виведенню рідини з організму, що спричиняє згущення крові і уможливорює закупорку судин, що в свою чергу може стати причиною утворення тромбу. Подібний вплив

на організм може значно погіршити стан хворого. Крім цього банан не рекомендується людям, які недавно перенесли інсульт або інфаркт.

Відомо, що цей фрукт багатий калієм, тому при надмірному вживанні може початися гіпервітаміноз вітаміну К, не забувайте про це.

Ківі – користь та шкода для організму

Ківі - справжнє джерело вітамінів, але чомусь на нашому столі цей фрукт не настільки популярний як інші "зимові" фрукти - мандарини і апельсини. А даремно. Ківі - корисний і смачний фрукт, що з'явився в країнах Азії та Європи з початку 20 століття.

Дозрілі плоди ківі мають тонкий кисло-солодкий смак, що чимось нагадує суміш соків суніці, дині та ананаса. У наших магазинах ківі зазвичай продаються тверді, злегка недостиглі. Тому бажано після покупки дати плоду дозріти при кімнатній температурі або в холодильнику. Зрілий ківі стає середньої м'якості, але не зморщується. А ще він буде не таким кислим, як твердий ківі, і дуже ароматним.



Склад ківі, калорійність, енергетична цінність

Середня вага ківі - 100 грамів. Більшу частину фрукта становить вода - 84%. Також у ньому є білки (близько 1%), жири (менше 1%), вуглеводи (близько 10%). Фрукт цей низькокалорійний. Енергетична цінність одного середнього ківі - 48 кілокалорій. Ківі - джерело харчових волокон. Крім того, до його складу входить нікотинова кислота і різні сахариди.

Фрукт містить просто величезну кількість вітамінів. Цікаво, що більша частина вітамінів не руйнується під час консервування, тому можна їсти ківі з банки. Кислотність плоду сприяє збереженню корисних речовин у фрукті.

Напевно всі, хто коли-небудь їв ківі, здогадалися за смаком, що в цьому фрукті є вітамін С. Однак навряд чи ви знаєте про те, що його більше, ніж у цитрусових - 92 мг в середньому плоді. У ківі є трохи вітаміну Е. Зазвичай дефіцит цього вітаміну спостерігається в людей, що сидять на дієтах. Тому "китайський агрус" рекомендується поєднувати з будь-якими дієтами.

Також в ківі міститься фолієва кислота (В9) і піридоксин (В6). Пара ківі середнього розміру забезпечує чверть потреби нашого організму в фолієвій кислоті. Цей вітамін потрібен вагітним, годуючим, а також дітям і літнім людям.

Залізо, йод, цинк, марганець, калій, кальцій, фосфор ... Все ці мікроелементи входять до складу ківі. В одному середньому фрукті дуже багато калію (приблизно 1/6 від добової норми), кальцію (1/20 від добової норми). Фосфору теж пристойна кількість (1/3 від добової норми).

У ківі міститься такий фермент як актинідін. Він сприяє розщепленню білків, нормалізації рівня згортання крові, позитивно впливає на систему травлення.

Прочитавши про склад ківі, ви вже усвідомлюєте, що ківі можна застосовувати для лікування і відновлення організму після захворювань. Розберемося по пунктах, в чому ж полягає користь ківі?

Користь ківі

Ківі корисний при хворобах судин і незамінний для сердечників через хороший вітамінний склад. Цей волосатий фрукт допоможе знизити артеріальний тиск. Ківі бореться і з зайвим холестерином. Згідно з дослідженнями норвезьких учених, споживання ківі допоможе знизити на 15% рівень жирних кислот. "Китайський агрус" можна їсти для усунення проблем травлення і зняття тяжкості в шлунку. Для людей, що страждають діабетом, ківі - один з фруктів, які можна їсти. Ківі допомагає лікуватися від хвороб органів дихальних шляхів. Згідно з дослідженням італійських вчених, цей фрукт зменшує хрипоту,

вечірній кашель і задишку. Головний секрет - регулярне споживання ківі (по 2-3 фрукта в день, не менше).

Також лікарі рекомендують їсти ківі під час гінекологічних захворювань і при клімаксі. Один стакан соку з ківі допомагає підтримувати організм в доброму здоров'ї під час епідемії грипу та ГРВІ, підвищуючи захист організму.

Все це відноситься до м'якоті фрукта, кисло-солодкої на смак. Зазвичай люди, які їдять ківі, його чистять. Однак більшість фахівців з правильного харчування вважають, що ківі очищати від шкірки не треба.

У шкірці ківі є багато антиоксидантів. Тому ківі має протиракові, протизапальні та антиалергенні властивості. У шкірці в три рази більше антиоксидантів, ніж у м'якоті. Тому рекомендується їсти ківі прямо зі шкіркою. Звичайно, перед цим слід збрить волоски пристосуванням для чищення моркви або тупим ножем.

Шкірка ківі, на думку європейських вчених, має антисептичні властивості, може допомогти при дисбактеріозі. Вважається, що завдяки шкірці ківі знищуються такі мікроби як стафілокок і кишкова паличка.

Користь ківі для схуднення

Невелика калорійність цього фрукта, вміст елементів, що розщеплюють жири чудово допомагає для схуднення. Дієтологи давно помітили, що ківі - хороше джерело рослинної клітковини. У дрібному чорному насінні є багато нерозчинної клітковини. Вона дозволяє нормалізувати травлення під час дієти, зменшити час проходження стільця через травний тракт. Ківі володіє невеликим проносним ефектом.

Протипоказання ківі

Цей фрукт може бути шкідливим для організму з трьох причин:

- Алергія на цитрусові. Через велику кількість вітаміну С ківі вважається алергенним фруктом.
- Ви страждаєте гастритом, виразкою шлунка, або ж у вас спостерігаються проблеми з кислотністю шлункового соку. Можливо, вам можна буде їсти в невеликих кількостях менш поширений жовтий ківі, він солодкий і містить мало кислот.
- Проносний ефект ківі не дозволяє вживати цей фрукт у великих кількостях людям, схильним до діареї.



Гранат: користь та шкода

Корисні властивості граната

Плоди граната містять вітаміни С, В6, В12, Р, клітковину, мінеральні речовини та мікроелементи: калій, магній, кальцій, фосфор, йод, залізо, марганець, натрій. Гранатовий сік містить від 8 до 20% цукру (глюкоза і фруктоза), до 10% лимонної, яблучної, винної, щавлевої, борної, янтарної та інших органічних кислот, фітонциди, азотисті та дубильні речовини, зола, танін, сірчаноокислі, хлористі та інші солі. Гранат швидко втамовує спрагу, пробуджує апетит, сприяє утворенню еритроцитів і виробленню гемоглобіну, виступає чудовим біогенним стимулятором. Гранат зміцнює імунітет, стінки судин, нервову систему. Гранат рекомендують вживати людям похилого віку та тим, хто переніс хірургічні операції.

Гранат володіє дезінфікуючими властивостями, його можна використовувати при інфекційних захворюваннях як рослинний антисептик. Дослідження довели, що шкірка граната – порятунок від кишкової, дизентерійної та туберкульозної палички.



Сік граната використовують як освіжаючи засіб, а також як засіб, що покращує апетит та нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту. Вважають, що регулярне вживання в їжу граната знижує ризик розвитку раку грудей у жінок. Також корисний гранат при різних серцевих захворюваннях.

Свіжі плоди ефективні при кашлі, ангіні, застудних захворюваннях та малярії, бореться з високою температурою. Гранат рекомендують їсти при малокрів'ї та атеросклерозі. При гіпертонії регулярне вживання плодів граната поступово знижує артеріальний тиск у гіпертоніків. Гранатовий сік містить більше антиоксидантів ніж зелений чай. Він підвищує рівень гемоглобіну, апетит, регулює роботу шлунку. Служить антисептичним, сечогінним, протизапальним і навіть знеболюючим засобом, тому корисний при захворюваннях нирок та печінки, також допомагає організму людини протистояти радіації. Гранатовий сік рекомендують пити навіть вагітним жінкам, особливо у поєднанні з морквяним та буряковим соками.

Шкідливі властивості граната

Гранатовий сік категорично забороняється пити при виразці шлунку і гастритах з підвищеною кислотністю. Пити його можна тільки розбавленим водою. Не рекомендують пити гранатовий сік дітям до 1 року. Протипоказаний гранат тим, хто страждає від закрепів, геморою та тріщин в області заднього проходу. Обережними слід бути з відварами з кори граната. Вона містить токсичні речовини, які при передозуванні підвищують артеріальний тиск, викликають судом, блювоту. При перших ознаках, необхідно викликати лікаря.

Хурма: користь чи шкода

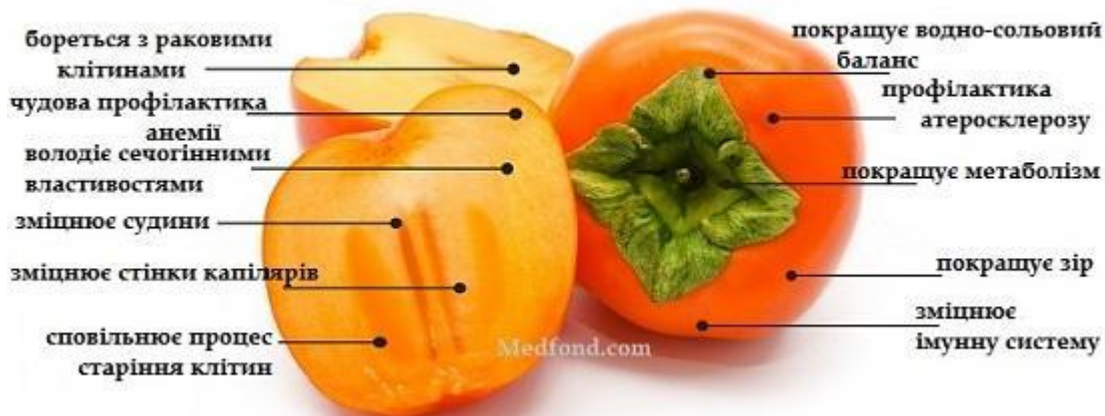
Вживаючи **хурму**, ми маємо можливість наситити організм корисними вітамінами та мінералами. Концентрація таких мікроелементів як каротин, магній та калій в хурмі дуже висока, та й кількість вітамінів А, С, і Р більша ніж в інших фруктах. Ще одним важливим аспектом є наявність в **хурмі** цукру: фруктози та глюкози, а за кількістю антиоксидантів хурма може позмагатись з рекордсменом в цьому плані – зеленим чаєм.



Корисні властивості хурми:

- Йод, що міститься в хурмі, зведе до мінімуму можливість виникнення проблем з щитовидною залозою, і таке захворювання, як анемія безслідно зникне при регулярному вживанні хурми, оскільки в ній багато заліза.
- Включивши у свій раціон цю корисну ягоду, ми допомагаємо в нормалізувати роботу сечовивідних органів, завдяки чому позбавляємо свій організм від великої кількості шкідливих солей.
- Хурма допоможе налагодити роботу травної системи, позбавить шлункових розладів. Адже пектин, що входить до вітамінного складу хурми, здатний за короткий термін справитися з діареєю.
- Серцево-судинна система у відповідь на цей солоденький смаколик потішить безперебійною роботою, і це все завдяки моносахаридам, що містяться в хурмі.
- Хурма містить немалу дозу бета-каротину, що дуже добре впливає на здоров'я очей.
- Хурма має здатність захистити наш організм від кишкової палички та золотистого стафілококу.
- Для тих, що надають перевагу сухофруктам: сушена хурма може значно допомогти під час лікування гіпертонії.
- Корисна інформація для курців: регулярне вживання у раціон цього фрукта може значно скоротити вірогідність появи ракових клітин. Хоча, більш ефективно буде не думати про користь та шкоду хурми, а відмовитись від цієї шкідливої звички і перестати курити.

Корисні властивості хурми



Незважаючи на виключну користь, хурма може бути й шкідливою.

Шкідливі властивості хурми:

- Заподіяти шкоду вживання хурми може людям, що хворіють цукровим діабетом. В цьому випадку хурму можна дозволити собі лише виключних ситуаціях.
- Не слід давати хурму дітям до трьох років. Цей фрукт містить таку речовину як танін. Вступаючи у взаємодію з шлунковим соком, він поступово перетворює вміст шлунку у в'язку та липку субстанцію, яка може утворити комок, який дитячий організм самотійно вивести не зможе.
- Через цю ж речовину - танін, хурму не можна їсти людям, які щойно перенесли операцію на кишківник.
- У деяких людей вживання хурми може викликати алергічну реакцію. Пов'язано це з високою чутливістю організму на йод, якого дуже багато в хурмі.

Сухофрукти – не лише смачно, а й корисно

Чудовими заміниками свіжих фруктів, особливо в зимову пору року, є цукати, горішки та інші сушені смаколики. Такими продуктами ми ласуємо із задоволенням, оскільки чітко знаємо, що їхнє споживання є дуже корисним для нашого організму як зсередини, так і ззовні. З'їдаючи **по 5-6 штук сухофруктів** (різних видів) щодня, ми покращуємо стан шкіри, волосся та нігтів.

Цукати – це безліч вітамінів та потрібних для організму мікроелементів. Наприклад, курага - її споживання покращить роботу серцево-судинної системи; вона буде корисною для людей з цукровим діабетом. Окрім цього її слід вживати для профілактики онкозахворювань і при дефіциті в організмі таких елементів як фосфор, калій, залізо, каротин, вітамін B5.

Фінік – чудовий енерготонік. Він підвищує працездатність та містить речовини, які прирівнюються до дії аспірину, тому їх корисно споживати при частому головному болю та застуді. Сушений фінік багатий на вітаміни E, H та B5 – саме він забезпечує нам здорові нігті та волосся.

Інжир – нормалізує роботу щитовидної залози та очищає кишківник. Застосовується у лікувальних цілях бронхіту.

Ананас – джерело калію, магнію, заліза, цинку, вітамінів групи B і клітковини, корисної для травлення. Ананаси допомагають позбутися набряків та покращують настрій.

Чорнослив – допомагає при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, а також є корисним для тих, хто страждає на серцеві захворювання, високий тиск, захворювання нирок та печінки, ревматизм. Допомагає при авітамінозі та малокрів'ї.



Родзинки – сухофрукт, корисний для усіх без винятку. Часте вживання родзинок – хороша профілактика парадонтозу, помічне при важкій інтелектуальній роботі.

Сушена диня – при зовнішньому застосуванні очищає шкіру, при внутрішньому – шлунково-кишковий тракт та сечогінну систему, покращує процес кровотворення та нормалізує обмін речовин.

Сушена груша – нормалізує роботу кишківника та виводить з організму токсини і тяжкі метали. Також груші здатні протистояти інфекційним захворюванням, мають протизапальні властивості та навіть борються з депресією.

Сушена вишня – допомагає сконцентрувати увагу.

Ківі – багатий вітаміном С. Вживання ківі зміцнює стінки судин і перешкоджає утворенню тромбів.

Звичайно, корисних властивостей чимало, та слід нагадати, що помилковою є думка стосовно того, що сухофрукти містять менше цукру та калорій ніж банани, груші та інші свіжі фрукти. В процесі сушіння з фруктів виводиться вода, внаслідок цього вони менше важать і втрачають чимало корисних елементів (здебільшого вітамін С), а от цукор і калорії з нього не випаровуються. Тобто, якщо свіжий абрикос важить 45 г і містить приблизно 12 ккал, то після перетворення в курагу він важитиме 10г і додасть до вашої ваги вже 17 ккал. Тому ті, хто зібрався схуднути, можуть скористатися таблицею вмісту в цукатах води, білків, жирів, вуглеводів та їх калорійності.

Продукт	Енергетична цінність, ккал	Вода, г	Білк и, г	Жи ри, г	Вуглеводи , г
Груша	246	24,0	2,3	-	62,1
Чорнослив	264	25,0	2,3	-	65,6
Курага	272	20,2	5,2	-	65,9
Яблука	273	20,0	3,2	-	68,0
Персики	275	18,0	3,0	-	68,5
Родзинки	279	18,0	2,3	-	71,2
Вишня	292	18,0	1,5	-	73,0

Регулярне вживання сухофруктів поряд із щоденним раціоном може забезпечити вам добре самопочуття та здоровий вигляд, слід лише про це пам'ятати і результат не забариться!

Корисні солодощі

Солодощі також потрібно включати у свій раціон. Звичайно, не зловживати, але в розумних кількостях потрібно їсти мед, чорний шоколад, зефір та мармелад. Саме ці продукти містять велику кількість антидепресантів та інших вітамінів.

Корисні солодощі

● **Мед.** Мед відомий своїми унікальними властивостями. Він містить до 70 корисних елементів, в тому числі вітаміни В2, РР, С, В6, пантотенову кислоту, вітамін Н, фолієву кислоту, вітаміни К та Е, кальцій, магній, залізо, йод. Такий великий вітамінно-мінеральний склад добре впливає на стан шлунково-кишкового тракту, шкіри та імунітету.

Цей продукт покращує обмін речовин, а відповідно, поправитись від нього практично неможливо. Дієтологи радять з'їдати не більше 2 столових ложок меду в день. Для підтримки хорошого настрою цього достатньо. Мед покращує регенерацію клітин, володіє





и, допомагає ранам та подряпинам швидше загоїтись. На
ски для лица в домашніх умовах. Косметологи радять раз в
ю з додаванням меду. Ця процедура особливо корисна для
ігриваючий засіб для антицелюлітного масажу.

•**Чорний шоколад.** Чорний шоколад, як правило, не
стільки солодкий, як гіркий, однак, все одно смачний. Крім
того, що шоколад – чудовий антидепресант, він допомагає
регулювати артеріальний тиск при гіпертонії, зміцнює серце та судини, покращує
працездатність.

В день можна з'їдати до 30 г шоколаду (це четверта частина плитки шоколаду) при фізичних
навантаженнях, і не більше 10 – 15 г, якщо ви ведете малорухомий спосіб життя. Шоколад
включають навіть у дієти для нормалізації ваги.

•**Мармелад.** Мармелад містить пектини, завдяки яким
цей продукт знижує рівень холестерину в крові, покращує
роботу шлунку, виводить токсини.

Корисна норма мармеладу – 20 – 30 г в день. Також мармелад
допомагає зняти стрес, оскільки є чудовим антидепресантом.
Мармелад можна зробити самостійно в домашніх умовах та
мати змогу поєднувати прийом з корисним.



•**Зефір.** Зефір – один з найбільш
дієтичних продуктів серед кондитерських
виробів. Зефір містить цінний компонент –
пектин. Він нейтралізує і виводить з організму
шкідливі речовини, знижує рівень холестерину
в крові, нормалізує функцію
шлунково-кишкового тракту, а також володіє
протівірусним ефектом. Білків у зефірі
міститься небагато, але незначна його кількість
послужить будівельним матеріалом для м'язової
тканини.

•**Морозиво.** Багато голлівудських зірок «сидять» на
спеціальній холодній дієті. Вони вживають дуже холодні
продукти з метою швидко схуднути: організм витрачає
багато енергії на «нагрівання» їжі, а тому втрачає калорії.
Морозиво в цьому плані – ідеальний десерт. Краще якщо
воно буде не вершковим, а фруктовим – в ньому менше
калорій. Хоча вершкове морозиво теж корисне в розумних
дозах. Воно постачає в організм кальцій, покращує
настрій, заспокоює та нормалізує сон. А ще краще, якщо
це буде якісний сорбет – від корисніший.



Зміст

Правила здорового харчування. Поради лікаря	3
Що таке здорове харчування?	3
17 правил і принципів здорового харчування на кожен день	4
Генетично модифіковані продукти (ГМО): аргументи за і проти	5
Харчові домішки (таблиця)	7

КОРИСНІ ПРОДУКТИ	7
Чим корисні горіхи?	7
Корисні властивості волоських горіхів	9
Білий гриб: користь та шкода	9
Корисні осінні ягоди	10
Корисні властивості чорної смородини	12
Шовковиця: користь та шкода	13
Малина: користь та шкода	14
Корисні властивості ягід чорниці	16
Полуниця - користь та шкода	17
Чудодійні ягоди - ягоди годжі	18
Така корисна черешня	19
Топінамбур: користь та шкода	19
Користь і шкода моркви	21
"Ходить гарбуз по городу..." або користь та шкода гарбуза	22
Баклажани: користь та шкода	23
Кабачок: користь та шкода	24
Редиска – користь та шкода	25
Соя: користь чи шкода	26
Зелень: склад і користь для організму	28
Розмарин. Користь та шкода	30
Базилік - користь та протипоказання до вживання	31
Кінза - корисні властивості та способи застосування	32
Шпинат: корисні властивості	34
Рукола: користь, шкода та вплив на організм	35
Черемша - корисні властивості черемші	36
Імбир – ліки від всіх захворювань	37
Помідори - користь чи шкода для організму	38
Користь та шкода огірків	39
Корисні властивості броколі	40
Цвітна капуста - джерело здоров'я	41
Цибуля ріпчаста - користь і шкода, калорійність	43
Чим корисні яблука	44
Груші: користь та шкода	45
Виноград - їжа богів. Або користь та шкода винограду	46
Кавун: користь та шкода	47
Чим корисні персики	48
Абрикос – користь та шкода	49
Чи корисні мандарини?	49
Банани: користь і шкода	50
Ківі – користь та шкода для організму	52
Гранат: користь та шкода	53
Хурма: користь чи шкода	54
Сухофрукти – не лише смачно, а й корисно	55
Корисні солодощі	56