

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как часто в компании, до того, как все перезнакомятся, разговоры крутятся вокруг политики, погоды, методов воспитания, бог знает ещё чего. И всё до того момента, пока кто-то из присутствующих не узнает, что я диетолог.

И тогда начинается: «А правда ли, что ужинать надо до 18.00? А правда ли, что алкоголь закусывать лучше мясом? А правда ли, что после тренировки нельзя есть два часа? А правда ли, что дыню нельзя есть ни с какими другими продуктами?...» И так далее. Я всегда с удовольствием участвую в таких разговорах, развеивая мифы и даже обучая взрослых людей основам правильного питания. И всегда сожалею, что этому не учат в школе.

Итак, десяток продуктов, которые Вы, возможно, до сегодняшнего дня ели неправильно.

Картофель

«Второй хлеб» большинства наших соотечественников, постоянно подвергающийся нападкам диетологов и сторонников здорового образа жизни. Думаю, едва ли не каждый из Вас слышал о том, что картофель «вреден», «один сплошной крахмал», «пюре – мягкая бомба», а «картофель-фри – вообще смерть». И если уж есть его, то только «в мундирах» или печёный.

Слышали? Так вот забудьте! Недавнее исследование американцев показало, что картофель способствует как снижению артериального давления и сахара крови, так и риска развития рака. Правда, есть одна оговорка: это касается фиолетового картофеля, типа нашей «синеглазки» или «цыганочки». Именно фиолетовый картофель превзошёл своих белых и розовых коллег в содержании больших количеств полифенолов и способности снижать уровень сахара в крови. Вы до сих пор предпочитали белые или розовые клубни? Теперь выбирайте фиолетовые и ешьте картофель на здоровье! И ещё, Вы любите картофель «в мундирах», но старательно очищаете с него шкурку? Не утруждайтесь, ешьте прямо с ней, мало того, что получите «бонус» в виде дополнительной клетчатки, крайне необходимой для нашего кишечника, так ещё и ферменты для лучшего переваривания картофеля, которые содержатся в шкурке и прямо под ней. Шкурка одной картофелины среднего размера снабдит вас почти половиной дневной нормы клетчатки, калия, железа, фосфора, цинка и витамина С.

Морковь

Попробуйте в следующий раз, когда будете варить куриный суп с лапшой, не чистить и шинковать мелко морковь для заправки, а бросить её в бульон целиком (стыдно даже напоминать, что перед этим нужно её тщательно вымыть, можно со щёткой или мочалкой). Учёные доказали, что нарезание моркови ведёт к увеличению размеров поверхности для вымывания из неё питательных веществ. И кстати, морковку полезно, оказывается, есть не только сырой, термическая обработка увеличивает биодоступность каротиноидов.

Чай

Если Вы хотите получить максимум полезных веществ из чая, то забудьте о том, как пьют этот напиток британцы! Несколько исследований показали, что добавление молока в чай может на самом деле удалить из него некоторые вещества, полезные для сердечно-сосудистой системы, такие, как полифенолы. И, кстати, забудьте о сахаре, лучше добавить в него немного сока лимона вместо того, чтобы подсластить. Витамин С в соке лимона может помочь увеличить биодоступность питательных веществ чая.

Чеснок

Не торопитесь давить или шинковать чеснок в салат или другие блюда, сделайте это прямо перед подачей на стол. Исследования показывают, что дробление чеснока ранее, чем за десять минут до употребления, удаляет фермент под названием аллицин, который, как было показано, помогает уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, делая тромбоциты менее «липкими» и позволяя им свободно проходить по сердечно-сосудистой системе.

Салат

Листья салата, любые – обычного листового, эндивия, рукколы, радичио и других – сами по себе – великолепное блюдо, но, думаю, немногие знают о том, что добавление жира при употреблении зелени не только делают блюдо вкуснее, но и способствуют получить гораздо больше пользы из этих листочков. Лютеин, ликопен, бета-каротин и зеаксантин станут более биодоступными. А потому, не бойтесь добавить в салат немного орехов, авокадо или даже кусочки жирного бекона. На фигуре это не скажется, а пользы добавит!

Помидоры

Могу спорить, что до сегодняшнего дня Вы, нарезая помидоры в салат или для морса, удаляли их «попки» - то место, к которому крепится плодоножка. А вот и неправильно! Недавние исследования выяснили, что именно в этом месте накапливаются вещества, подобные нестероидным противовоспалительным средствам, которые положительно влияют на многие проблемы нашего организма и в первую очередь на воспалительные заболевания суставов, в том числе при подагре. И если раньше помидоры из-за содержания щавелевой кислоты не рекомендовали больным с почечными проблемами и подагрой, то сейчас эти запреты снимаются.

Яблоки и груши

Кто из вас не любит спелые сочные плоды? А вспомните своё детство, кто из вас не обносил соседские сады или даже одиноко приютившуюся в городском квартале яблоню, когда яблочки только-только «вырисовались» из завязи? Оказывается, детская интуиция подсказывала нам, что и такие яблоки полезны! И учёные подтверждают это. Процесс созревания позволяет продолжить процесс образования хлорофилла, который, в свою очередь, производит больше высокоактивных антиоксидантов в плодах. А потому, зрелые плоды - вкуснее, но слегка недозревшие ещё полезнее!

Брокколи

Вряд ли кто-то сомневается в том, что брокколи - один из лучших продуктов для человека. Брокколи является частью крестоцветных - семейства продуктов, которые являются весьма эффективными с точки зрения профилактики некоторых видов рака молочной железы, рака кожи и рака яичников. Надеюсь, никто из Вас не жарит и не варит брокколи, а готовит его на пару, как нас учат глянец и ТВ? Вот и молодцы, потому что именно приготовление на пару является для брокколи оптимальным, правда, после употребления этой капусты в сыром виде. Но большинству едоков брокколи на пару приедается из-за её нейтрального вкуса и так и тянется рука посолить или поперчить. Вот и не отказывайте себе в этом! Соль стоит всё же оставить в солонке, а вот добавление острого перца или других пряностей только увеличит противораковую «мощь» этого блюда.

Горчица

Какой только горчицы не найдёшь сейчас в супермаркетах – и семена белой горчицы, и обычную молотую, и молотую белую, и привычную нам по ещё советским столовкам «столовую», и баварскую сладкую, и дижонскую с зёрнышками, и французскую из чёрных семян. В общем, на любой вкус и кошелёк. И мы покупаем, ведь горчица в любом виде - это сказочная приправа к любым соусам, салатам и бутербродам. Но, если Вы заинтересованы ещё и в том, чтобы было не только вкусно, но и супер полезно – остановите свой выбор на обычном порошке горчицы, который раньше был намазан на горчичниках, а бабушки сыпали нам его в таз для пропарки ног при простуде. Именно порошку горчицы приписывают уникальные свойства в уменьшении общего воспаления, а также снижения риска возникновения некоторых видов рака. Почему? Потому, что порошок горчицы содержит в своём составе куркумин (это активный ингредиент в куркуме), который не только даёт желтой горчице свой желтый цвет, но и все его потенциальные преимущества для Вашего здоровья.

Дыня

Забудьте рекомендации некоторых диетологов о том, что дыню нужно есть отдельным приёмом пищи, не смешивать с другими продуктами и в то же время они не рекомендуют есть дыню на голодный желудок - наиболее безопасным считается есть этот сладкий дар богов в промежутке между приёмами пищи. Дыня богата клетчаткой, которая будто бы препятствует быстрому усвоению дынной мякоти. А потому диетологи рекомендуют есть её не раньше чем через 1-1,5 часа после основной пищи независимо от состояния системы пищеварения. На самом деле это не так! Вспомните известное итальянское блюдо – прошутто (вяленое мясо) или испанское - хамон. Их принято подавать именно с дыней, а в Средней Азии дыню едят следующим образом: после первых, обычно жирных блюд и плова, обязательно подаётся дыня и через 10-15 минут ощущение тяжести в желудке проходит, словно после применения комплекса ферментов. И на самом деле, в дыне есть растительные ферменты, подобные папаину из папайи и бромелайну из ананаса, способные ускорить переваривание белка. В общем у Вас теперь есть выбор - употреблять эти продукты в пищу так, как Вы привыкли, или получать максимум пользы, изменив свои старые представления.