

# Питание по сезону – полезные и рекомендованные продукты каждого месяца

*Елисеева Татьяна*, главный редактор проекта EdaPlus.info

*Ткачева Наталья*, фитотерапевт, нутрициолог

*Шелестун Анна*, нутрициолог, диетолог

*E-mail:* eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info, shelestun.n@edaplus.info

**Реферат.** Почему питание по сезону — это отличное решение и основа здорового питания? На это есть несколько причин, ведь сезонные продукты:

- **полезнее** – большинство таких продуктов поступают нам "прямо с грядки", выращены без опасных удобрений и не обработаны химией;
- **вкуснее** – натуральный и яркий вкус свежих продуктов не сравнится с консервированными, маринованными и прочими заготовками, богатыми специями и солью;
- **дешевле** – нет необходимости их длительного хранения (отопления, освещения, охраны) и они не требуют дополнительных усилий для производства.

Мы собрали основные продукты для каждого месяца, и описали полезные свойства каждого из них.

*Ключевые слова:* сезонные продукты, сезонная еда, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

## Вступление

Для каждого месяца подобраны:

- **продукты, сезонные европейского региона**, свежие и созревающие в определенное время;
- **фрукты и овощи длительного хранения**, которые можно сберечь несколько месяцев без ущерба качеству и специальной обработки;
- **крупы**, которые фактически не имеют срока годности и равномерно распределены по всему году;
- **рыба и птица**, доступная в свежем виде на протяжении всего года;
- **импортные продукты**, которые доставляют к нам в сезон созревания или вылова (морепродукты, цитрусовые, экзотические фрукты и овощи);
- **грибы**, добытые как в естественной среде, так и выращенные в специальных помещениях.

При ознакомлении с каким-либо месяцем рекомендуем также почитать предыдущий и последующий – так как большинство продуктов невозможно распределить строго по месяцам.

## Январь

Середина зимы. Позади декабрь, Новый год с его застольями, гуляньями, песнями и танцами. Наш организм уже немного подустал, но расслабляться нельзя, ведь впереди Рождество и Старый Новый год! День уже пошел на увеличение, хотя мы пока этого особо не замечаем.

Уже с декабря мы начали ощущать недостаток света и снижение жизненной энергии. В январе, как и на протяжении всей зимы, мы находимся в состоянии зимней спячки, словно медведи в

берлоге. Конечно, мы продолжаем вести привычный образ жизни, ходим на работу, занимаемся спортом и т.д. Однако, именно зимой мы испытываем состояние повышенной сонливости, наша активность падает, мы становимся медлительнее и нам требуется больше времени на выполнение привычных действий.

Из-за недостатка света мы испытываем настоящий стресс. Наша кожа не получает необходимые ей витамины, из-за чего становится бледной. Глаза теряют блеск, а запас сил истощается. Плюс ко всему, зима – время депрессий и переедания, что неразрывно связано друг с другом.

Зимой наш организм испытывает высокую потребность в витамине С, который предупреждает вирусные заболевания, а также в магнии, железе, цинке, которые мы поглощаем вместе с фруктами и овощами.

Мы также нуждаемся в витамине D, который также важен при профилактике простудных заболеваний. Зимой наше тело с трудом может его синтезировать, поэтому необходимо получать его извне.

Что же делать, что бы разгар зимнего периода не проходил для нас столь мучительно? Кроме занятий спортом, полноценного сна и создания общего положительного настроения, мы корректируем режим питания. В первую очередь он должен быть направлен на восполнение запаса всех необходимых организму витаминов и питательных веществ, которые, в свою очередь, призваны повысить наш энергетический запас и поддерживать наши силы на достаточном уровне на протяжении всего зимнего периода.

Для этого, в ежедневный рацион должны входить продукты питания, наиболее рекомендуемые к употреблению в данное время года. Рассмотрим некоторые сезонные продукты января.

## Грейпфрут



Цитрусовый фрукт, появившийся в результате скрещивания апельсина и помело. Грейпфрут содержит огромное количество витаминов (А, В1, Р, D, С), органических кислот, минеральных солей. В его составе также пектин, фитонциды, эфирные масла. Очень важным элементом, содержащимся в грейпфруте, является *нарингин*. Это вещество содержится в белых перегородках фрукта, которые не

рекомендуется удалять. Нарингин способствует снижению уровня холестерина в крови, а также оказывает лечебное воздействие на желудочно-кишечный тракт.

Сам аромат грейпфрута положительно влияет на человека, повышает жизненный тонус, помогает бороться с депрессиями и переутомлением.

Грейпфрут часто используется для изготовления косметических средств, а также в кулинарии (при варке варенья, как приправу к жаркому).

Он полезен людям с заболеваниями сердца и сосудов. Пектин, содержащийся в нем, наряду с нарингином, понижает уровень холестерина в крови.

Грейпфрут широко используется в диетическом питании. Добавляя половинку грейпфрута к каждому приему пищи можно добиться положительных результатов в похудении. Изменения происходят за счет того, что грейпфрут понижает уровень глюкозы и инсулина в крови. Таким образом, этот фрукт рекомендован как диабетикам, так и в качестве профилактического средства для людей, склонных к развитию диабета.

Грейпфрут не рекомендуется употреблять язвенникам, женщинам, принимающим противозачаточные таблетки, людям, принимающим лекарства для понижения давления, и тем, у кого есть проблемы с печенью.

## Лимон



Даже детям известно, что лимон содержит большое количество витамина С. Благодаря этой особенности употребление лимона является прекрасной возможностью укрепить свой иммунитет и защитить себя от простуды и гриппа. Особенно это необходимо в зимний период.

Однако стоит учитывать правила употребления лимона:

1. Лимон хорош именно как средство профилактики болезни, а не как лекарство, нет смысла есть его большими порциями, если вы уже заболели.
2. Под воздействием высоких температур витамин С и другие полезные вещества, содержащиеся в лимоне, разрушаются. Поэтому, добавляя лимон в горячий чай, вы не приобретаете ничего, кроме приятного аромата. Как вариант, вы можете подождать пока чай остынет и выдавить в него лимонный сок.

другие полезные вещества, содержащиеся в лимоне, разрушаются. Поэтому, добавляя лимон в горячий чай, вы не приобретаете ничего, кроме приятного аромата. Как вариант, вы можете подождать пока чай остынет и выдавить в него лимонный сок.

Полезных свойств у лимона бесчисленное множество:

- лимон оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему;
- цедра лимона очень полезна. Она обладает антибактериальным воздействием. Ее рекомендуется использовать при гнойной ангине и воспалительных процессах органов дыхания;
- лимон обладает антисептическими свойствами. Его сок рекомендуется употреблять при атеросклерозе, нарушениях обмена веществ, мочекаменной болезни, геморрое, лихорадке, заболеваниях слизистой рта;
- лимон способствует пищеварению, а также усвоению железа и кальция, облегчает колики и судороги;

Не рекомендуется употреблять лимон людям, страдающим гастритом, язвой, повышенной кислотностью желудка, повышенным давлением, панкреатитом. [1]

## Банан



Ничто так хорошо не избавляет от зимней депрессии как этот фрукт. Бананы по праву называются природным антидепрессантом. Употребляя бананы, вы способствуете образованию в своем организме вещества называемого серотонин. Именно это вещество отвечает в человеке за хорошее настроение, чувство радости и счастья. Систематичное употребление бананов поможет вам справиться с депрессией, раздражительностью и тоской.

Банан достаточно калориен, в этом он схож с картошкой. Также он содержит большое количество сахаров, благодаря которым обеспечивается чувство сытости. Всего двух бананов достаточно, чтобы

зарядить организм энергией перед двухчасовой физической нагрузкой.

В банане, как и в любом другом фрукте, содержатся витамины, но главным его достоинством является высокое содержание в нем калия. Калий обеспечивает нормальную деятельность мягких тканей организма. Нервные клетки, мозг, почки, печень, мышцы не могут полноценно функционировать без этого вещества. Поэтому, употреблять бананы рекомендуется при активной умственной и физической деятельности.

Также к достоинствам бананов относится то, что они очищают организм от шлаков, уменьшают отеки, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют иммунную систему, успокаивают нервы, способствуют спокойному сну, помогают справиться с воспалительными процессами слизистой оболочки рта, а также с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. [2]

## Орехи



Важным элементом зимнего питания являются орехи. Любой орех – это источник полезных жиров [75] и калорий, необходимых нам в холодную пору. Зимой нам требуется больше энергии, чем летом, т.к. наше тело должно себя согревать. Из-за недостатка энергии мы чувствуем всем знакомую сонливость и усталость и пытаемся восполнить энергетический запас не самыми полезными продуктами питания.

Орехи позволяют нам восполнить необходимый уровень энергии и при этом не допустить жировых отложений на боках. Употреблять орехи рекомендуется каждый день небольшими порциями. Горстка орехов с утра непременно зарядит вас энергией и хорошим настроением на целый день.

Грецкий орех, миндаль, фундук, кешью, фисташки, арахис – каждый вид орехов обладает своими особыми свойствами, перейдя по ссылкам вы можете узнать больше о каждом из них.

К примеру, грецкий орех известен высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот, которые необходимы для работы мозга. Арахис славится высоким содержанием антиоксидантов [92], а также веществ, повышающих свертываемость крови. Миндаль используется для очищения почек и крови. Фисташки оказывают тонизирующее действие, понижают частоту сердцебиений, оказывают благотворное влияние на работу печени и мозга. [3]

### Лук репчатый



Репчатый лук – древняя овощная культура. Накапливающий в себе живительную энергию земли, лук обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, борется с вирусными и инфекционными заболеваниями, повышает аппетит и общий тонус организма, способствует лучшему усвоению пищи, препятствует образованию злокачественных опухолей, понижает давление. Применяется при расстройствах желудочно-кишечного тракта, гипертонии, низкой половой активности, в качестве противоглистного средства, а также в борьбе с цингой.

Репчатый лук является источником витаминов В, С и эфирных масел. Также в его состав входят кальций, марганец, кобальт, цинк, фтор, йод [85] и железо [86]. Зеленые перья лука богаты каротином, фолиевой кислотой, биотином. Лук полезен в любом виде: жареном, вареном, тушеном, сыром, печеном. В процессе приготовления он практически не теряет полезных свойств. [4]

### Сельдерей



Овощ, весьма распространенный среди желающих сбросить лишние килограммы. Сельдерей выступает как замена ананасам, известных своей способностью сжигать жиры. Регулярное употребление сельдерея в пищу помогает избавиться от лишнего веса быстро и качественно. Калорийность этого продукта очень низкая – всего 16 ккал на 100 г. На его переваривание организму требуется большее количество калорий. Таким образом, вы едите и худеете одновременно.

Другим достоинством сельдерея является его благоприятное влияние на нервную систему. Вещества, входящие в его состав, нейтрализуют в организме гормон стресса, успокаивают человека, приводят в состояние умиротворенности. Таким образом, вместо того, чтобы пить успокоительные, съешьте немного сельдерея или выпейте сок, полученный из него.

Биологически активные вещества, содержащиеся в сельдерее, помогают справиться со многими заболеваниями. Его рекомендуется употреблять при нарушениях обмена веществ, патологии

сердца и сосудов, пониженном давлении, для профилактики и лечения простатита, атеросклероза, болезни Альцгеймера.

Сельдерей является прекрасным средством укрепления иммунитета, что поможет справиться со всевозможными вирусами. Кроме этого, сельдерей обезвреживает канцерогены, что препятствует образованию злокачественных опухолей.

## Капуста кольраби



Название переводится с немецкого как «*капустная репа*», она представляет собой стеблеплод, сердцевина которого нежная и сочная. Родина кольраби – Северная Европа, и первые упоминания об этом овоще зафиксированы в 1554 году, а уже через 100 лет она распространилась по всей Европе.

Капусту еще называют «*лимоном с грядки*» из-за высокого содержания витамина С. А еще она богата витаминами А, В, РР, В2, большим количеством растительных белков и углеводов, минеральных солей, калием [87], кальцием [88], магнием, фосфором, каротином, пантотеновой кислотой,

железом и кобальтом.

По общей усвояемости витаминов и минералов капуста превосходит даже яблоки. А за счет большого содержания глюкозы, фруктозы и пищевых волокон, она быстро насыщает организм и дает чувство сытости. А еще она очищающее кишечник и желудок от шлаков, способствует снятию в них воспалений.

Кольраби – отличное средство профилактики инфекционных заболеваний, она нормализует обмен веществ и благотворно влияет на работу нервной системы. А еще капуста – хорошее мочегонное средство, отлично выводящее лишнюю жидкость из организма. Поэтому её рекомендуют при нарушениях работы почек, печени и желчного пузыря.

Капуста понижает артериальное давление и рекомендуется при атеросклерозе, а регулярное её потребление является хорошей профилактикой рака прямой и толстой кишки, из-за наличия в составе серосодержащих веществ.

При кашле и охриплости, воспалительных процессах в полости рта полезен свежий сок кольраби. Так же, рекомендуется пить сок капусты при заболевании холециститом и гепатитом. Четверть стакана и столовая ложка меда 3–4 раза в день до еды, на протяжении 10-14 дней.

## Горох



Продукт, который был популярен еще в Древнем Китае и Древней Индии, где считался символом богатства и плодородия. Он обладает не только выраженным вкусом, но и целым рядом полезных свойств, что делает его незаменимым компонентом многих блюд.

В горохе много белка, клетчатки, каротина, витаминов В-группы, а также А, С, РР. Он очень питательный и содержит соли магния, цинка, калия, кальция, железа, фосфора, марганца, кобальта и других

минералов.

Свежий горох является мочегонным средством, а также помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта благодаря своему свойству снижать кислотность желудка.

Недавние исследования показали, что горох помогает бороться со старением, гипертонией и инфарктом. Он снижает уровень холестерина в крови и, тем самым, спасает от атеросклероза, а также является профилактическим средством против рака.

Врачи советуют употреблять горох при сахарном диабете, чтобы держать болезнь «под контролем».

Из него делают муку для выпечки хлеба, варят супы и кисели, а также готовят пюре и употребляют горох в сыром виде. [5]

## **Яйца куриные**



Это отличный зимний продукт, который усваивается нашим организмом практически полностью – на 97-98%, почти не засоряя наш организм шлаками.

Куриные яйца богаты белком (около 13%), необходимым для развития, роста и правильной работы организма. При этом его пищевая ценность – самая высокая среди белков животного происхождения. Также яйца содержат крайне необходимые нам зимой витамины и минералы.

Желток куриных яиц богат витамином D, который особенно необходим тем, кто мало времени бывает на солнце. Этот витамин помогает усвоению кальция, который в свою очередь укрепляет наши кости и суставы.

Также желток богат железом, который помогает нашему организму бороться с плохим настроением и усталостью, предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний. А

лецитин, содержащийся в желтке, питает мозг и улучшает нашу память, нормализует работу печени и желчного пузыря.

Лютеин желтка помогает избежать катаракты и защищает глазной нерв, а холин снижает вероятность возникновения рака молочной железы на 24%. Витамин В9 (фолиевая кислота) [83], необходим женщинам во время беременности, а у мужчин улучшает качество сперматозоидов.

Яйцо курицы содержит практически все незаменимые для человека аминокислоты и обеспечивают ими наш организм на 25% от суточной нормы.

Разумеется, рекомендуется есть только домашние яйца. Но и ими не стоит злоупотреблять, взрослым советуют съедать не более 7 яиц в неделю. [6]

## Хамса

Это один из видов анчоусов, она обитает стайками в прибрежных районах Черного и Средиземного моря, на востоке Атлантического океана, а летом часто заплывает в Азовское и Балтийское моря.

Хамсу считают настоящим рыбным деликатесом, из-за её небольшого размера часто её употребляют целиком, даже не отделяя мелкие косточки и кожицу. Ведь именно они содержат фосфор и кальций, особенно необходимые нам в зимний период. Также рыбка богата фтором, хромом, цинком и молибденом, а по своим питательным свойствам не уступает говядине. При этом рыбный белок лучше усваивается организмом человека.

Как и другая рыба, хамса – прекрасный источник полиненасыщенных жирных кислот для нашего организма. Они снижают уровень холестерина, уменьшают риск тромбообразования, помогают предотвратить и справиться с сердечно-сосудистыми заболеваниями, новообразованиями и болезнями почек.

А еще у хамсы невысокая калорийность – всего 88 ккал на 100 г и ее рекомендуют употреблять диетологи тем, кто следит за своей фигурой.

## Кальмары



Они были распространенной пищей еще в древней Греции и Риме, а сейчас блюда из кальмаров считаются одними из самых популярных среди морепродуктов.

Мясо кальмара считают намного более полезным и легко усваиваемым для человека, чем мясо наземных животных. Кальмар богат белком, витаминами В6, РР, С, полиненасыщенными жирами, которые важны для сбалансированного питания

человека. Еще кальмары совершенно не содержат холестерин, зато богаты фосфором, железом, медью и йодом, а благодаря большому количеству лизина и аргинина их рекомендуют даже для детского питания.

Из-за большого количества калия, который необходим для работы всех мышц человека, мясо кальмаров считают «*бальзамом для сердца*». В их тканях много, способствующих выделению пищеварительного сока и придающих своеобразный вкус кулинарным изделиям.

Также мясо кальмаров содержит витамин Е [84] и селен, которые помогают обезвредить соли тяжелых металлов.

Калорийность сырого кальмара – 92 кКал, отварного – 110 кКал, а жареного – 175 кКал. Но самая большая – у копченых (242 кКал) и сушеных (263 кКал), поэтому злоупотреблять ими не стоит.

Разумеется, самый полезный кальмар – свежий. Но, если достать такой нет возможности, стоит выбирать мясо, замороженное минимум раз. Оно должно быть плотным, розовым, возможно слегка фиолетового оттенка. Если мясо желтое или фиолетовое – лучше от него отказаться.

### **Мясо цесарки**



Мясо цесарок более насыщено, чем мясо других одомашненных птиц, оно содержит примерно 95% аминокислот (треонин, валин, фенилаланин, метионин, изолейцин). Мясо богато витаминами группы В (В1, В2, В6, В12) и минералами.

Его рекомендуют не только взрослым, но и детям, пенсионерам и женщинам во время беременности. За счет богатого состава мясо цесарки помогает в борьбе с железодефицитной анемией, при патологии нервной системы, при болезнях кожи и глаз. Оно поможет восстановить обмен веществ, снизит симптомы физического и психологического напряжения.

Как правило, в основном используют мясо молодых цесарок, не старше 3-4 месяцев. Бурое филе таких птиц после обработки становится белым. Оно хорошо сочетается с различными специями и продуктами, особенно рекомендуют маслины, томаты и неострые соусы. Мясо хорошо запекать в собственном соку, тушить, коптить или просто жарить.

## Февраль

Несмотря на то, что февраль – последний месяц в зимнем списке, потепления ждать не приходится. Морозы не прекращаются, а снег и не думает таять.

Не зря в старину февраль именовался «лютнем». Определение «лютый» как нельзя лучше подходит для описания погодных условий этого месяца. Крепкий мороз и неистовые вихри бушуют в эту нелегкую для людей пору.

Но стоит вспомнить и о положительных моментах. Во-первых, февраль – самый короткий месяц в году, значит, официально зима скоро закончится. Во-вторых, мы постепенно начинаем ощущать, что день становится длиннее, и это не может не радовать.

Тем не менее, все наши силы и ресурсы на исходе. Теперь нам нужно запустить второе дыхание. И делать это мы будем с помощью уже известных нам способов: здорового сна, прогулок на свежем воздухе, утренней зарядки и, конечно, здорового и полезного питания.

Наша иммунная система почти иссякла и требует подзарядки. Вот-вот начнутся эпидемии инфекционных заболеваний и нам нужны силы, чтобы им противостоять. Поэтому, срочно повышаем свой иммунитет и восполняем дефицит витамина С. В феврале, как и в январе, наш организм нуждается в тепле, поэтому старайтесь питаться больше горячей пищей.

Из-за нехватки витаминов, микроэлементов и солнечного света высока вероятность прогрессирования депрессивных настроений, поэтому нельзя упускать возможность, особенно в солнечные дни, прогуляться на свежем воздухе.

Между тем, скоро весна и самое время задуматься о хорошей фигуре. В пищу следует употреблять продукты низкокалорийные, но в то же время сытные.

Мы должны обеспечить свое тело всеми необходимыми для него веществами. Зимой это делать не так-то просто. Но есть продукты, которые помогут нам в укреплении организма в это время года и позволят нам с радостью встретить весну.

### Квашеная капуста

С давних пор это популярный и крайне полезный продукт, особенно в зимне-весенний период.

Квашеная капуста – абсолютный лидер среди консервированных овощей по содержанию витамина С. Кроме того, она славится большим количеством витаминов А и В. Витамины содержатся как в самой капусте, так и в ее рассоле. В квашеной кочанами капусте сохраняется в 2 раза больше витаминов, чем в нашинкованной. Если квасить и хранить капусту по всем правилам, то можно наслаждаться вкусным и полезным продуктом в течение 6-8 месяцев.

Еще одной особенностью квашеной капусты является ее низкая калорийность. 100 г продукта содержат всего 20 ккал, большая часть которых уходит на переваривание съеденного.

К достоинствам квашеной капусты можно отнести и то, что она укрепляет иммунную систему, оказывает лечебное воздействие при болях в желудке и нарушении обмена веществ, активизирует перистальтику кишечника, очищает организм, улучшает работу сердца, способствует хорошему настроению. [7]

Квашеную капусту можно добавлять в салаты, подавать в качестве гарнира к мясу, готовить из нее щи. Капуста хорошо сочетается с топинамбуром.

## Помело



Помело считается диетическим фруктом. Его часто сравнивают с грейпфрутом, но, в отличие от него, помело имеет сладкий вкус и его проще чистить.

Помело богат витаминами А и С, витаминами групп В, фосфором, кальцием, натрием, железом, лимоноидами и эфирными маслами.

Клетчатка, содержащаяся в помело, благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Калий поддерживает работу сердечно-сосудистой системы, а лимониды, в свою очередь, помогают

бороться с раковыми заболеваниями. Помело прекрасно утоляет чувство голода, а липолитический фермент, содержащийся в нем, способствует более быстрому расщеплению белков, из-за чего этот фрукт и приобрел статус диетического.

Единственным недостатком фрукта является отсутствие в нем большого количества сока.

Добавив помело в свой зимний рацион, вы повысите иммунитет и окажете помощь своему организму в профилактике гриппа и других простудных заболеваний.

## Гранат



Гранат – вкусный и полезный фрукт. В его состав входят йод, кальций, железо, магний, калий. Сок граната на 20% состоит из сахара, на 9% - из лимонной и яблочной кислоты. В нем также присутствуют витамины А, С, РР и витамины группы В.

Гранат называют «лекарством от ста болезней». Его сок рекомендуют употреблять при малокровии. А при расстройствах желудка готовят специальный отвар из кожуры и перегородок граната. [8]

Благодаря высокому содержанию дубильных веществ гранатовый сок используется в качестве противовоспалительного средства при ожогах. Для этого сок разводят с водой и смачивают обожженный участок кожи. Затем присыпают это место сухим околоплодником, растолченным в порошок. Под коркой, которая образуется поверх раны, быстро идет заживление.

Сок сладких гранатов помогает при болезнях почек, а кислых – при камнях в почках и желчном пузыре. Сок гранатов также используется для утоления жажды при лихорадке и в качестве жаропонижающего.

Мякоть граната используется для приготовления салатов, напитков [77] и десертов. [9]

## **Изюм**



Изюм - один из самых сладких сухофруктов, культивируемый преимущественно в странах Ближнего и среднего Востока, а также Средиземноморья. Полезные свойства этого продукта известны с давних пор. В древности сушеный виноград использовали для укрепления нервной системы и в качестве успокоительного средства.

Сегодня врачи рекомендуют употреблять изюм при сердечных заболеваниях, анемии, нарушениях деятельности печени и почек, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гипертонии, воспалении органов дыхательной системы. Изюм помогает в борьбе с лихорадкой, слабостью, способствует укреплению десен и зубов.

Изюм сохраняет практически все полезные свойства винограда. А это около 80% витаминов и 100% различных микроэлементов. В его состав входят железо, бор, магний, витамины группы В, зола, клетчатка, винная и олеаноловая кислоты.

Однако изюм рекомендован не всем. Из-за высокого уровня содержания сахара (около 80%) его не рекомендуется употреблять при ожирении, сахарном диабете, сердечной недостаточности, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

## **Яблоки Симиренко**

Данный сорт зеленых яблок можно назвать самым вкусным и качественным среди всех ему подобных. Существует много вариантов названий этих яблок: «семеринка», «симиренко», «семеренко» и «симиренко».

Название сорта происходит от фамилии Л.П. Симиренко, отца ученого садовода. Таким образом, правильнее будет называть их именно так: «Симиренко» или в украинском варианте – «Симиренко».

Все зеленые яблоки содержат большое количество полезных веществ. Яблоки Симиренко, в свою очередь, отличаются от других зеленых сортов высоким уровнем насыщенности витаминами, микроэлементами и клетчаткой.

В состав этих яблок входят антиоксиданты [92], пектин, яблочная и винная кислоты, калий, железо, магний, витамины А, Е, К, С, РР, Н и витамины группы В.

Яблоки Симиренко употребляют для улучшения пищеварения, лечения гастрита и язвы желудка. Железо, входящее в состав яблок, способствует увеличению количества красных кровяных телец, поэтому их рекомендуют людям с пониженным гемоглобином.

Два яблока в день понизят уровень холестерина в крови и повысят иммунитет.

### **Яйца перепелиные**



Перепелиные яйца – продукт вкусный и питательный. По сравнению с куриными яйцами в них содержится большее количество биологически активных веществ и витаминов. Содержание белка в перепелином и курином яйце примерно одинаковое. В перепелином – 12%, в курином – 11%. Но, в отличие от куриного, перепелиное яйцо содержит огромное количество витаминов А, В1, В2 и В12. В его состав также входят магний, фосфор, калий, марганец [89] и железо. Следует заметить, что в перепелином яйце содержится меньшее количество холестерина, чем в

курином.

Перепелиные яйца являются прекрасной заменой мясу в вегетарианском меню. [76] Они также рекомендуются при больших физических нагрузках и диетическом питании [80], т.к. при низкой калорийности сочетают в себе множество витаминов и минеральных кислот.

Регулярное употребление яиц облегчает течение неврозов, психоматозных состояний, бронхиальной астмы. Употребление яиц в умеренном количестве рекомендуется людям с заболеваниями сердца. Есть мнение, что перепелиные яйца очень полезны мужчинам и могут заменить виагру.

Детям рекомендуется съедать от 1 до 3 яиц в день. Взрослым 4-5 яиц в день.

### **Укроп сушеный**

Укроп – это популярная и доступная приправа, обладающая сильным ароматом и большим запасом полезных веществ. При правильной сушке укроп, хоть и теряет в значительной степени свой неповторимый аромат, но при этом сохраняет до трети всех витаминов, микроэлементов и питательных веществ, в числе которых кератин и витамин С.

Укроп можно использовать как приправу для приготовления самых разнообразных блюд: салатов, жареного мяса и супов. Сухой укроп используется преимущественно для маринования и засолки. [10]

Наряду с сушеным укропом зимой широко применяются его сухие семена. Их также можно добавлять в супы, маринады и т.д.

В народной медицине укроп применяется в качестве мочегонного средства при камнях в почках, а также в качестве отхаркивающего средства при простуде. Укроп применяется для изготовления примочек при гнойных поражениях кожи и воспалениях глаз.

Настой из стеблей укропа используют для лечения сердечной недостаточности. Его отвар назначается детям при метеоризме и болях в животе.

### **Фисташки**



Несмотря на то, что фисташки очень калорийны, они содержат в себе множество полезных для человека микроэлементов (медь, марганец, фосфор, калий, магний) и витаминов (Е, В6).

Фисташки содержат более 50% жира. В их состав также входят белки и углеводы. Большое количество калорий обеспечивает высокую питательную ценность продукта. Благодаря питательной ценности фисташки рекомендуют к употреблению при истощении организма.

Витамин Е, содержащийся в фисташках в большом количестве, известен как природный антиоксидант [92], обладающий омолаживающим эффектом.

Фисташки богаты белками, не содержат холестерина и вредных жиров, поэтому служат заменителем некоторых продуктов для вегетарианцев и людей, желающих избавиться от лишних килограммов.

Фисташки снимают усталость, придают бодрость, благотворно влияют на мозговую деятельность, сердечно-сосудистую систему, помогают при учащенном сердцебиении.

### **Финики**



Финики – очень древний и широко распространенный сегодня продукт питания. Большую популярность приобрели сухие плоды фиников, которые считаются одними из самых полезных сухофруктов, т.к. содержат все необходимые для человека витамины и минеральные вещества.

В финиках содержатся в большом количестве натуральные сахара, поэтому, тем, кто придерживается диеты [80], но любит сладости, можно порекомендовать финики в качестве замены конфетам.

В состав фиников также входят жиры, огромное количество солей и минералов (медь, железо, магний, кобальт, фосфор, цинк и др.), различные аминокислоты, витамины (А, С, В1, В2). Благодаря фтору финики защищают зубы от кариеса, пищевые волокна и селен снижают риск некоторых раковых заболеваний и укрепляют иммунитет, витамины улучшают состояние волос и кожи, помогают предотвратить заболевания печени и устраняют проблемы со зрением. [11]

## Имбирь



Имбирь – травянистое растение, обработанные корни которого используются в качестве пряности и лекарственного средства. Имбирь можно использовать для приготовления практически всех блюд, из него можно делать чай и просто есть в чистом виде. Свежий имбирь отличается более сильным ароматом, сухой, в свою очередь, более острым вкусом.

Имбирь считается очень полезным продуктом. В его состав входят: магний, фосфор, кремний, калий, железо, марганец, никотиновая, олеиновая и линолевая кислоты, витамин С, аспарагин, холин, такие важные аминокислоты, как лейцин, треонин, фенилаланин и др.

Эфирные масла, входящие в состав корня имбиря, делают его необычайно ароматным. А своему специфическому вкусу имбирь обязан гингеролу, веществу, которое считается бесценным для здоровья человека. [12]

Имбирь используют для улучшения пищеварения, стимулирования работы желудка и кишечника, повышения аппетита, укрепления памяти, снятия головной боли, выведения токсинов из организма, а также при ушибах, кашле, радикулите, расстройствах половой системы.

## Шампиньоны



Шампиньоны – самые доступные и простые в приготовлении грибы. Кроме того, что они низкокалорийны (на 100 г всего 27,4 ккал), они еще и чрезвычайно полезны. В них содержатся ценные белки, витамины (Е, РР, D и витамины группы В), минеральные вещества (фосфор, калий, цинк, железо), органические кислоты (линолевая, пантеноловая).

антибактериальное и противоопухолевое Шампиньоны оказывают воздействие, снижают риск

заболевания атеросклерозом, понижают уровень холестерина в крови, помогают снимать усталость и головные боли, улучшают состояние кожи, помогают при заболеваниях желудка.

Кроме пользы, шампиньоны могут принести вред человеку. Хитин, содержащийся в грибах, практически не усваивается в организме, особенно детском, и препятствует усвоению других веществ, входящих в их состав. Поэтому увлекаться шампиньонами не стоит.

## Мясо кролика



Мясо кролика – это диетическое мясо и очень полезный продукт. Крольчатина сходна по своим свойствам с курятиной, а по количеству белка превосходит ее. Именно за высокое содержание белка и незначительное количество жира и холестерина крольчатина ценится во всем мире. Отличительной особенностью белков кроличьего мяса является то, что они практически полностью усваиваются

организмом, в отличие от говядины, белки которой усваиваются всего на 60%.

В составе крольчатки также большое количество витаминов (В6, В12, РР), железа, фосфора, кобальта, марганца, фтора и калия.

Мясо кролика низкокалорийное, поэтому его можно употреблять людям, желающим сбросить лишний вес. Крольчатину рекомендуется употреблять людям, нуждающимся в полноценных белках, детям дошкольного возраста, пожилым людям, кормящим матерям, тем, кто страдает пищевой аллергией, заболеваниями сердца и сосудов, печени и желудка.

## Крупа гречневая



Крупа, широко используемая в кулинарии и любимая многими хозяйками.

Гречка богата минеральными веществами. В ее состав входят: йод, железо, фосфор, медь. В гречке много витаминов Е, РР и витаминов группы В. Полиненасыщенные жиры, входящие в состав гречки, благотворно влияют на обмен веществ и способствуют снижению уровня холестерина в крови.

Гречневые белки содержат огромное количество необходимых организму аминокислот, благодаря чему гречневая крупа считается ценным пищевым продуктом,

сходным по составу с мясом.

Несмотря на относительно высокую калорийность, гречка – это диетический продукт, регулярное употребление которого способствует снижению веса благодаря ее положительному воздействию на обмен веществ. [13]

---

*Зимние месяцы – непростое испытание для наших иммунной и нервной систем. Но помните, что зима – это не только время простуды и гриппа.*

*Выходите чаще на улицу, дышите свежим морозным воздухом. Сколько вариантов веселого и радостного времяпрепровождения дает нам выпавший в январе снег! Катайтесь на коньках и лыжах, лепите снежную бабу и катайте детей на санках. Не забрасывайте пробежки и занятия спортом до лета. Будьте энергичны, тянитесь к счастью и оно придет к вам!*

## **Март**

Итак, последний месяц зимы – февраль – позади. Встречаем весну!

Март... Единственный месяц года, с наступлением которого не только природа пробуждается ото сна и зимнего холода, но и наши сердца... Он пахнет весной, подснежниками и тюльпанами. Он приносит первые солнечные лучи и красивый женский праздник.

Когда-то А.С. Пушкин назвал этот месяц «утром года».

В старину март называли и предвестником теплых дней, и «разнопогодником», и «дорогорушителем», и «ветроносом», и «каплюжником», и даже «мачехой». А все потому, что погода в это время самая капризная и переменчивая. «Март то снегом сеет, то солнцем греет».

Многие люди с приходом марта начинают потихоньку освобождаться от объемной зимней одежды. А результатом такой «свободы» часто становятся насморк, простуда и кашель. К сожалению, в этом нет ничего удивительного, так как организм, страдающий от изрядной нехватки витаминов, уже не в состоянии противостоять заболеваниям. Поэтому помощь себе, оказанная посредством здорового образа жизни и правильного питания – наша с Вами святая обязанность.

Конечно, в это время сложно найти настоящие свежие овощи и фрукты, которые поражают богатством и разнообразием полезных веществ и микроэлементов. Однако есть такие продукты питания, употребление которых не только поможет повысить иммунитет, но и подарит отличное весеннее настроение. И как же иначе, ведь они отличаются и наличием всех необходимых человеку химических соединений, и волокон, и низкой калорийностью. Обязательно включите их в свой рацион.

И Вы сможете сохранить красоту и здоровье и с легкостью пережить все погодные капризы начала весны.

### **Пекинская капуста**



Овощ, который пришел к нам из Китая. Он отличается огромным набором витаминов и микроэлементов, которые необходимы организму в этот период. Это витамины А, В-группы, С, Е, К, а также медь, фосфор, железо, магний, калий, цинк и йод.

Однако даже при таком изобилии полезных веществ пекинская капуста обладает низкой калорийностью. Благодаря этому ее советуют употреблять в пищу многие диетологи. [80] К тому же, ее регулярное

употребление помогает избавиться от депрессий и нервных расстройств, а также головных болей и сахарного диабета. Ее добавляют в рацион, чтобы предотвратить сердечно-сосудистые заболевания и улучшить перистальтику кишечника. Гастроэнтерологи советуют употреблять ее при язвах и гастритах, а терапевты – при анемии и заболеваниях печени.

Помимо этого, сок пекинской капусты является отличным лечебным средством при лечении воспалений и гнойных ран. А сами жители Японии называют этот сор капусты источником долголетия.

При правильном хранении пекинская капуста может храниться до 4 месяцев, не теряя ни своих вкусовых, ни целительных свойств.

Ее можно добавлять в супы и борщи, овощные рагу и гарниры, салаты и мясные блюда. Кроме этого, пекинскую капусту можно солить, сушить и мариновать.

## **Брюква**



Брюква – это также овощ, принадлежащий к семейству Капустных. Он был выведен путем скрещивания белокочанной капусты и репы.

В составе брюквы содержатся белки, клетчатка, крахмал, пектины, соли калия, натрия, железа, меди, серы и фосфора, а также рутин, каротин, аскорбиновая кислота и витамины группы В.

Брюква - это эффективное противовоспалительное, противоожоговое и ранозаживляющее средство.

Ее также применяют при лечении размягчения костной ткани, так как в ней содержится больше всего кальция. Семенами брюквы издавна лечили корь и воспалительные процессы ротовой полости у детей. Ее использовали в качестве муколитического средства, так как она разжижает мокроту. К тому же она незаменима при хронических воспалительных заболеваниях легких и бронхов.

Благодаря ее мочегонным свойствам брюкву употребляют, чтобы избавиться от отеков при почечных и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Врачи рекомендуют употреблять этот овощ при ожирении, так как она характеризуется наличием легкого слабительного эффекта, нормализует обмен веществ и обладает при этом небольшой калорийностью.

Из брюквы готовят салаты, супы и соусы к мясным блюдам. Ее фаршируют манной крупой и яйцами, ее добавляют в пудинг с творогом и урюком или тушат с медом и орехами. Существует огромное количество рецептов блюд с этим овощем, остается только выбрать свой любимый!

### Черная редька



Очень горький и, в тоже время, очень полезный овощ. Она обладает сбалансированным комплексом белков, жиров и углеводов, последние из которых представлены сахарозой и фруктозой. В ней есть витамины А, В9, С и К. Также она содержит кальций, фосфор, натрий, калий, магний, цинк и железо. Более того, она характеризуется наличием органических кислот, фитонцидов, эфирных масел и ферментов.

Черную редьку употребляют для улучшения обмена веществ и повышения иммунитета. Ее называют природным антибиотиком широкого спектра действия, а еще частенько принимают в качестве мочегонного.

В пищу можно использовать и сами корнеплоды редьки, и ее молодую листву. Из редьки делают супы, борщи, салаты, закуски и окрошку.

### Лук-порей



О его полезных свойствах знали еще в Древнем Риме и Греции, где он считался одним из самых ценных овощных растений.

Порей обладает огромным количеством калия, кальция, фосфора, серы, магния и железа. Помимо этого, в нем есть тиамин, каротин, рибофлавин, никотиновая и аскорбиновая кислоты.

Лук-порей также обладает уникальным свойством увеличения количества аскорбиновой кислоты в своем составе почти в 2 раза при длительном хранении.

О его лечебных свойствах знают уже давно. Он полезен при подагре, цинге, ревматизме, мочекаменной болезни, физической и психической усталости.

Из-за низкой калорийности диетологи рекомендуют порей при ожирении.

Клинические исследования доказали, что лук-порей нормализует обмен веществ, улучшает работу печени, обладает антисклеротическими свойствами.

В отличие от репчатого лука, порей не имеет резкого вкуса и запаха, поэтому его широко используют в кулинарии. Супы, пюре, соусы, салаты, мясо и маринад – далеко не все блюда, которые отлично дополняются этим продуктом.

## Курага



Один из вкусных и полезных видов сушеных абрикос. В него входят соли кальция, магния, натрия, калия, железа и фосфора, а также клетчатка и комплекс жирных и органических кислот. Помимо этого, в кураге содержатся витамины А, В1, В2, С, РР.

Несмотря на то, что этот продукт обладает достаточно высокой калорийностью, диетологи все же рекомендуют съедать по 4-5 кусочков кураги каждый день, особенно в весенне-осенний период. Это поможет обогатить организм полезными веществами, предотвратить анемию и заболевания глаз, избежать заболевания сердечно-сосудистой системы и тромбоза, а также улучшить самочувствие больных диабетом и нормализовать работу почек и щитовидной железы. Курагу добавляют в состав многих диет и используют в качестве основного продукта разгрузочного дня.

Уникальным свойством кураги является возможность угнетать рост раковых клеток.

Ее можно употреблять в качестве самостоятельного продукта или в составе мясных и рыбных блюд, а также добавлять в каши, десерты, салаты и кондитерские изделия.

Из кураги варят компоты и узвары, которые выводят шлаки и токсины из организма.

## Яблоки Джонаголд

Необыкновенно красивый и вкусный фрукт.

Этот сорт яблок был выведен в прошлом столетии. От других он отличается морозостойкостью, так как, обычно может пролежать до января, а после отправиться на реализацию.

Стоит отметить, что необыкновенный кисло-сладкий вкус яблок Джонаголд покорила профессиональных дегустаторов, которые присвоили ему самые высокие баллы.

В яблоках Джонаголд есть йод, железо, фосфор, кальций, магний, калий и натрий.

В них есть витамины А, В, С и РР, а также клетчатка и комплекс органических кислот. К тому же, они обладают невысокой калорийностью.

Эти яблоки помогают при метеоризме и вздутии и являются источником здоровья и долголетия.

В ходе клинических исследований было установлено, что ежедневное употребление этих яблок препятствует росту раковых клеток в печени и кишечнике.

Также они используются для профилактики глазных заболеваний и простудных. К тому же, эти яблоки укрепляют иммунитет и снимают отеки.

В них есть природные антибиотики, которые помогают бороться с вирусом гриппа, стафилококком и дизентерией. Они обладают общеукрепляющим, освежающим и ободряющим эффектом.

Лучше всего употреблять яблоки Джонаголд в сыром виде, хотя их можно запекать, сушить и отваривать в виде джема и варенья.

### **Квашеная, соленая, маринованная капуста**

Капуста - это очень полезный, вкусный и диетический продукт, который отличается большим содержанием витаминов В-группы, Р, К, Е, С и U.

Кроме этого, в ней есть целый комплекс микро- и макроэлементов, таких как кальций, калий, магний, сера, фосфор, йод, кобальт, хлор, цинк, марганец и железо.

Капуста высоко ценится за содержание клетчатки, необходимой для нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, снижения уровня холестерина, сжигания жировой ткани и даже уничтожения гнилостных бактерий в кишечнике.

Стоит отметить, что именно благодаря своим целебным свойствам капуста широко используется в народной медицине.

Особенностью квашеной капусты является наличие в ней молочной кислоты, которая полезна при сахарном диабете. Также ее используют при стоматитах и кровоточивости десен.

Маринованная и соленая капуста очень полезна, так как при хранении в ней содержится гораздо больше полезных веществ, чем в свежей.

### **Перловая крупа**



Продукт, первые упоминания о котором появились еще в Библии. В те времена перловую кашу, сваренную на молоке и заправленную жирными сливками, называли царской едой.

Более того, перловка была любимой кашей Петра I. И все благодаря тому, что в ней содержится целый комплекс полезных аминокислот и микроэлементов. Среди них: калий, кальций и железо, цинк, медь и марганец, молибден, стронций и кобальт, бром, хром, фосфор и йод. А также витамины А, В, D, Е, РР.

К тому же, в перловке содержится лизин, который способствует выработке коллагена и, таким образом, предупреждает старение.

Помимо этого, перловая каша обладает мощными антиоксидантными свойствами, она прекрасно укрепляет нервную систему и нормализует обмен веществ. Она улучшает состояние зубов, костей, волос и кожи.

Отвар из перловки используют как спазмолитическое, мочегонное и противовоспалительное средство.

Калорийность перловой каши достаточно невысокая, поэтому диетологи рекомендуют употреблять ее при ожирении, а терапевты – при кашле и простуде. Главное, есть перловую крупу в виде каши не чаще 2 раз в неделю.

Особенно полезна перловка для кормящих матерей, так как она повышает лактацию.

## **Фасоль**



Продукт, известный еще во времена Древнего Рима, где ее не только употребляли в пищу, но и готовили из нее маски для лица и пудру.

Во Франции фасоль выращивали в качестве декоративного растения.

Ценность фасоли в ее высоком содержании белка, который отлично усваивается. Из микроэлементов в ней есть магний, калий, кальций, сера, фосфор и железо. Она богата витаминами В-группы, С, Е, К, РР и обладает сравнительно небольшой калорийностью.

Фасоль помогает при ревматизме, кожных и кишечных заболеваниях, а также болезнях бронхов. К тому же, она обладает способностью повышать иммунитет к гриппу.

Врачи рекомендуют есть этот продукт для профилактики атеросклероза, гипертонии и пиелонефрита.

Регулярное употребление фасоли помогает снизить уровень сахара в крови, что очень важно для людей, страдающих сахарным диабетом.

Также фасоль принимают для успокоения нервной системы и выведения камней из почек.

Из нее готовят супы, салаты, гарниры и паштеты. Особенно полезной считается консервированная фасоль, в которой сохраняется максимум полезных веществ. [14]

## **Мойва**



Любимое блюдо японцев. В ней содержится большое количество легко усваиваемых белков, а также кальций, протеины,

полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, витамины группы В, А и D. Также мойва ценится за содержание ряда полезных аминокислот и микроэлементов, таких как метионин и лизин, а также фтор, бром, калий, натрий, селен и фосфор.

Регулярно употреблять мойву в этот период необходимо уже благодаря содержанию селена, который отлично поднимает настроение.

Врачи советуют включить мойву в свой рацион при инфаркте миокарда, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях и болезнях щитовидной железы.

Ее употребляют в копченом и жареном виде и подают в качестве гарнира к рису, хотя она также прекрасно сочетается с овощами и соусами.

Преимущество весенней мойвы перед осенней – в сравнительно невысокой жирности и, как результат, достаточно низкой калорийности.

### **Камбала**



Вкусная и полезная морская рыба, которая особенно ценится в диетическом питании. К тому же, в ней много полезных веществ, которые быстро усваиваются.

Врачи рекомендуют употреблять камбалу после операций и длительных болезней, так как этот вид рыбы оказывает положительное влияние на пищеварительную, дыхательную и

сердечно-сосудистую системы.

В ходе клинических исследований было доказано, что вещества, которые содержатся в мясе камбалы, способствуют гибели раковых клеток. Также в камбале есть фосфор, витамины группы В, А, Е, D.

Регулярное употребление этого вида рыбы в пищу улучшает умственную деятельность, нормализует работу ферментов в организме, помогает повысить гемоглобин и регулирует обменные процессы.

Благодаря высокому содержанию йода камбала отлично повышает иммунитет, а благодаря комплексу минералов – укрепляет ногти, волосы и зубы, а также способствует омоложению организма.

Мясо камбалы можно тушить, обжаривать, запекать в духовке и готовить на открытом огне. Умеренное употребление камбалы, особенно обжаренной, не приводит к появлению лишних килограммов.

### **Хек**



Один из популярных продуктов диетического питания, который, к тому же, отлично усваивается организмом.

Мясо хека ценится за высокое содержание белков и наличие целого ряда полезных веществ, а именно:

кальция, калия, магния, натрия, фосфора, меди, марганца, хрома, фтора, йода, железа, серы, цинка и др.

Регулярное употребление этого вида рыбы нормализует обмен веществ, очищает организм от токсинов и благоприятно влияет на его общее состояние.

Наличие витаминов Е и А в мясе этой рыбы препятствует появлению рака.

Врачи рекомендуют употреблять мясо хека для профилактики заболеваний щитовидной железы, слизистых оболочек, кожи и желудочно-кишечного тракта.

Хек улучшает работу нервной системы и борется с депрессиями, а также регулирует уровень сахара в крови.

Блюда из хека обладают сравнительно невысокой калорийностью и при умеренном употреблении не вызывают ожирения.

### **Сыроежки**



Вкусные и полезные грибы, обладающие целым комплексом полезных витаминов и микроэлементов, а именно В-группы, С, Е, РР, а также калием, фосфором, натрием, магнием, железом и кальцием.

Их можно употреблять, не боясь поправиться, так как они обладают очень маленькой калорийностью.

В основном эти грибы вводят в свой рацион в целях профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Сыроежки отваривают, жарят, маринуют и солят.

Интересно, что свое название эти грибы получили благодаря тому, что они могут употребляться в пищу уже через 24 часа после посола, то есть практически сырыми.

## **Молоко**

Один из самых полезных напитков для нашего организма. [77] Его употребление необходимо для нормального роста и развития детей.

О его богатых полезных свойствах знали еще наши предки.

Существует несколько видов молока, однако самыми популярными в России считаются козье и коровье.

Молоко содержит легко усваиваемый белок, оно очень питательно и ценится за высокое содержание кальция. Также в нем есть калий и витамины группы В.

Врачи рекомендуют давать детям после года козье молоко, о пользе которого писали еще философы древней Греции.

Этот напиток незаменим после умственных и физических нагрузок и обладает бактерицидными свойствами.

Регулярное употребление молока помогает укрепить иммунитет и предотвратить развитие инфекций.

К тому же, молоко полезно для здоровья зубов, кожи, волос и ногтей. Полезные кислоты, которые в нем содержатся, помогают нормализовать работу нервной системы.

Его употребляют для профилактики бессонницы и предотвращения развития депрессии.

Благодаря невысокой калорийности молоко часто входит в состав различных диет.

При простуде теплое молоко с медом и сливочным маслом помогает согреть больное горло, смягчить кашель и улучшить отхождение мокроты.

Молоко употребляют в сыром виде, также из него готовят соусы, каши, маринады, кондитерские изделия или добавляют его в состав других напитков.

## Яйца



Самыми популярными видами яиц являются куриные и перепелиные, хотя полезными свойствами обладают все.

Ценность яиц – в отличной усваиваемости организмом. Кроме того, яйца богаты белками, полезными аминокислотами и микроэлементами. В них есть калий, фосфор, кальций, натрий, сера, железо, цинк, хлор, фтор, бор, кобальт, марганец и др. Также они богаты витаминами В-группы, Е, С, D, Н, РР, К, А.

Употребление яиц полезно для укрепления костей и профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. К тому же, в них есть вещество, которое борется с усталостью и плохим настроением.

Яйца полезны для памяти и мозга, а также для работы печени и нормализации зрения. Более того, элементы, которые входят в их состав, участвуют в процессах кроветворения.

Яйца обладают достаточно высокой калорийностью, однако американские ученые провели исследования, доказавшие, что регулярное употребление этого продукта в отварном виде на завтрак все же способствует снижению веса. Это объясняется чувством насыщенности, которое появляется у человека после съедания яиц.

## Мед



Вкусный, полезный и высококалорийный продукт.

В меде содержатся витамины группы В и аскорбиновая кислота. Он обладает бактерицидным, противовоспалительным и рассасывающим свойством, нормализует обмен веществ, улучшает регенерацию тканей, тонизирует, а также повышает иммунитет и нормализует сон.

Мед полностью усваивается организмом человека и является мощным энергетиком. Его применяют для лечения алкоголизма и для

профилактики простудных заболеваний.

Сотовый мед используют для лечения катаракты глаз. [15]

## Арахис



Вкусный, полезный и популярный продукт. В нем содержится целый комплекс витаминов В-группы, А, D, Е, РР. Регулярное употребление арахиса способствует улучшению памяти, зрения, внимания и нормализации работы всех внутренних органов. Врачи также советуют есть арахис при нарушениях потенции.

К тому же, он полезен, так как помогает обновлять клетки организма.

Арахис является антиоксидантом и применяется для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Он обладает успокаивающим свойством, помогает при бессоннице, умственной и физической усталости.

Арахисовое масло применяют для лечения гнойных ран.

Из-за высокого содержания жиров арахис считается высококалорийным продуктом, поэтому злоупотреблять им все же не стоит.

## Апрель

Итак, первый месяц весны – март – уже позади и весна в самом разгаре!

Наступил апрель – самый веселый и смешной месяц года! Кто хоть раз попадался на уловки любителей первоапрельских шуток, обязательно искренне порадует его наступлению.

Кроме этого, апрель считается еще и самым солнечным месяцем, так как именно в этот период солнце увеличивает свою активность, даря нам ощущение тепла и уюта.

В переводе с латинского слово «апрель» означает «согреваемый», «солнечный». А наши предки называли его «цветнем» за цветы, которые нам дарит земля с его приходом.

Апрель является вторым месяцем весны, поэтому в это время года природа практически полностью просыпается ото сна. Однако, даже несмотря на это, нужно быть готовым к холодам, которые все еще могут вернуться.

Учитывая это, а также изрядный авитаминоз, который обычно развивается к этому периоду, нам необходимо пересмотреть свой рацион питания и постараться всячески помочь своему организму уберечься от заболеваний, стрессов и весенних депрессий.

С чего начать? С насыщения витаминами и микроэлементами. Для этого нужно употреблять максимальное количество овощей и фруктов, а также фруктовых соков и свежей зелени.

Нельзя забывать и о различных цельных крупах, благодаря употреблению которых наш организм получает витамины группы В в достаточном количестве. А именно они и помогают нам справиться со стрессовыми ситуациями и сохранять бодрость и хорошее настроение.

Также важно ежедневно включать в свой рацион мясо и рыбу, а также морепродукты и бобовые, которые содержат огромное количество полезных веществ, в том числе и магния, необходимого для повышения тонуса организма.

По возможности лучше готовить пищу на пару или отказаться от термической обработки, в результате которой уничтожается основная часть полезных веществ.

И самое главное, не нужно слепо следовать моде и активно худеть в этот период, придерживаясь радикальных диет. Наш организм и так достаточно истощен и требует нашей поддержки. Лучше добавьте разнообразия в пищу, займитесь спортом и исключите сладости и вредные продукты. И тогда лето Вы обязательно встретите здоровыми, подтянутыми и счастливыми!

## Салат



Неизменный ингредиент рыбных, мясных и картофельных блюд, который не только придает им особый вкус, но и значительно улучшает их усвояемость. Известно, что это растение пользовалось огромной популярностью у древних римлян, греков и египтян.

Учитывая целый ряд достоинств этого растения, его пользу тяжело переоценить. В его состав входят бор, йод, цинк, кобальт, медь, марганец, титан, кальций, калий, фосфор, железо и сера. Благодаря этому регулярное употребление этого продукта нормализует деятельность нервной и кровеносной

систем, а также обеспечивают здоровое состояние кожи, волос и сухожилий.

Листья салата являются источниками витаминов А и С, а также ценятся за свои отхаркивающие, мочегонные, противокашлевые и успокаивающие свойства. Более того, в них есть вещества, которые положительно влияют на работу печени, почек и поджелудочной железы.

Этот продукт врачи советуют употреблять при сахарном диабете и ожирении, так как он существенно улучшает пищеварение.

В народной медицине салат используется при бессоннице, цинге, гипертонии и атеросклерозе. Помимо этого, он широко применяется в диетическом и детском питании, так как обладает небольшой калорийностью.

## Авокадо



Фрукт, который вошел в Книгу рекордов Гиннеса за свою питательность. Оценив по достоинству все его полезные качества, его стали использовать не только в пищевой промышленности, но и в косметической.

Мякоть авокадо высоко ценится за огромное количество витаминов В-группы, а также Е, А, С, К, РР. Кроме них в составе этого фрукта есть фолиевая кислота, кальций, железо, калий, натрий, сера, хлор, йод, магний, бор, марганец и т.д.

Регулярное употребление авокадо снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и болезней крови, в частности малокровия. Врачи рекомендуют употреблять этот фрукт при катаракте, сахарном диабете, хроническом запоре, нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, а также после перенесения инфекционных заболеваний и операций.

Более того, в его состав входят вещества, положительно влияющие на нервную систему, и, тем самым, улучшающие общее состояние организма.

Благодаря высокой концентрации витаминов А и Е, введение авокадо в рацион позволяет оздоровить кожу, уберегая ее от воспалений, псориаза и угревой сыпи, а также разглаживая мелкие морщинки.

Учитывая достаточно высокую калорийность авокадо, людям с избыточным весом нужно употреблять его умеренно. [16]

### **Лук-шалот**



Один из любимых ингредиентов гурманов, которые используют его вместо репчатого лука.

В его листьях содержится большое количество витаминов, эфирного масла и сахара. В отличие от репчатого лука в шалоте больше витамина С и полезных веществ. К тому же, он является диетическим продуктом, обладающим сравнительно невысокой калорийностью и

имеющим отличные лечебные свойства.

Из минеральных веществ в нем есть кальций, калий, фосфор, железо, хром, молибден, кремний, германий и никель, а также витамины группы В и каротиноиды.

Шалот широко используется при лечении заболеваний глаз и желудочно-кишечного тракта. Благодаря тонкому вкусу его активно используют во французской кухне, добавляя в соусы, супы и мясные блюда.

Также шалот можно мариновать или употреблять в свежем виде.

## **Чернослив**



Один из самых популярных сухофруктов, который отличается высокой калорийностью и целым рядом полезных свойств.

Витамины группы В, С, РР, Е, железо, кальций, натрий, магний, фосфор, калий, йод, цинк медь, а также клетчатка, пектины, крахмал и органические кислоты – вот далеко не полный список полезных веществ, которые есть у чернослива.

Благодаря этому он положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, прекрасно тонизирует организм и улучшает его общее состояние.

Чернослив используют при мочекаменной болезни и нарушении кислотно-щелочного баланса. Его употребляют для повышения иммунитета, особенно, находясь в экологически загрязненной среде. Также его включают в рацион больных онкологическими заболеваниями, гипертонией, болезнями желудочно-кишечного тракта, печени и почек.

Врачи советуют употреблять чернослив при анемии и авитаминозах.

Он часто входит в состав мясных блюд, салатов и компотов, так как обладает способностью замедлять рост вредных микроорганизмов. Также его используют в кондитерских изделиях и употребляют в свежем виде.

## **Яблоки фуджи**

Считаются зимним сортом яблок, так как вызревают они в конце октября и могут долго лежать, прекрасно сохраняя свежесть и свои полезные свойства.

В них много клетчатки, органических кислот, калия, натрия, магния, фосфора, железа, йода, витаминов В-группы, С, Е, РР.

Эти яблоки отличаются сравнительно невысокой калорийностью и часто входят в состав диетических блюд.

Регулярное употребление этих яблок нормализует работу кишечника и способствует его естественному очищению. Врачи советуют употреблять эти фрукты для профилактики простуды, инфекционных и глазных заболеваний.

Их вводят в рацион для профилактики подагры, мочекаменной болезни и укрепления стенок сосудов. К тому же они оказывают положительное действие на кожу, волосы и ногти.

Наиболее полезны свежие яблоки. Однако можно варить из них компоты, добавлять в салаты и выпечку.

## Квашеная, соленая, маринованная свекла



Невероятно ценный овощ, о пользе которого знали еще в древние времена, когда поработанные племена выплачивали дань именно им.

В свекле есть каротин, витамины В-группы, С, РР, фолиевая кислота, бор, марганец, медь, фосфор и др.

Врачи советуют употреблять ее для профилактики авитаминозов, анемии, а также при таких заболеваниях, как цинга, малокровие, гипертония. В народной

медицине свеклу используют для лечения воспалительных процессов и язв.

К тому же, ее употребление способствует выведению токсинов из организма, предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, лейкемии.

Также она положительно влияет на функционирование печени и обмен веществ.

Квашеная, соленая или маринованная свекла не только сохраняет свои полезные свойства, но и является отличным дополнением постного стола. При этом она характеризуется невысокой калорийностью.

## Крупа кукурузная



Несмотря на свою высокую калорийность, эта крупа рекомендуется при ожирении и малоподвижном способе жизни, так как ее белки отлично очищают кишечник и, как результат, не вызывают появления избыточного веса.

Кукурузная крупа характеризуется высоким содержанием витаминов группы В, а также А и РР.

Ее высоко ценят за способность выводить вредные вещества из организма.

Регулярное употребление этой крупы оказывает положительное воздействие на зубы и предупреждает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и болезней желудочно-кишечного тракта.

Врачи советуют вводить кукурузную крупу в рацион детского питания, так как она не вызывает аллергии. Из нее готовят каши, супы, запеканки, начинки для пирогов.

## Бобы



Ценная культура, отличающаяся восхитительным вкусом и маслянистой структурой.

Они характеризуются высоким содержанием белков, углеводов, клетчатки, каротина, пектинов, фолиевой кислоты, витаминов В-группы, С, А, РР, а также калия, кальция, фосфора, магния, железа, серы

и др.

Полезность бобов заключается в нормализации уровня сахара в крови, выведении токсинов из организма, положительном воздействии на кожу и волосы. К тому же, бобы защищают организм от инфекций и улучшают пищеварение.

Из-за своей невысокой калорийности они активно используются в вегетарианском и диетическом питании. В народной медицине их используют для лечения поносов и нарывов. Регулярное употребление бобов позволяет остановить развитие рака.

Бобы отваривают, тушат, запекают, добавляют в супы и мясные блюда.

## Сардина



Небольшая морская рыба, образ жизни которой до сих пор полон загадок. Обитает она практически все время на

глубине, но каждое лето подплывает близко к берегам тех стран, которые находятся на Атлантическом побережье.

В составе сардины много йода, кальция, фосфора, кобальта, калия, цинка, фтора, натрия и магния. К тому же она содержит витамины В-группы, А и D.

Регулярное употребление этой рыбы помогает предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, улучшить зрение и работу мозга, а также ослабить симптомы псориаза.

Врачи особенно советуют употреблять сардину при беременности, так как жирные кислоты, которые есть в ее составе, положительно влияют на зарождающийся организм.

Отварная сардина повышает иммунитет благодаря содержанию коэнзима. К тому же, введение этой рыбы в рацион предупреждает развитие астмы, атеросклероза, ревматоидного артрита и даже рака.

Кроме этого, мясо сардины полезно для костей и нормального функционирования нервной системы.

Сардину употребляют в отварном и жареном виде, из нее варят супы и бульоны. Она не вызывает ожирения, так как обладает сравнительно невысокой калорийностью.

### **Салака**

Еще один представитель семейства сельдевых, который ценится за высокие вкусовые качества. Салака является национальным блюдом финнов и шведов.

В состав этой рыбы входит целый комплекс полезных веществ, а именно: витамины группы В, а также А, D, С, Е, РР. Кроме них, магний, натрий, кальций, кобальт, фосфор, хлор, сера, железо, молибден, никель, марганец, медь и др. И все это при достаточно низком количестве калорий.

Также салака богата жирными кислотами омега-3, которые препятствуют развитию холестерина.

Регулярное употребление этой рыбы предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, воспалительных процессов в суставах, положительно влияет на зрение и работу мозга.

Чаще всего салаку употребляют в соленом и копченом виде.

### **Стерлядь**



Рыба, которая относится к семейству осетровых и ценится не только за свои

полезные свойства, но и за невысокую калорийность.

В составе стерляди есть витамин РР, а также цинк, фтор, хром, молибден, никель и хлор.

Регулярное употребление этой рыбы положительно влияет на работу головного мозга, улучшает глазное кровообращение, а также предотвращает развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Врачи советуют употреблять стерлядь людям, склонным к депрессиям, так как она содержит вещества, которые улучшают настроение.

К тому же, ее вводят в рацион для предотвращения атеросклероза, повышения концентрации внимания и для борьбы с негативным воздействием окружающей среды на организм.

Мясо стерляди легко усваивается, поэтому рекомендуется людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

### **Кефир**

Необыкновенно полезный напиток с богатой историей и не менее богатым комплексом полезных веществ. В нем содержатся витамины В-группы, А, С, Е, РР, Н, D, а также цинк, калий, кальций, натрий, железо, фосфор, сера, фтор, йод, молибден, кобальт, хром, марганец и другие минералы, аминокислоты и молочнокислые бактерии.

Этот напиток легко усваивается и при этом оказывает положительное воздействие на работу кишечника. Именно поэтому врачи советуют употреблять его при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек, а также в период тяжелых нагрузок и при нарушениях сна.

Кефир повышает иммунитет и помогает восстанавливать силы после операций. К тому же, он широко используется в косметологии, являясь одним из компонентов питательных масок для волос и кожи.

Кефир употребляют в свежем виде, а также используют при приготовлении кондитерских изделий, десертов, маринада и соусов. В кулинарии он ценится за отличный вкус и невысокую калорийность.

## Перепелка



Достаточно популярный и вкусный продукт, регулярное употребление которого приносит огромную пользу организму.

В составе перепелиного мяса есть витамины группы В, а также D и РР. Благодаря высокой питательности, а также наличию калия, фосфора, меди и других аминокислот оно широко используется в лечебном и диетическом питании.

Этот вид мяса рекомендуют пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями печени, почек, легких, а также опорно-двигательного аппарата и

желудочно-кишечного тракта.

Введение этого мяса в рацион помогает улучшить работу нервной системы, повысить уровень гемоглобина, укрепить костную ткань, нормализовать кровообращение и улучшить общее состояние организма.

Калорийность перепелиного мяса достаточно высокая, поэтому злоупотреблять им все же не стоит.

Мясо перепела обжаривают, отваривают, готовят на гриле, фаршируют и подают под разнообразными соусами.

## Фундук



Вкусный, питательный и высококалорийный продукт, в котором, однако, содержится большое количество полезных веществ. Среди них: витамины С, Е, В-группы, а также железо, калий, кобальт, фосфор, кальций, циамин, цинк, протеин, ниацин.

Фундук употребляют для профилактики рака, заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также нервной, репродуктивной и мышечной. Он помогает укрепить зубы и кости, очистить организм и повысить иммунитет.

Фундук отличается низким содержанием углеводов, поэтому его разрешают употреблять даже в диетическом рационе и при заболевании сахарным диабетом. Врачи советуют вводить его в рацион детей и пожилых людей.

В народной медицине фундук используется при мочекаменной болезни и нормализации обмена веществ.

## Май

Прошел апрель и мы встречаем последний месяц весны, который в народе именуется месяцем любви и цветов. Более того, его называют самым зеленым месяцем в году, так как именно в этот период природа начинает оживать и радовать нас своей естественной красотой.

Однако, несмотря на весеннее настроение и теплые солнечные лучики, которыми нередко одаривает нас майская погода, ее переменчивость и неустойчивость все же остается. Именно в мае температура воздуха может подниматься до 25 °С или опускаться до 1-2 °С. Такие перепады, а также ослабленный после зимы иммунитет, частенько приводят к простудам и ухудшению самочувствия.

Но даже в этом случае отчаиваться все же не стоит. При правильно организованном режиме дня и рационе питания можно с достоинством пережить это нелегкое время и с улыбкой встретить лето!

Фрукты и овощи, а также злаковые, орехи и сухофрукты должны обязательно присутствовать в вашем меню. А еще молоко. Судя по утверждениям старшего поколения, этот напиток в мае становится необыкновенно целебным. То же самое говорят и про мед, так как именно майский мед считается самым вкусным и благотворным.

Также врачи советуют употреблять щавель и молодую крапиву в это время. В свежем виде они снабжают организм необходимыми витаминами и минералами. Из них варят витаминные щи, которые тонизируют организм и придают ему сил. Помимо этого, в это время появляется спаржа, которая также может не только принести огромную пользу Вашему здоровью, но и придать утонченный вкус Вашим мясным блюдам.

В народе май считают неблагоприятным месяцем для свадеб. Верить этому или нет – остается Вашим личным выбором. Главное, чтобы в Вашем сердце всегда жила любовь и радость и чувствовалось ощущение праздника! И тогда никакие ветра и морозы не заставят Вас грустить в дни самого зеленого месяца в году... месяца любви и цветов!

### Белокочанная капуста ранняя



Овощ, который имеет своих поклонников во всех уголках Земли. Невероятно вкусный и полезный, он является незаменимым компонентом в рационе человека, приветствующего правильное питание.

В ранней белокочанной капусте содержится целый комплекс витаминов группы В, а также К, Р, Е, U. К тому же, она стоит в одном ряду с рекордсменами по содержанию витамина С. Причем его уровень не снижается ни при закваске, ни при продолжительном хранении.

Также в капусте есть сера, магний, кальций, калий, фосфор, йод, кобальт, железо, цинк, медь, марганец и другие полезные вещества, которые необходимы организму для нормальной жизнедеятельности. А содержащиеся в ней пектин,

лизин, каротин и тартрановая кислота способствуют выведению токсинов и уменьшают количество жировой ткани.

И даже, несмотря на столь большой запас витаминов и минералов, белокочанная капуста остается диетическим, низкокалорийным продуктом, который помогает поддерживать фигуру в отличном состоянии.

Кроме прочего, капусту широко используют в народной медицине для лечения болезней желудочно-кишечного тракта, головных и зубных болей. В кулинарии из нее готовят пироги, щи, салаты, голубцы, запеканки и другие не менее вкусные блюда. [17]

### **Ранний картофель**



Традиционный продукт русской и украинской кухни. Примечательно, что индейцы Южной Америки, где изначально и появился данный овощ, не только употребляли его в пищу, но и поклонялись ему, называя божеством.

Картофель содержит целый комплекс аминокислот, большинство которых являются незаменимыми. В нем есть витамины группы В, а также С, РР, калий, фосфор, фолиевая кислота, кальций, аскорбиновая кислота, магний, алюминий.

У картофеля отмечается достаточно высокая калорийность, по сравнению с другими овощами, однако умеренное употребление этого продукта в пищу практически не вызывает ожирения. К тому же, в нем есть большое количество белка, который в комплексе со всеми аминокислотами намного лучше усваивается организмом, нежели белок мяса.

Врачи советуют употреблять картофель при подагре, заболеваниях почек и при артрите. Также в народной медицине его используют при экземе, ожогах и различных кожных заболеваниях.

В косметологии его применяют для лечения сухой или обожженной солнцем кожи. В кулинарии картофель отваривают, жарят, тушат, запекают, готовят из него пироги и запеканки, супы и борщи. [18]

### **Черемша**



В народе эту траву называют диким луком. Она обладает пряным ароматом, а по вкусу напоминает чеснок. В Древнем Риме и Древнем Египте черемшу называли чудо-растением за ее целебные и лечебные свойства.

В ней содержится большое количество витамина С, эфирные масла и вещества, которые известны своими фитонцидными свойствами. Черемшу употребляют в пищу для

улучшения работы желудочно-кишечного тракта, нормализации аппетита, очищения крови, для лечения кишечных инфекций, атеросклероза, цинги, гнойных заболеваний.

Она необходима для нормальной работы сердечно-сосудистой системы и снижения кровяного давления. Благодаря бактерицидным свойствам черемши, ее применяют для лечения заболеваний ротовой полости. Также она полезна для работы нервной системы и улучшения обмена веществ.

В народной медицине черемшу используют для лечения заболеваний кожи, избавления от лихорадки и ревматизма.

Она отличается невысокой калорийностью и используется для выпечки хлеба, пирогов, приготовления горячих блюд.

## **Спаржа**



Еще одна родственница лука, которая, впрочем, ничем его не напоминает - ни своим внешним видом, ни собственными вкусовыми качествами.

Этот овощ невероятно вкусный и полезный, однако достаточно дорогой. И это не удивительно, ведь в нем содержится большое количество углеводов, каротина, лизина, алкалоидов, солей калия, фосфора, кальция, рибофлавина, тиамина, аспарагина, кумарина, сапонины, витаминов В-группы, А, С, РР.

В умеренном количестве спаржа нормализует работу почек и нередко является компонентом очищающей диеты. Она обладает кровоочистительным и мочегонным свойством, а также используется для лечения подагры, сахарного диабета, отеков, болезней печени.

Народные лекари советуют употреблять спаржу при гипертонии, нарушениях работы сердечно-сосудистой системы, заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта.

Спаржу отваривают, консервируют и запекают, из нее готовят супы, винегреты и салаты. [19]

## **Зеленый лук**

Чаще всего это пророщенный репчатый лук, хотя частенько для его выращивания используют порей, шалот, слизун или батун.

В перьях зеленого лука гораздо больше витаминов, чем в самой луковице. Поэтому врачи рекомендуют употреблять его в пищу в период весеннего авитаминоза, когда организм нуждается в срочном восполнении запаса витаминов.

В зеленом луке есть витамины А, В, С, а также флавоноиды, эфирные масла, цинк, железо, кальций, магний, сера и фтор.

Растение полезно тем, что оно снижает риск развития простудных заболеваний, улучшает аппетит и нормализует работу желудочно-кишечного тракта. К тому же, его регулярное употребление положительно влияет на состояние ногтей и волос, повышает иммунитет и оказывает благотворное воздействие на репродуктивную систему. Благодаря его полезным свойствам, зеленый лук часто используют в косметологии и народной медицине.

В кулинарии его добавляют в салаты, закуски, первые и вторые блюда, а также к овощам, мясу и рыбе не только в качестве украшения, но и как компонент, улучшающий их вкус.

## **Цукаты**

Цукаты – это сваренные в сиропе натуральные фрукты, овощи, ягоды или кожица цитрусовых с цедрой.

Огромная польза таких продуктов кроется в содержании в них клетчатки, витаминов и полезных веществ. Из-за большого количества сахара увлекаться ими все же не стоит, однако для сохранения зубов и красивой фигуры, заменить конфеты цукатами все же резонно.

Готовили их еще в древние времена, преимущественно на Востоке, в Европе и в России. Конечно же, калорийность цукатов напрямую зависит от овощей и фруктов, из которых они сделаны. То же самое касается и их химического состава.

Однако в них все же есть витамины группы В, А, С, РР, кальций, магний, фосфор, натрий, калий и железо.

В кулинарии цукаты добавляют в торты, кексы, печенье, рулеты, слойки и др. изделия.

## **Вишня**



В зависимости от региона, она созревает в мае-июле и является не только очень вкусным, но и необыкновенно полезным продуктом.

В ней есть фруктоза, глюкоза, каротин, витамины В, Е, С, пектины, а также медь, кальций, калий, натрий, фосфор, йод, железо, марганец, фтор, магний и другие полезные вещества.

Врачи советуют употреблять вишню при малокровии, заболеваниях почек и легких, а также при запорах и

артрозах, атеросклерозе и психических расстройствах. К тому же, вишня помогает выводить токсины из организма, обладает бактерицидным и отхаркивающим свойством.

В ней есть вещества, которые укрепляют сосуды, борются с гипертонией, повышают иммунитет. Свежая вишня обладает невысокой калорийностью и большим количеством углеводов. Она питательна, и излишне увлекаться ею все же не стоит. Калорийность сушеной вишни достаточно большая, это стоит учитывать людям, придерживающимся диет.

Плоды вишни консервируют, из них варят компоты, желе и кисели или употребляют их в сыром виде. [20]

### **Ранняя земляника**



Необыкновенно вкусные и полезные ягоды, распространенные практически во всех уголках земного шара. В плодах земляники есть полезные органические кислоты, клетчатка, пектины, алкалоиды, азотистые и дубильные вещества, каротин, витамины В, С, железо, кальций, кобальт, фосфор и марганец. Землянику употребляют для нормализации пищеварения, а также для борьбы с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

К тому же, она полезна при малокровии, атеросклерозе, заболеваниях мочеполовой системы, гастритах, колитах, астме, нарушениях обмена веществ. Свежая земляника обладает сравнительно небольшой калорийностью, хотя и содержит большое количество сахара.

И плоды, и листья земляники широко используют в народной медицине, готовя из них отвары для нормализации работы нервной системы, и лечения болезней желчевыводящих путей, недержания мочи.

В кулинарии землянику добавляют в десерты, выпечку, из нее готовят желе, компоты, кисели, фруктовые салаты и др. блюда.

### **Клубника**



Любимый продукт многих детей и взрослых. При этом он не только вкусный, но и очень полезный. Более чем на 80% клубника состоит из воды. Также в ней есть сахароза, глюкоза, фруктоза, органические кислоты, витамины А, Е, В, С, РР, К, а также минералы (фосфор, кальций, натрий, магний, железо, йод, калий).

Клубника обладает кроветворным, противовоспалительным, противомикробным и противоопухолевым свойством. Примечательно,

что ее называют естественной Виагрой, так как она повышает сексуальную активность человека. К тому же, она улучшает память, нормализует работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, снижает давление, избавляет от болей в суставах и отеков.

Врачи советуют включать клубнику в рацион больным анемией, сахарным диабетом, атеросклерозом, лейкозом, запорами, нервными расстройствами, подагрой, болезнями печени и селезенки.

Регулярное употребление клубники не только повышает иммунитет, но и улучшает настроение, благодаря высокому содержанию гормона радости. В косметологии маски из клубники применяют для улучшения цвета лица и разглаживания морщин, а в кулинарии – для придания особого вкуса десертам, выпечке и фруктовым салатам. [21]

## Макароны



Любимые многими изделия из теста. Макароны различают по форме и размерам, а их родиной считают Палермо.

Вопреки ошибочному распространенному мнению о том, что они никакой пользы организму не несут, диетологи утверждают обратное. Во-первых, макароны – сравнительно низкокалорийные и в умеренных количествах вреда фигуре не причиняют.

Более того, в них содержится витамин В, который существенно снижает усталость, а также углеводы, которые являются источником энергии и, при этом, сжигаются полностью, но постепенно, позволяя человеку дольше чувствовать себя сытым. Именно поэтому макароны рекомендуют употреблять спортсменам для пополнения запасов гликогена в мышцах.

К тому же, в них практически отсутствуют жиры, а вместо этого отмечается достаточное количество белков, способствующее сжиганию жировой ткани. Специалисты называют макароны рекорсменами по содержанию меди и рекомендуют постоянно добавлять их в свой рацион.

## Чечевица



Семя растения, принадлежащего к семейству бобовых. Чечевица считается древнейшей культурой, которая была известна еще в Древнем Риме и Древнем Египте. Сегодня существует несколько видов чечевицы, каждый из которых нашел свое применение в кухнях разных стран. Однако все их объединяет то, что они придают пикантный вкус и тонкий аромат блюдам.

В чечевице содержится растительный белок, который отлично усваивается организмом, а также железо, фолиевая кислота, клетчатка, калий, кальций, фосфор, медь, молибден, железо, кобальт, цинк, бор, йод, жирные кислоты омега-3 и омега-6, витамины А, В, РР (в прорастающих зернах есть еще и витамин С).

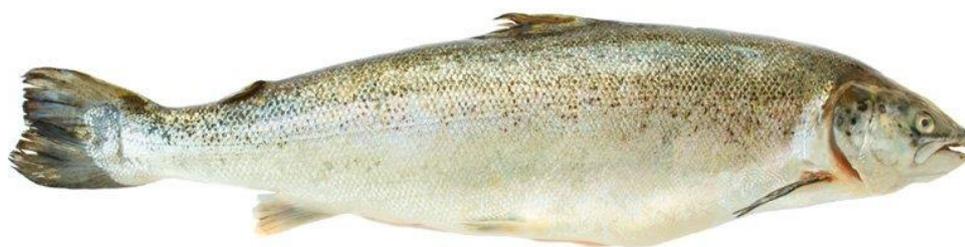
Чечевица – достаточно калорийный продукт, однако в ней практически отсутствуют жиры, а вместо них содержится большое количество углеводов, которые помогают обеспечивать длительное чувство сытости.

Чечевица полезна для желудочно-кишечного тракта и работы мочеполовой системы. Она повышает иммунитет и улучшает настроение, снижает уровень сахара и нормализует обмен веществ.

Ее активно используют в народной медицине для лечения многих болезней, в том числе рака.

В кулинарии чечевицу отваривают, обжаривают, добавляют в состав многих блюд, варят из нее супы и каши. [22]

## Лосось



Рыба, которая пользуется огромным спросом у гурманов всего мира. Будучи популярной еще в средневековье, лосось ценился за

необыкновенный вкус и аромат. В период с февраля по август можно купить мясо лосося, который был выловлен в море, однако рыбу, выращенную на фермах, можно приобрести в любое время года.

Мясо лосося достаточно жирное, но в нем содержатся ненасыщенные жирные кислоты, которые положительно влияют на организм. Также в мясе этой рыбы есть калий, фосфор, хлор, магний, железо, цинк, хром, молибден, никель, витамины А, В, С, Е, РР. В икре лосося отмечается большое количество лецитина, витаминов А, В, Е, D и множество других полезных минеральных веществ.

Врачи советуют употреблять мясо лосося и его икру при анемии и лечении гипертонии, для нормализации работы нервной системы, а также для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и возникновения воспалительных процессов. А косметологи рекомендуют есть эту рыбу для того, чтобы продлить молодость организма в целом и кожи, в частности.

Доказано, что регулярное употребление продуктов с жирными кислотами омега-3, которые содержатся в лососе и других видах морепродуктов, способно увеличить продолжительность жизни на несколько лет.

## Форель



Еще один вид рыбы из семейства лососевых. Из-за высокой жирности ее чаще всего готовят на гриле.

Форель богата полезными веществами и

микроэлементами. В ней есть витамины А, В, Е, D, РР, а также селен, фосфор, фолиевая и никотиновая кислоты, рибофлавин, лизин, пантотеновая кислота, натрий, калий, кальций, фосфор, и конечно же, жирные кислоты омега-3 и омега-6.

Врачи советуют употреблять форель для нормализации уровня холестерина, а также улучшения работы нервной системы. К тому же, мясо этой рыбы полезно для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и депрессиями.

Также известно, что содержащиеся в ней вещества, помогают предотвратить рак, победить бесплодие, приостановить процесс старения. Помимо этого, употребление форели положительно влияет на работу иммунной и пищеварительной систем.

### **Карась**



Рыба семейства карповых, которая высоко ценится не только за свои полезные свойства, но и за питательность и богатый вкус.

По сути, рыба – это один из немногих продуктов, в которых есть множество витаминов А, В, С, D, Е, а также большое количество

йода, марганца, меди, цинка, никеля, хрома, молибдена и белка, который отлично усваивается организмом.

Доказано, что дети, которые употребляют достаточно рыбы с раннего детства, становятся более успешными в жизни и в учебе. К тому же, они отличаются от остальных высоким уровнем умственного развития и остротой зрения.

Употребление карася не только положительно влияет на работу нервной системы, но и на функционирование всего организма. Эту рыбу можно обжаривать и тушить, мариновать и сушить, коптить и вялить, а также варить и запекать.

### **Шиитак**



Гриб, который широко использовался во времена правления китайских императоров для возвращения молодости и защиты от болезней. Сырые и обжаренные грибы ценятся за невысокую калорийность и питательность.

Более того, в этих грибах есть цинк, полисахариды и полезные аминокислоты. В них отмечается содержание витамина D и клетчатки, приносящих пользу всему организму.

Шиитак борется с холестерином, снижает уровень сахара в крови, замедляет процессы старения и улучшает работу нервной системы. В народной медицине его используют для повышения иммунитета, профилактики вирусных инфекций, сердечно-сосудистых заболеваний, импотенции, рака.

К тому же, с помощью этих грибов лечат сахарный диабет и гипертонию, а также избавляются от морщин и кожных заболеваний, благодаря чему маски из шиитака широко используют японские гейши.

Грибы шиитак отваривают и обжаривают, а также подают с рыбными и мясными блюдами, с овощами и рисом.

## Сметана



Традиционный продукт русского и украинского стола. Из-за неприхотливости в приготовлении сметану часто готовят в домашних условиях, используя сливки высокого качества.

В сметане есть молочный белок, жиры и полезные аминокислоты. Более того, она богата витаминами А, В, С, Е, РР. Кроме этого, в ней есть фосфор, кальций и железо. Регулярное употребление сметаны положительно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, улучшает аппетит и

деятельность головного мозга.

Врачи рекомендуют употреблять сметану истощенным и малокровным пациентам, которые, к тому же, страдают расстройствами пищеварения.

А в народной медицине ее применяют для лечения солнечных ожогов. В кулинарии сметану добавляют в различные салаты и соусы, подают с супами, варениками и мясными блюдами.

## Курытина



Сегодня существует множество пород курей, которые были выведены для улучшения питательных и полезных веществ мяса этих птиц. Они отличаются по внешним признакам, окраске, особенностях разведения.

Опытные кулинары советуют выбирать куриное мясо с помощью глаз и носа. Оно должно иметь бледно-розовый цвет и пахнуть свежестью.

Курятина относится к диетическим продуктам, однако содержит большое количество полезных веществ. В ней есть витамины группы В, А, С, Е, РР, а также белок, глютамин, железо, цинк, калий, фосфор.

Регулярное употребление куриного мяса положительно влияет на работу сердечно-сосудистой, пищеварительной и нервной систем. К тому же, оно практически лишено жира и отлично усваивается организмом.

Благодаря содержанию лизоцима, курятина повышает иммунитет и обладает антибактериальным свойством.

Ее отваривают, обжаривают, тушат и готовят на пару. Из мяса курицы варят супы и бульоны, делают салаты, пироги и запеканки.

## **Мята**

Трава, широко известная благодаря своим целебным свойствам. В ней есть эфирное масло, ментол, дубильные вещества, а также полезные ферменты.

Мята является сосудорасширяющим и болеутоляющим средством, успокаивающим и противовоспалительным. Ее используют при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, возникновении воспалительных процессов, гинекологических заболеваниях и астме.

Мятный чай тонизирует и улучшает работу сердца, помогает бороться с лихорадкой и простудой, избавляет от изжоги, икоты и головных болей, а также от тошноты и морской болезни.

Благодаря своим лечебным свойствам, а также необыкновенному вкусу и аромату, мята широко используется в фармацевтике, косметологии, кулинарии и пищевой промышленности. [23]

## **Макадамия**



Самый дорогой вид орехов в мире. Это объясняется тем, что ореховое дерево приносит плоды не ранее 8 года жизни и, к тому же, часто подвергается нападению вредителей.

На сегодняшний день существует 9 сортов макадамии, причем все они культивируются. Орехи макадамия обладают очень высокой калорийностью и большим количеством полезных веществ.

В них есть витамины группы В, Е, РР, а также кальций, калий, медь, цинк, натрий, фосфор, селен, жиры и органические кислоты.

Специалисты утверждают, что регулярное употребление макадамии помогает бороться с головными болями, кожными заболеваниями, истощением организма, а также положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и обмен веществ.

Эти орехи полезны при болезнях костей и суставов, ожирении, менингите, артрозе и ангине. Масло макадамии помогает лечить ожоги, выводить вредные вещества из организма, улучшать состояние кожи и волос.

В кулинарии из макадамии готовят десерты, салаты и различные блюда с добавлением морепродуктов.

## **Июнь**

Прошла весна, незаметно пролетел май... Встречаем лето!

Июнь – это первый летний месяц, который приносит с собой не только долгожданные солнечные лучики, но и день летнего солнцестояния, или самый длинный день в году.

В старину июнь называли «разноцветом», «светозаром» и даже «хлебборостом». К тому же, люди верили, что теплые июньские ночи приносят изобилие плодов. И даже дожди июня ценили выше золота. Именно в июне в деревнях приходило время длинных сенокосов, и начинались трудовые будни на полях.

Более того, июнь – это великолепное время для повышения иммунитета и улучшения общего состояния организма. Ведь именно в этот период начинают появляться ягоды, фрукты и овощи, богатые витаминами и полезными веществами, недостаток которых мы остро испытывали зимой.

Поэтому в это время диетологи советуют активно включать их в свой рацион питания. Более того, в этот период нельзя забывать и про клетчатку, которая, кроме самих овощей и фруктов, содержится в бобах и злаковых, а также орехах. Она поможет нормализовать процессы пищеварения в организме и, тем самым, предотвратить появление избыточного веса.

Также в июне необходимо поменять свой режим питья, увеличив количество выпиваемой жидкости в 2 раза.

И самое главное, нужно помнить, что любые радикальные изменения рациона в летний период не желательны для людей в возрасте, а также для тех, кто страдает хроническими заболеваниями, так как именно в это время отмечается пик резких скачков артериального давления.

Однако, для того чтобы ни они, ни какие другие неприятности не испортили Вам наступающий летний сезон, достаточно придерживаться здорового образа жизни и отказаться от вредных привычек!

И тогда ничто не сможет омрачить Вам приход самого первого и долгожданного летнего месяца!

## Цветная капуста



Один из самых популярных продуктов в Европе. Цветная капуста очень полезна, низкокалорийная и, к тому же, хорошо усваивается организмом.

В ней есть минеральные соли, аминокислоты, витамины группы В, а также С, РР, Н, а еще кальций, натрий, фосфор, железо, магний, калий, фолиевая и пантотеновая кислоты.

Регулярное употребление цветной капусты уберегает от возникновения воспалительных процессов на кожных покровах и от себореи, а также положительно влияет на общее состояние кожи и волос. Ее активно

добавляют в детское меню и широко используют при желудочно-кишечных заболеваниях. К тому же, цветная капуста снижает риск развития рака и у женщин, и у мужчин. А ее сок используют при диабете, бронхите, заболеваниях печени и почек.

Калорийность цветной капусты напрямую зависит от способа ее приготовления. Это нужно учитывать людям, придерживающимся диет. Этот овощ варят, жарят, тушат, готовят на пару, а также добавляют в состав различных блюд.

## Редис



Невероятно вкусные и полезные корнеплоды, которые пришли к нам из Средней Азии. Этот овощ знали и любили в Древнем Египте и Греции, а также в Древней Японии.

В редисе есть калий, кальций, фосфор, магний, железо, витамины группы В, а также С, РР. Помимо этого, в нем содержится рибофлавин, тиамин и никотиновая кислота.

Редис – это уникальное желчегонное и противоотечное средство. Его регулярное употребление способствует улучшению работы

желудочно-кишечного тракта, а также возбуждению аппетита. Врачи советуют добавлять этот овощ в свой рацион людям, страдающим подагрой, ожирением и сахарным диабетом.

Употребление редиса положительно влияет на состояние кожи лица и работу сердечно-сосудистой системы, а также помогает снизить уровень сахара в крови и предотвращает развитие рака толстой кишки.

Народные лекари издавна использовали редис при запорах, а косметологи готовили из него питательные маски для лица.

В кулинарии чаще всего редис используют в качестве дополнительного компонента к различным овощным салатам или употребляют его в сыром виде.

Приятным дополнением ко всему вышесказанному будет его маленькая калорийность, что позволяет употреблять редис даже при наличии избыточного веса. [24]

### **Патиссоны**



Это овощи из семейства Тыквенных, которые могут отличаться друг от друга и формой, и окраской в зависимости от сорта. Патиссоны выращивались еще в Древнем Египте, а сегодня они популярны во всем мире. При этом в пищу употребляются не только плоды, но и их побеги, цветочки, молодые листья.

Самыми вкусными и полезными считаются молодые патиссоны. В них есть калий, кальций, фосфор, железо, медь, молибден, цинк и другие полезные вещества. К тому же, они богаты витаминами группы В, а также Е. А в плодах желтого цвета, ко всему прочему, есть аскорбиновая кислота и каротин.

Патиссоны – это низкокалорийный и диетический овощ, который, помимо прочего, улучшает обмен веществ, предупреждает болезни сердечно-сосудистой системы, печени и почек, а также малокровие и гипертонию.

Огромное количество полезных веществ есть и в масле семян патиссона, которое, однако, высококалорийно.

В народной медицине патиссоны употребляют для лечения отеков, нарушений эндокринной и нервной системы, сбоя в работе печени и почек. Сок патиссона используют для успокоения нервной системы.

### **Огурец**



Один из самых древних овощей, родиной которого считается Индия. Врачи называют огурец самым диетическим из всех диетических продуктов, так как он содержит более 95% воды и минимум калорий. И даже, несмотря на это, он очень полезен.

В огурце есть витамины В-группы, С, а также каротин, фолиевая кислота, фосфор, калий, железо, магний, хлор, натрий, цинк, медь и другие минеральные

вещества.

Регулярное употребление огурцов положительно сказывается на работе эндокринной и сердечно-сосудистой системы благодаря наличию в нем йода, а также улучшают работу кишечника благодаря содержанию клетчатки.

Известно, что огурцы снимают отеки, сбивают высокое давление, помогают сбросить лишний вес благодаря легкому слабительному эффекту. Семечки огурцов употребляют для очищения организма от холестерина.

Народные лекари широко используют огуречный сок. Он помогает избавиться от затяжного кашля, успокоить нервную систему, облегчить общее состояние пациентов при туберкулезе, а также сохранить зубы и десна здоровыми.

Чаще всего огурцы едят в сыром виде, хотя нередко из них делают соусы, салаты и другие блюда. [25]

### **Укроп свежий**



Выращиванием укропа с давних времен занимаются и в Африке, и в Европе, так как издревле известно о его лечебных свойствах.

Все дело в том, что в листьях укропа есть витамины А, В, С, РР, а также аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, каротин, фосфор, железо, калий, кальций и другие полезные минеральные соли.

Регулярное употребление укропа положительно влияет на процессы кроветворения, улучшает пищеварение и прекрасно дезинфицирует. Кроме

этого, укроп улучшает лактацию, нормализует артериальное давление и оказывает положительное влияние на зрение.

В народной медицине его используют в качестве обезболивающего средства при язвах и холецистите. А из семян укропа готовят настойку, повышающую аппетит и помогающую

избавиться от бессонницы и воспаления почек. Маслом укропа лечат бронхиты и пневмонии, заживляют раны, устраняют проявления аллергии.

К тому же, укроп обладает невысокой калорийностью и удивительным вкусом, благодаря чему его нередко добавляют к рыбным, мясным блюдам, соусам и супам. [26]

### **Красная смородина**



Красная смородина пришла к нам из Западной Европы, где довольно долгое время выращивалась в качестве лекарственного растения. Позже был выявлен необыкновенный вкус ее ягод, благодаря которому ее стали употреблять в пищу.

В красной смородине содержатся витамины А, С, Е, а также железо, калий, селен, пектин и другие минеральные вещества.

Смородина положительно влияет на работу сердца, снимает отеки, избавляет от тошноты, улучшает аппетит и даже лечит сахарный диабет. Сок смородины обладает вяжущим, желчегонным и мочегонным свойством, а ягоды – противовоспалительным, кроветворным, общеукрепляющим, жаропонижающим и общеукрепляющим.

Особенно полезна красная смородина в пожилом возрасте и при сильных нагрузках, так как она хорошо восстанавливает силы. К тому же, она снижает температуру, помогает при хронических запорах, а также при малокровии.

Еще одним приятным бонусом употребления смородины является ее невысокая калорийность, благодаря которой ее можно употреблять даже при ожирении.

### **Нектарин**



По сути, нектарин называют ошибкой природы, своеобразной мутацией, которая случается в процессе самоопыления персиковых деревьев. Прививать и выращивать самостоятельно этот фрукт садоводы научились сравнительно недавно.

Нектарин – удивительно полезный плод, в котором содержатся витамины А, С, антиоксиданты [92], пектины, а также фосфор, калий, магний, железо, натрий, сера и другие вещества.

Употребление нектарина улучшает пищеварение, обмен веществ и общее состояние кожи, а еще препятствует развитию рака.

Врачи советуют пить сок нектарина при запорах и малокровии, повышенной кислотности и сбоях сердечного ритма. В то время как сами фрукты важно употреблять для профилактики гипертонии и атеросклероза.

Примечательно, что некоторые сорта нектарина отличаются сладостью ядер косточек и используются в качестве миндаля, так как имеют схожий с ним биохимический состав.

Калорийность нектарина сравнительно небольшая, однако в нем содержится большое количество углеводов, поэтому злоупотреблять им все же не стоит. Из нектарина делают салаты, варенье и мороженое. Их запекают, тушат, консервируют, сушат или едят свежими.

## Абрикос



Не только вкусный, но и очень полезный фрукт. В нем содержатся витамины группы В, А, С, Н, Р, Е, а также бор, марганец, йод, фосфор, калий и другие полезные вещества.

Регулярное употребление абрикос препятствует развитию болезней эндокринной системы, выводит токсины из организма, повышает уровень гемоглобина в крови и сопротивляемость к инфекциям. Помимо этого, абрикосы назначают при авитаминозах, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и ожирении.

Также известно, что эти фрукты очень полезны для людей, занимающихся интеллектуальной деятельностью, так как они оказывают положительное действие на все мыслительные процессы.

Абрикосовый сок известен своими антибактерицидными свойствами, поэтому его широко используют для лечения болезней желудочно-кишечного тракта. Семена абрикоса применяют при лечении бронхиальной астмы, а также заболеваниях верхних дыхательных путей.

А еще стоит добавить, что калорийность свежих абрикос небольшая, поэтому их употребление показано даже при наличии избыточного веса. [27]

## Черешня



Одна из самых ранних ягод. Она считается низкокалорийной и не приносит вреда фигуре при условии умеренного употребления.

В черешне есть витамины группы В, С, Е, К, а также кальций, магний, железо, калий, медь, марганец, йод и фосфор.

При употреблении черешни нормализуется обмен веществ, налаживается работа сердца, печени и даже головного мозга. Также черешня полезна при малокровии, артрите, гипертонии, ревматизме, нарушениях работы кишечника, диабете, кожных заболеваниях, в том числе экземе, псориазе и угревой сыпи, а также при кашле.

Ее ягоды обладают отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным, антисептическим и очищающим свойством.

Чаще всего черешню употребляют в свежем виде, однако нередко ее добавляют в состав десертов, выпечки, фруктовых салатов и других блюд. [28]

### **Черника**



Один из низкокалорийных и невероятно полезных продуктов. В ягодах черники содержатся витамины В, С, а также соли натрия, калия, магния, кальция, железа, серы, хлора и фосфора.

Регулярное употребление черники нормализует уровень сахара в крови, оказывает положительное влияние на процессы пищеварения, обмен веществ и зрение. Черника обладает противовоспалительным, противомикробным и вяжущим свойством. Врачи советуют употреблять ее для профилактики рака, сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

В народной медицине чернику используют для восстановления зрения, лечения кожных и кишечных заболеваний, а также мочекаменной болезни.

### **Свежий зеленый горошек**



Культура, которую очень любили еще в Древней Индии и в Древнем Китае, где и называли символом богатства и плодородия. На сегодняшний день это один из самых популярных продуктов всего мира.

И не зря, ведь в зеленом горошке есть витамины А, В, С, РР, а также белок и клетчатка. Из минеральных солей в нем содержится калий, кальций, фосфор, железо, медь, цинк, кобальт и множество других полезных веществ.

Свежий горох – это отличное мочегонное средство. Более того, он помогает обезболить язву желудка, однако для этого его нужно есть в виде пюре.

Также горох предотвращает появление онкологических болезней, инфаркта, гипертонии, нормализует уровень сахара в крови, участвует в обменных процессах организма и борется со старением.

Вдобавок ко всему вышесказанному он отличается низкой калорийностью и высокой скоростью приготовления.

Из него делают пюре, супы, похлебки, а также употребляют сырым или добавляют к мясным и овощным блюдам.

## Карп



Родиной этой рыбы ученые называют Китай. Именно там еще в древности карпов готовили для императоров.

Сегодня эту рыбу любят практически везде, так как ее мясо невероятно нежное и сладкое. Его недостатком является костлявость, а достоинством – наличие целого комплекса полезных веществ. Среди них: витамины А, В, С, Е,

РР, а также соли кальция, магния, натрия, фосфора, калия, серы, железа, йода, меди, хрома, никеля и пр.

Особенно полезен карп для спинного и головного мозга, так как он способствует увеличению потребления кислорода клетками. Более того, его регулярное употребление положительно влияет на состояние кожи и слизистых, а также на пищеварительную и нервную систему.

Помимо этого, мясо карпа способно нормализовать уровень сахара в крови и участвовать в обменных процессах организма.

Врачи советуют употреблять его при болезнях эндокринной системы, так как в нем отмечается высокое содержание йода.

Обычно мясо этой рыбы жарят, отваривают, тушат или запекают. При условии умеренного употребления оно не вызывает ожирения.

## Сельдь



Один из самых популярных видов рыбы. Стоит отметить, что сельдь хорошо усваивается организмом и отлично насыщает его белком. В ней есть витамины А, В, РР, D, а

также фосфор, йод, калий, кальций, натрий, магний, цинк, фтор и жирные кислоты омега-3. Именно последние препятствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний и способствуют улучшению кровотока в капиллярах.

Регулярное употребление этой рыбы положительно влияет на зрение и процессы мозговой деятельности. Врачи советуют есть его при беременности, а народные лекари - при псориазе.

Также исследования показывают, что мясо этой рыбы препятствует развитию сахарного диабета и бронхиальной астмы.

А введение ее в свой рацион помогает повысить иммунитет, оздоровить нервную систему и укрепить кости.

Мясо сельди достаточно жирное и калорийное, поэтому злоупотреблять им не стоит. Чаще всего его солят, маринуют, коптят, тушат или добавляют в состав салатов.

## Маслята



Одни из самых популярных грибов, которые получили свое название за наличие маслянистой шляпки.

Они обладают белком, а также полезными аминокислотами, которые, к тому же, прекрасно усваиваются организмом. В маслятах есть витамины А, В, С, РР, а также железо, фосфор, калий, цинк, марганец, медь и йод.

Но даже, несмотря на столь большой список полезных веществ, стоит помнить, что эти грибы входят в «группу риска радиоактивно опасных грибов» из-за своей способности накапливать вредные элементы.

Маслята редко используются в качестве самостоятельного блюда и практически всегда являются дополнением к салатам и пр. Их отваривают, обжаривают, солят, тушат, маринуют или сушат.

## Креветки



Невероятно вкусный и полезный диетический продукт. Мясо креветок отлично утоляет голод, не добавляя лишних килограммов фигуре.

В креветках есть витамины А, В, С, Е, К, D, РР, а также каротин, йод, медь, кальций и другие полезные вещества.

Регулярное употребление мяса креветок положительно влияет на работу эндокринной, иммунной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, а также на костную ткань, процессы

креветворения и деятельность почек.

Помимо этого, креветки улучшают состояние ногтей, волос и кожи и снижают проявления аллергии.

Чаще всего креветки обжаривают, отваривают, запекают или готовят на пару.

## Творог



Кисломолочный продукт с высоким содержанием белка, который отличаются по степени жирности. Важно помнить, что жирные сорта характеризуются высокой калорийностью, в отличие от обезжиренных.

В твороге есть витамины А, Е, В, Р, а также кальций, железо, цинк, фтор,

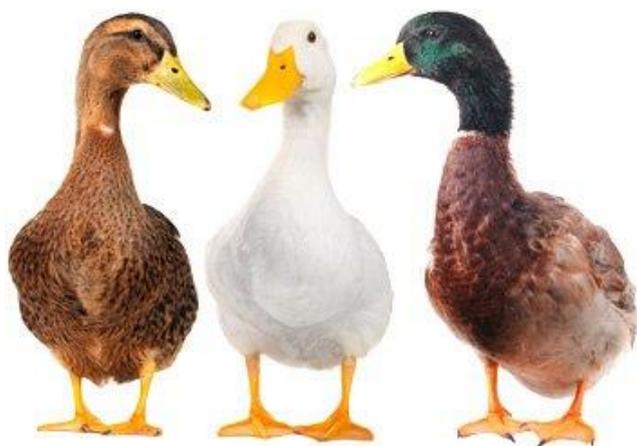
магний, натрий, медь и фолиевая кислота. Он хорошо усваивается и положительно влияет на нервную и сердечно-сосудистую систему, а также на костную ткань и процессы креветворения. Однако особенно он ценится за способность восстанавливать силы организма после длительных нагрузок.

Врачи советуют есть творог при гипертонии, болезнях печени и сердца, а народные лекари – делать из него компресс при воспалении легких и бронхите.

Также стоит отметить, что творог входит в состав диетического меню при самых разных заболеваниях и в рацион детского прикорма уже с 5-7 месячного возраста.

Ранее творог употребляли соленным или сладким, добавляя к нему молоко, мед или вино. Сегодня же из него готовят различные десерты и выпечку. [29]

## Утятина



Один из видов мяса, который содержит целый ряд полезных веществ. Среди них: витамины А и В, хром, цинк, калий, натрий, фосфор, кальций, железо, медь и т.д.

Стоит помнить, что мясо утки очень питательное и калорийное, так как содержит большое количество жиров.

Однако его употребление усиливает половую потенцию, улучшает зрение и общее состояние кожи. Утиный жир помогает очистить организм от канцерогенов, нормализовать обмен веществ, а также стимулировать потенцию и улучшить цвет лица.

В кулинарии утку жарят, тушат, запекают, отваривают, подают с соусом или без. Кстати, для того чтобы в процессе приготовления исчез ее специфический запах, в нее кладут 1-2 разрезанных яблока.

## **Мелисса**

Растение, распространенное не только в России и бывших странах СССР, но и в Европе, Америке, Африке и пр.

В мелиссе есть витамины В, С, а также каротин, калий, кальций, железо, магний, марганец, медь, цинк, хром и другие полезные вещества.

Мелиссу широко используют в медицине при лечении неврозов, заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, кожных покровов, иммунодефицита и токсикозов.

Кроме этого, листьями мелиссы с древности лечили зубную боль, ушибы и ревматизм.

Благодаря своему тонкому аромату мелисса используется в парфюмерии.

В кулинарии ее добавляют к рыбным, мясным, грибным блюдам, а также к супам и салатам в качестве пряности. Помимо этого, из нее заваривают чай, готовят ликеры и напитки. [30]

## **Кедровые орехи**



В России кедровыми орехами именуют ядра семян кедровой сосны.

Этот продукт очень полезен благодаря наличию витаминов А, В, С, Е, Р, D, а также макро- и микроэлементов, таких как медь, натрий, фосфор, магний, кальций, калий, марганец, железо, йод, бор, кобальт и пр.

Кедровые орехи незаменимы в рационе вегетарианцев, так как они восполняют дефицит белка. Помимо этого, они полезны при иммунодефиците, аллергии, болезнях сердца и желудочно-кишечного тракта.

В масле кедрового ореха есть витамины А, В, С, Е, Р, F, а также жирные омега-3 кислоты.

Его регулярное употребление очищает организм от токсинов, укрепляет нервную систему, участвует в обменных процессах.

Врачи советуют употреблять кедровые орешки при дисбактериозах и авитаминозах, гипертонии и атеросклерозе, а также в период интенсивного роста детей.

В народной медицине кедровые орешки используют при отложении солей, ревматизме, подагре, нарушениях обмена веществ, геморрое и болезнях желудочно-кишечного тракта.

Обычно эти орешки употребляют как самостоятельный продукт или добавляют в десерты, выпечку, творог, мюсли и т.д.

Также важно помнить, что они обладают высокой калорийностью, поэтому злоупотреблять ими не стоит.

## Июль

И вот, незаметно пролетел первый месяц лета - июнь. Встречаем июль!

Это, пожалуй, один из самых непредсказуемых месяцев года. Издревле в народе его не зря называли и «*Страдником*» (за чрезмерную жару и палящее солнце, под которым необходимо было трудиться) и «*Грозником*» (за сильные, внезапные грозы).

Однако именно в июле можно максимально насладиться благодатью природы, яркими летними красками и манящим ароматом зреющих фруктов и ягод.

Наряду с этим медики твердят о том, что как раз в этот период и взрослые, и дети чаще всего страдают от кишечных инфекций. А всему виной – игнорирование или даже незнание элементарных правил организации своего питания.

Все знают о том, что летом нужно выпивать не менее 2.5 л воды (помимо чая, кофе и напитков [77]) для того, чтобы поддерживать свой водный баланс. Но не все предпочитают пить столовую воду, которая может восполнить потерю минеральных веществ, уходящих с потом и оставляющих нам постоянное чувство усталости и уныния.

Говорят, что лучше вообще не покупать продукт, чем купить его просроченным. И, в частности, это касается молока, яиц, мяса и сладкой выпечки, приобретенных в июле. В них из-за неправильного хранения, могут развиваться опасные бактерии. Для того чтобы избежать угрозы отравления, нужно обращать особое внимание на дату производства и внешний вид продукции. А при появлении малейших сомнений в ее качестве – лучше вообще отказаться от покупки.

Приобретая скоропортящиеся продукты, надо использовать термопакеты, чтобы «успеть» принести их домой. Мясо и яйца обязательно нужно проваривать или прожаривать, а затем съедать их свежеприготовленными. При мытье ягод следует очищать их сначала от листьев и «хвостиков», а затем промывать в дуршлаге не менее 5 минут под проточной водой.

И не стоит забывать про каши и мюсли. В этот период они как никогда смогут насытить организм, не перегружая его.

Лето – удивительная пора! Обязательно наслаждайтесь им! Искренне радуйтесь жизни! И всегда оставайтесь самыми любимыми и неотразимыми!

### **Капуста брокколи**



Овощ, который по внешнему виду похож на цветную капусту и отличающийся от нее только окраской. При покупке брокколи, лучше всего отдавать предпочтение молодым и свежим растениям с небольшими соцветиями.

Этот вид капусты считается низкокалорийным, однако, содержит целый ряд полезных витаминов и минералов. Среди них: витамины группы В, А, С, РР, Е, К, а также магний, железо, калий, фосфор, цинк, кальций и многие другие микроэлементы.

Врачи советуют употреблять брокколи для профилактики и лечения сердечно-сосудистых и онкологических болезней, заболеваний желудочно-кишечного тракта и нервной системы, нарушений обмена веществ, подагры.

Также брокколи нередко назначают при лучевой болезни, так как она способна вывести соли тяжелых металлов. Кроме того, ее советуют включать в рацион людям с ослабленным иммунитетом, сахарным диабетом, склонностью к атеросклерозу, а также беременным, детям и людям в возрасте, так как она отлично питает организм.

Как правило, брокколи употребляют в пищу сырой, приготовленной на пару, отваренной или обжаренной. Нередко ее добавляют в состав супов, пирогов, соусов или омлетов. [31]

### **Кабачок**



Вкусный и полезный овощ, который попал в Европу в 16 веке.

Примечательно, что его мякоть прекрасно усваивается организмом, не раздражая при этом стенки слизистых, но стимулируя кишечник. Кабачок полезен благодаря витаминам А, В и С, а также таким микроэлементам как кальций, железо, магний и калий.

Таким образом, он просто незаменим для здорового состояния кожи, ногтей и волос, хорошего зрения, а также нормальной жизнедеятельности сердца, печени, головного мозга и мышц.

К тому же, кабачки могут вывести избыток воды и холестерина из организма, а также адсорбировать токсичные вещества. Их употребление оказывает благоприятное действие на работу желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Также кабачок полезен при болезнях печени и почек.

Народные лекари советуют употреблять кабачки в качестве мочегонного средства при отеках, а тибетские монахи – в качестве общеукрепляющего при различных заболеваниях.

Кабачки низкокалорийны. Их отваривают и обжаривают, делают из них пюре и пудинги, а также широко используют в детском питании.

Причем, кабачок - это один из тех овощей, которые сохраняют все свои полезные вещества даже при длительном хранении. [32]

### **Сладкий перец**



Сладкий перец богат витаминами С, В, Р, РР и поэтому незаменим при сахарном диабете, упадке сил, бессоннице и депрессии. Также в нем есть целый комплекс полезных веществ, в том числе и калий, натрий, фосфор, железо, кальций, медь, магний, цинк и другие.

Врачи советуют включить перец в свой рацион при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Более того, он положительно влияет на десны, успокаивает нервы и даже борется с кашлем.

К тому же, сладкий перец полезен при гастрите, спазмах, анемии, коликах, запорах и повышенной потливости. Кроме того, в нем есть вещества, которые предупреждают развитие рака. Сок сладкого перца рекомендуют пить при сахарном диабете, а также плохом росте волос и ногтей.

Чаще всего перец употребляют в пищу сырым, маринованным, печеным, отварным и жареным. Нередко его добавляют в салаты, соусы, приправы, пасты, первые и вторые блюда. [33]

## Помидоры



Это один из самых популярных овощей в мире. Помидоры отличаются формой, цветом и вкусом и известны человечеству еще с древних времен.

В них содержится целый комплекс витаминов, среди них: А, В, С, Е, К, РР, а также фосфор, магний, калий, натрий, йод, железо, цинк и т.д. Более того, в помидоре есть сахар, в частности, глюкоза и фруктоза, органические кислоты и один из самых сильных антиоксидантов – ликопен. [92] В первую очередь, он обладает сильными терапевтическими свойствами. Кроме этого, он предотвращает развитие рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

Вдобавок к этому, помидоры содержат еще и серотонин, или гормон счастья. Поэтому их регулярное употребление повышает настроение и помогает эффективно бороться со стрессом.

Врачи советуют употреблять помидоры при нарушениях обмена веществ, проблемах с желудочно-кишечным трактом, а также при недостатке витамина А.

Чаще всего помидор употребляют в сыром виде в салатах. Кстати, их лучше заправлять растительным маслом, так как такое блюдо принесет больше пользы организму. Хотя не менее полезен и отварной помидор, а также томатная паста. [34]

## Петрушка



Это растение является одним из самых распространенных по всему миру. Петрушку выращивают в Европе, Канаде, США, в Азии и на Дальнем Востоке. Эту приправу любят за удивительный вкус и аромат.

Однако мало кто знает, что она еще и очень полезна.

В ней содержатся витамины А, В, С, Е, К, РР, а также фосфор, натрий, железо, медь, йод, марганец, кальций и т.д.

Употребление петрушки повышает аппетит. Более того, это растение помогает бороться с анемией, анорексией, депрессией, ревматизмом и нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта. Более того, петрушка помогает регулировать работу почек и печени, нормализовать обмен веществ, укреплять десны и отбеливать зубы.

Народные лекари советуют употреблять петрушку при повышенном давлении, слабом иммунитете, а также при высоком уровне сахара в крови. Сок петрушки полезен для нормализации работы надпочечников, укрепления сосудов, а также для лечения заболеваний мочеполовой сферы, глазных болезней.

Наряду с этим активно используют петрушку и косметологи, так как в ней есть витамин А, [90] помогающий тонизировать кожу и защитить ее от морщин.

Петрушка низкокалорийна. Ее употребляют в свежем, мороженном, сушеном и соленом виде, добавляя в состав разнообразных блюд. Она прекрасно сочетается с рыбой, мясом, салатами, картофелем и рисом. Также ее кладут в супы и соусы. [32]

### **Черная смородина**



Ягоды черной смородины очень популярны в России, Украине и даже средней Азии.

Ее отличают низкая калорийность, а также целый комплекс полезных веществ. Среди них: витамины С, В, D, Е, К, А, Р, а также фосфор, железо, калий, органическая кислота и сахар. Это позволяет широко использовать смородину при авитаминозах и нарушениях работы кишечника.

Более того, ягоды смородины обладают противовоспалительным, тонизирующим, кроветворным, мочегонным, потогонным и

сосудорасширяющим свойством.

Врачи советуют употреблять смородину для нормализации работы сердечно-сосудистой системы, повышения иммунитета, снижения уровня сахара в крови, борьбы с гипертонией, малокровием и радиационным облучением.

Народные лекари рекомендуют использовать и плоды, и листья смородины при кожных и глазных заболеваниях, при ангине, головной боли, нарушениях сна, ревматизме, болезнях почек, а также при простуде, бронхите и коклюше.

Чаще всего смородину едят в сыром виде или варят из нее компоты, варенье и джемы. [33]

### **Шелковица**



Плоды шелковицы употребляли еще в древности. Наука различает около 16 видов шелковичного дерева, которые распространены, в основном, в России, Азербайджане, Украине, Армении, Румынии, Болгарии, а также в странах Африки и Северной Америки.

В ней есть целый ряд витаминов, таких как А, В, С, Е, К а также полезных веществ, в том числе и калия, кальция, железа, меди, селена, натрия, фосфора, магния и т.д.

Врачи советуют использовать шелковицу при нарушениях обмена веществ, заболеваниях сердца и почек, отеках, анемии и простатите.

Сок шелковицы помогает при стоматите и болезнях горла, а настой шелковицы – при переутомлении и бессоннице.

Шелковица обладает достаточно невысокой калорийностью, ее широко используют при приготовлении варенья, компотов, киселей, десертов, пирожков, а также вина и водки.

## **Персик**



Всеми любимый плод, который поспевает уже к середине июля. Родиной персика считается Китай. Оттуда он попал в Италию, а затем распространился по всей Европе.

Персик содержит витамины А, В, С, а также кальций, железо, калий, медь, сахар и органические кислоты.

Это прекрасное мочегонное и слабительное средство. Употребление персика стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, помогает бороться с анемией

и гастритом.

Сок персиков советуют использовать при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и запорах.

Более того, употребление персика позволяет предотвратить развитие инфекционных заболеваний и авитаминозов.

Из-за высокой калорийности этот фрукт не рекомендуется употреблять при ожирении и сахарном диабете.

Чаще всего персики едят в сыром виде или делают из них соки, компоты, джемы, варенье, сухофрукты и т.д. [34]

## Кизил



В наши дни кизил произрастает в Европе, Японии, Китае, на Кавказе и в Северной Америке. Однако историки утверждают, что его употребляли еще свыше 5 тыс. лет назад.

Кизил содержит витамины А, С и Р, а также железо, кальций, магний, калий, органические кислоты и эфирные масла.

Ягоды кизила употребляют для борьбы с подагрой, малокровием, дизентерией, тифом, артритом, болезнями кожи и желудочно-кишечного тракта. Более того, они используются в качестве бактерицидного, противовоспалительного, жаропонижающего, желчегонного и мочегонного средства.

К тому же, кизил нормализует давление, избавляет от головных болей, укрепляет стенки сосудов, борется с отечностью, повышает аппетит, нормализует обмен веществ и улучшает перистальтику кишечника.

Народные лекари советуют употреблять ягоды кизила при диарее и кожных заболеваниях, а настой – при нарушениях работы желудка, кровотечениях и болезнях полости рта.

Кисель и отвар из кизила помогает при поносах, а кашлица из свежих ягод кизила – при гнойных ранах.

Калорийность кизила достаточно невысокая. Его употребляют в свежем и замороженном виде, а также добавляют в соки и компоты.

## Крыжовник



Ягоды крыжовника очень популярны в нашей стране уже на протяжении многих веков.

Они очень полезны, так как содержат витамины А, В, С, минеральные вещества, органические кислоты, а также кальций, магний, железо, марганец, цинк, медь, кобальт, фосфор и витамин В (в плодах темного цвета).

Употребление крыжовника полезно при гипертонии, атеросклерозе, болезнях почек, печени и мочевого пузыря. Сок крыжовника используют при малокровии, кожных болезнях, а отвар – при хронических запорах и климактерических кровотечениях.

Более того, крыжовник борется с гиповитаминозами, нарушениями обмена веществ, болезнями желудочно-кишечного тракта.

Калорийность крыжовника невысокая. Его едят в свежем виде, делают из него мармелад, соки, варенье, джемы и компоты.

### **Крупа манная**



Каша из манной крупы может стать самым вкусным блюдом вашего ребенка при условии ее правильного приготовления. При этом она единственная переваривается в нижнем отделе кишечника, очищая организм от слизи и жира.

Манка прекрасно усваивается, поэтому нередко включается в состав диеты при болезнях желудочно-кишечного тракта и после операций.

Многие уверены, что в ней совсем нет полезных веществ, хотя, на самом деле, в манной каше есть витамины Е, В, РР, железо, алюминий и кобальт.

Умеренное употребление манки принесет пользу организму, а частое (более 2 порций в день) – огромный вред, так как компоненты, которые входят в ее состав, вымывают кальций из организма. А это, в свою очередь, может привести к рахиту или спазмофилии.

Готовую кашу из манной крупы заправляют сливочным маслом, джемом, вареньем и прочим.

### **Кукуруза свежая**



Одно из самых популярных лакомств многих взрослых и детей. Издревле она известна как «царица полей» полей, так как кукуруза достаточно неприхотлива при выращивании. При этом в ней содержится целый комплекс полезных веществ. Это витамины В, С, К, РР, D, а также калий, магний, фосфор, медь, никель.

Употребление кукурузы уменьшает риск развития диабета и болезней сердечно-сосудистой системы, повышает иммунитет и улучшает общее состояние организма человека. Диетологи советуют употреблять кукурузу в пожилом возрасте для улучшения зрения и нормализации обмена веществ. Главное, отдавать предпочтение молодым початкам с нежными зёрнами.

Также в кукурузе есть антиоксиданты [92] и вещества, которые благоприятно влияют на самочувствие человека.

Чаще всего, кукурузу употребляют в отварном и консервированном виде. При этом важно помнить, что она содержит достаточно много калорий, поэтому для сохранения своей фигуры нужно есть кукурузу в умеренных количествах. [38]

## Сом

Он считается самым большим хищником, который обитает в пресной воде. Причем ученые утверждают, что некоторые представители этого вида рыб могут жить до 100 лет и весить при этом до 300 кг, хотя чаще всего встречаются особи весом около 10-20 кг.

Кулинары ценят мясо сома за отсутствие костей, достаточную жирность, нежность и сладкий вкус. При этом в нем есть целый ряд витаминов, в том числе и А, В, С, Е, РР, а также микроэлементов, таких как калий, натрий, магний, железо, йод, кобальт, никель, кальций и т.д.

Диетологи утверждают, что мясо сома очень питательное и содержит высокое количество белка. При этом в нем есть небольшая доля соединительной ткани, благодаря чему эта рыба хорошо и легко усваивается. Этот фактор является чрезвычайно важным для людей, ведущих сидячий образ жизни.

Употребление мяса сома положительно влияет на общее состояние кожи, слизистых, нервной системы и пищеварительного тракта. К тому же, оно является естественным регулятором сахара в крови.

Чаще всего мясо сома отваривают, припускают или обжаривают. При условии умеренного употребления оно не вызывает ожирения.

## Семга



Рыба, которая относится к семейству лососевых и весит не более 40 кг. При этом она считается

не только вкусной, но и очень полезной. В ней содержатся витамины А, В, D, а также цинк, фосфор, кальций, йод, натрий, фтор и огромное количество белка. К тому же, мясо семги хорошо усваивается организмом.

Более того, в нем есть незаменимые Омега-3 кислоты, которые благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, предотвращая риск развития самых распространенных болезней.

Семгу советуют употреблять при беременности, а также в период активного роста организма в детском возрасте. Известно, что у людей, которые регулярно едят мясо семги, улучшается зрение, кровообращение, деятельность желудочно-кишечного тракта, работа печени и головного мозга, а также повышается иммунитет и снижается уровень холестерина в крови.

Ученые утверждают, что семга способна спасти от астмы, благодаря наличию жирных кислот. Помимо этого, регулярное употребление мяса семги повышает настроение, помогает бороться с депрессией, улучшает умственную деятельность, а также предотвращает появление рака, артрита и других опасных болезней.

Как правило, семгу коптят, жарят, запекают на гриле или в духовке, солят или готовят на пару.

## Бычки

Одна из самых распространенных рыб Черного моря. Ее мясо, по праву, считается не только очень вкусным, но и полезным. В нем есть витамины А, В, С, Е, D, РР, цинк, хром, молибден, фтор, сера, хлор и никель. При этом в вяленых бычках, которые теряют около 80 % жидкости, концентрация микроэлементов значительно выше. Однако стоит отметить, что врачи не советуют злоупотреблять такой рыбой людям, страдающим подагрой, мочекаменной болезнью и гипертонией из-за высокого содержания соли.

Больше всего мясо бычков ценится за содержание в нем жирных полиненасыщенных кислот омега-3 и омега-6, которые улучшают обмен веществ, замедляют процесс старения организма, а также предупреждают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В кулинарии мясо бычков, как правило, солят, жарят, запекают, отваривают, делают из него котлеты и консервы.

## Подберезовики



Они считаются самыми близкими родственниками белого гриба. Чаще всего подберезовики растут в лесах или по краям лесных дорог. Как правило, они имеют полушаровидную шляпку и ножку, которая не превышает 15 см.

Подберезовик ценится за содержание витамина РР, а также В, С, Е, D. Кроме этого, в нем есть целый ряд полезных микроэлементов, таких как кальций, натрий, фосфор, железо, марганец и прочие.

Ученые утверждают, что в этих грибах содержатся полноценные белки, которые характеризуются наличием всех незаменимых и легкоусвояемых аминокислот.

Народные лекари нередко используют подберезовик при лечении почек. А кулинары советуют выбирать для приготовления только молодые грибы, дополняя их другими сортами, так как сам подберезовик имеет невыраженный вкус.

Чаще всего их тушат, жарят, маринуют, сушат или отваривают. Стоит также отметить, что в процессе приготовления этот гриб темнеет.

## Йогурт

Этот напиток считается одним из самых популярных среди всех молочных продуктов. При этом он отличается не только высокими вкусовыми свойствами, но и огромной пользой, которую он приносит организму.

По мнению ученых, первый йогурт появился в Древней Фракии (территория современной Болгарии), хотя некоторых из них утверждают, что задолго до этого о существовании йогурта знали в Индии.

На сегодняшний день в некоторых странах запрещены некоторые виды йогурта, которые производятся известными компаниями, так как они имеют мало общего с древним напитком. А самыми полезными считаются те, которые были приготовлены дома.

Именно они улучшают работу желудочно-кишечного тракта, борются с возникновением гнилостных бактерий, повышают аппетит и положительно влияют на пищеварительные процессы.

Также было установлено, что регулярное употребление йогурта не только помогает сохранять крепкое здоровье, но и напрямую влияет на продолжительность жизни человека.

Помимо прочего, йогурт поддерживает защитные силы организма, повышает иммунитет и обеспечивает поступление целого ряда полезных веществ.

Косметологи добавляют йогурт в состав различных масок. А диетологи советуют употреблять его ежедневно на завтрак в качестве отдельного блюда, тем более, что он обладает невысокой калорийностью. [39]

## Гусятина



Мясо молодого гуся темное и в меру нежное. Оно отличается прекрасным вкусом и содержанием целого ряда витаминов (А, В, С, РР) и минералов, среди которых есть кальций, магний, натрий, фосфор, цинк, селен, медь, железо и другие.

Мясо гуся достаточно жирное, при этом оно хуже усваивается, нежели мясо курицы. Однако в нем содержится огромное количество аминокислот, которые очищают организм, а также улучшают его общее состояние.

Врачи советуют активно употреблять его при малокровии, так как в нем много полезных веществ, способствующих усилению процессов кроветворения. Народные лекари, в свою очередь, рекомендуют включить в свой рацион гусятину для повышения иммунитета и улучшения работы желудочно-кишечного тракта.

Кроме того, в народной медицине мясо гуся активно употребляется при стрессе и отравлении организма токсинами, так как оно способствует его очищению.

В кулинарии гусятину чаще всего отваривают, обжаривают, тушат или запекают. Стоит отметить, что этот вид мяса обладает очень высокой калорийностью, поэтому его лучше употреблять в умеренных количествах.

## Липа

Дерево, которое отличается приятным нежным ароматом. К тому же, оно издревле считается великолепным лекарственным средством.

Чаще всего, из соцветий и листьев липы заваривают ароматный чай, который высоко ценится за свои омолаживающие свойства. Хотя нередко из нее делают эфирные масла, веники для использования в бане, настои и даже уголь (из высушенной древесины).

В составе липы содержится витамин С, каротин, белок и полезные микроэлементы. Липовый чай успокаивает нервную систему, а липовый мед – помогает бороться с гриппом и простудой. К тому же, липа – это отличный спазмолитик, который эффективно борется с проблемами почек и мочевого пузыря.

При регулярном употреблении продуктов из липы нормализуются пищеварительные процессы и процессы желчеобразования, повышается диурез.

Народные лекари советуют использовать липу для лечения подагры, геморроя, ран, ожогов и рожистых воспалений, а косметологи – для повышения упругости кожи.

## **Фисташки**



Один из самых распространенных видов орехов. Он характеризуется не только высокой калорийностью, но и наличием целого ряда полезных веществ. В фисташках содержится огромное количество витамина Е, который считается отличным антиоксидантом [92], омолаживающим организм. Кроме этого, в них есть медь, марганец, фосфор, витамины группы В, белки и тиамин.

Регулярное употребление фисташек снижает уровень сахара и холестерина в крови, а также предотвращает риск развития рака. Врачи советуют включить фисташки в свой рацион при гипертонии, туберкулезе и анемии, болезнях печени и желудка, при стрессе и бесплодии, а также после перенесенных инфекционных заболеваний.

Регулярное употребление фисташек снижает уровень сахара и холестерина в крови, а также предотвращает риск

Фисташки употребляют отдельно или в составе десертов, соусов и других блюд.

## **Август**

Как не грустно признавать, но вот и закончился второй месяц лета – июль. И хоть осталось всего тридцать один день до осени, с ее хлопотами, дождями и листопадом, но именно эти дни дают нам возможность насладиться таким неизменным атрибутами лета, как арбуз, дыня или виноград.

В зависимости от региона проживания и традиций третий месяц лета славяне величали по-разному: серпень, припасиха, жнивень, щедрый, собериха, густоед, льнорост, густарь, осемник, прашник, ленораст, господжик, великсерпен, разносол, женчь, кимовец, коловоц, зарев, зорник, зарник, великомешняк. Современное название «август» пришло к нам с Византии, где, наследуя традиции Древнего Рима, последний месяц лета называли в честь Октавиана Августа.

В августе не забываем о принципах правильного питания – разнообразии, сбалансированности и умеренности. А также, следует соблюдать принципы «летнего» питания – низкая калорийность; больше овощей, зелени и фруктов; чистота и свежесть продуктов.

Очень важно в этот период поддерживать водный баланс организма, ведь при летней жаре человек теряет до 2 литров жидкости в сутки. И хотя очень хочется в такие моменты чего-то холодненького и шипучего лучше все же отдать предпочтение горячему зеленому чаю, минеральной воде комнатной температуре, мятному или имбирному чаю, домашнему ржаному квасу.

Следует отметить, что в августе наступает время третьего по величине и значимости строгого православного поста – Успенского (14-27 августа), который предшествует таким великим праздниками, как Преображение Господня и Успение Божией Матери. Церковь в этот период рекомендует верующим воздерживаться от пищи животного происхождения, в том числе и рыбы, растительное же масло можно употреблять только в выходные дни. В праздник Преображения Господня можно съесть рыбу, использовать растительное масло при приготовлении пищи и выпить вина.

Какие же продукты в августе станут самыми полезными для нашего организма?

### **Краснокочанная капуста**



Отличается от белокочанной (разновидностью которой она является) синевато-фиолетовым цветом листьев с пурпурным оттенком. Такой окрас овощу придает антоциан – пигментное вещество группы гликозидов. Данный сорт капусты относится к позднеспелым сортам и имеет плотные, округлые, плоскоокруглые или овальные кочаны, масса которых может достигать более 3 кг.

В краснокочанной капусте содержатся белки, клетчатка, фитонциды, ферменты, железо, сахар, магний, калий, витамины С,

В2, В1, В5, В9, Н, В6, РР, каротин и провитамин А, антоциан. Данный сорт капусты является низкокалорийным овощем – всего 26 кКал.

Лечебные свойства краснокочанной капусты используют для повышения упругости и проницаемости капилляров, предотвращения белокровия, защиты от воздействия радиации, предотвращения развития туберкулезной палочки, лечения острого и хронического бронхита, заживления ран, нейтрализации воздействия алкогольных токсинов чрезмерно выпитого вина, при лечении желтухи. А также, этот сорт капусты следуют включать в рацион людям, страдающих гипертонической болезнью, для понижения кровяного давления.

Краснокочанную капусту в кулинарии используют для салатов (в том числе, мясных), овощных пирогов, для маринования, а еще ее можно сварить или протушить.

### **Картофель**



Относится к многолетним клубненосным травянистым растениям рода Паслен семейства Пасленовые. В пищу употребляют клубни картофеля, так как сами его плоды ядовиты. Этот вид окультуренных домашних растений «пришел» к нам с Южной Америки, где и сегодня можно встретить его дикорастущие сорта.

В силу повышенного содержания углеводов калорийность картофеля составляет 82 кКал в отварном виде, 192 кКал – в жаренном и 298 кКал – в сушеном.

Уникальность картофеля состоит в том, что он содержит все аминокислоты, в том числе и незаменимые, которые встречаются в растениях. Кроме этого, в клубнях много фосфора, калия, кальция, железа, витаминов С, В2, В, В6, РР, К, Д, Е, каротина, фолиевой кислоты и органических кислот (хлорогеновой, яблочной, кофейной, лимонной, щавелевой и др.).

В лечебном питании картофель применяется при обострениях язвы и гастрита, для снижения холестерина в сыворотке крови и печени, для вывода лишней воды из организма [91], при лечении простых форм хронической почечной недостаточности, подагры, артрита, ожогов, экземы, трофических и варикозных язв, фурункулов, грибковых поражений, гипертонии, карбункулов, для восстановления организма при выходе из голодания.

Картофель один из не многих овощей разнообразие блюд из которого просто впечатляет. Все мы помним цитату Тоси из фильма «Девчата», где она перечисляет картофельные блюда: жареная и отварная картошка; пюре; картофель-пай; картофель-фри; картофельные пирожки с грибами, с мясом, с капустой; картофельные оладьи; томатный соус, грибной соус, соус сметанный; запеканка; картофельный рулет; картофель тушеный с черносливом; картофель тушеный с перцем и с лавровым листом; молодой картофель отварной с укропом; draniki и т.д. [40]

## Цуккини



Это один из сортов кабачка (его еще называют «европейским сортом»), кустовая разновидность тыквы обыкновенной без плетей и с продолговатыми плодами зеленого цвета, которые очень быстро созревают.

Калорийность цуккини составляет всего 16 кКал. Химический состав цуккини близок к составу кабачков с той лишь разницей, что содержащиеся в цуккини вещества усваиваются организмом быстрее и легче. И так, цуккини «богат» на: калий, натрий, фосфор, магний, железо, каротин,

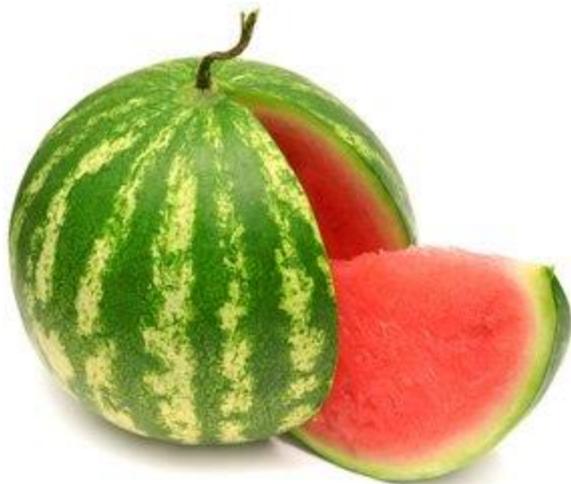
провитамин А, витамины В, Е, РР, С, пектиновые вещества.

Цуккини добавляют в рацион выздоравливающих, в детское меню, а также меню людей, что страдают от проблем с пищеварением, желающих похудеть. Данный сорт кабачка полезен при

лечении болезней печени, желудочно-кишечного тракта, диабета, нормализует обмен веществ, способствует обновлению состава крови и снижению холестерина.

Самыми лучшими вкусовыми качествами обладают молодые цуккини, их добавляют в салат сырыми, фаршируют, обжаривают, тушат, запекают, готовят на пару.

## Арбуз



Август – это пора для сочных, спелых и невероятно вкусных арбузов. Арбуз – это однолетняя травяная ягода семейства Тыквенных.

Арбузы бывают: овальной, шаровидной или цилиндрической формы (а некоторые садоводы умудряются вырастить даже квадратный арбуз); с белой, желтой, зеленой окраской; пятнистые, полосатые, сетчатые; с розовой, красной, малиновой, белой и желтой мякотью.

Арбуз относится к низкокалорийным продуктам так, как в сыром виде содержит всего 25 кКал на 100 г.

Кроме этого, в арбузной мякоти есть: пектины, клетчатка, витамин В1, С, РР, В2, гемицеллюлоза, провитамин А, фолиевая кислота, каротин, никель, марганец, магний, железо, калий, легкоусвояемый сахар, аскорбиновая кислота, каротин, немного тиамин, рибофлавин и никотиновой кислоты, другие органические кислоты. Семечки арбуза также богаты на токоферолы, каротиноиды, витамины группы В (рибофлавин, фолиевую кислоту, тиамин, никотиновую кислоту), цинк и селену, полиненасыщенные жирные кислоты, витамин D [81].

Кроме высоких вкусовых качеств арбуз полезен при: отёках, что вызываются сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями почек (например, мочекаменной болезнью); при склерозе, подагре, гипертонии, артрите, диабете. А также обладает общеукрепляющим действием, выводит из организма избыток холестерина и ядовитых веществ, возбуждает перистальтику кишечника и отлично утоляет жажду.

Кроме употребления в свежем виде, арбуз можно использовать для приготовления десертов, арбузного меда, фруктового мороженого, сока. [41]

## Ранний виноград



Виноград – это сладкая ягода семейства Виноградовых, что созревает на лозе. Одно из самых древних известных человечеству культур – некоторые ученые считают, что благодаря выращиванию винограда люди перешли к оседлому образу жизни. Кстати, виноградом питались Адам и Ева в райском саду, он чаще всех других видов растений упоминается в Библии. На данный момент в мире существует больше 8 тыс. сортов винограда.

Ранними сортами винограда считаются те сорта, которым от момента распускания почек до полного созревания ягод необходимо 115 дней при сумме активных температур 2400 С.

К таким летним сортам винограда относятся: Тимур, Элегант сверхранний, Галахад, Восторг белый, Ришелье, КарМаКод, Серафимовский, Платовский, Гармония, Гарольд, Супер Экстра, Блестящий, Ливия, София, Виктор, Велес, Бажена, Аттика, Руслан, Тхортон, Снегирь, Юбилей Херсонского дачника, Кристалл, Сашенька, Юлиан и др.

Ягоды винограда содержат: соли органических кислот (янтарную, яблочную, лимонную, винную, глюконовую и щавелевую); микроэлементы и минеральные соли (калий, марганец, магний, никель, алюминий, кобальт, кремний, бор, цинк, хром); витамины (ретинол, рибофлавин, тиамин, ниацин, пантотеновую кислоту, пиридоксин, фолиевую кислоту, аскорбиновую кислоту, филлохинон, флавоноиды); пектиновые вещества; незаменимые аминокислоты (гистидин, лизин, метионин, аргинин, лейцин) и заменимые аминокислоты (глицин, цистин); твердые жирные масла (виноградное масло), дубильные вещества (лецитин, ванилин, флорафен).

Во все времена врачи рекомендовали виноград, сок из него, виноградные листья, изюм, красное и белое виноградное вино для лечения и профилактики: рахита, малокровия, легочного туберкулеза, желудочно-кишечных заболеваний, цинги, болезней сердца, истощения организма, хронического бронхита, геморроя, желудочно-кишечных заболеваний, болезней почек и печени, подагре, маточных кровотечений, астенических состояний, упадка сил, бессонницы, бронхиальной астмы и плеврита, нарушения минерального и жирового обмена, мочекаменной болезни, отравления кокаином, морфином, стрихнином, мышьяком, нитратом натрия, болезнью мочевого пузыря, роста гнилостной кишечной флоры, гнойных язв и ран, вирусу простого герпеса, полиовируса, реовируса.

Виноград употребляют в сыром виде, сушат (изюм), используют для приготовления вина, компотов, муссов, соков, варенья. [42]

## **Малина**



Листопадный полукустарник с двухгодичными надземными стеблями и многолетним корневищем. Плоды малины – это волосистые костянки красного, желтого или черного цвета, чторослись в сложный плод на цветоножке.

Свой путь по миру малина начал с территории Средней Европы, в основном разрастаясь среди кустарников, в тенистых лесах, по берегам рек, вырубкам, на лесных опушках, в оврагах и садах.

В плодах малины содержится: яблочная, винная, капроновая, салициловая и муравьиная кислота,

глюкоза, фруктоза, сахароза, дубильные вещества, азотистые, красящие и пектиновые вещества, соль калия, медь, ацетонин, цианин-хлорид, витамин С, бензальдегид, каротин, эфирное масло и витамины группы В. А в семенах – фитостерин и жирное масло.

Малина хорошо утоляет жажду, улучшает пищеварение, способствует лечению заболеваний желудочно-кишечного тракта, «вырезвляет» при опьянении, понижает жар, улучшает аппетит, обладает антитоксическим действием. Ягоды малины полезны при нервном напряжении и для хорошего цвета кожи.

Малину употребляют в свежем виде, с ее ягод варят варенье, джемы, делают кисели, компоты, муссы, смузи. А также сушат, замораживают, используют в выпечке, для украшения тортов и мороженого. Листья и веточки добавляют в травяные чаи. [43]

### **Яблоки белый налив**

Яблоки – это плоды семейства розоцветных, которые произрастают как на деревьях, так и на кустарниках и являются самой распространенной плодовой культурой средней полосы. По мнению некоторых ученых яблоко начало свой «победоносный путь» по миру с территории современного Казахстана.

Сорт яблок «Белый налив» (Папировка) – один из самых распространенных ранних яблочных сортов для домашней селекции в большинстве регионов стран России и СНГ. Отличается белым цветом плода и мякоти, кисло-сладким вкусом и удивительным ароматом.

Яблоко содержит всего 47 кКал на сто грамм и состоит на 20% из «коктейля» полезных веществ (клетчатки, органических кислот, калия, натрия, кальция, витаминов А, РР, В1, С, В3, магния, железа, фосфора, йода) и 80% воды.

Полезные свойства яблок состоят в следующем: способствуют нормализации пищеварения и снижению уровня холестерина в крови; предупреждают развитие атеросклероза; оказывают общеукрепляющее, поддерживающее иммунную систему действие; производят дезинфицирующее и очищающее влияние на организм человека; укрепляют нервную систему и стимулируют мозговую деятельность. А также, яблоки полезны при лечении гиповитаминоза (недостатке витаминов), сахарного диабета и профилактике развития раковых клеток.

Так как яблоки могут долго храниться, то они отлично подходят для почти круглогодичного употребления их в сыром виде. Кроме этого яблоки можно запекать, мариновать, солить, сушить,

использовать в салатах, десертах, соусах, вторых блюдах, напитках [77] и прочих кулинарных шедеврах.

## Ежевика



Относится к многолетним полукустарникам рода Рубус семейства Розоцветных. Это растение, побеги и стебли которого усеяны шипами, имеет крупные, плоды похожие на черную «малину» с сизым налетом. Растет на берегах рек, в кустарниках, на заливных лугах и полях, в оврагах с влажной почвой, в смешанных и хвойных лесах.

Ежевика отличается «богатым» комплексом лекарственных и питательных веществ, таких как: сахароза, фруктоза, глюкоза, лимонная, яблочная, винная и салициловая кислота, провитамин А, витамины В [78], Е, С, К, РР, Р, ароматические соединения и дубильные вещества, клетчатка, пектин, минеральные вещества (натрий, кальций, калий, магний, железо, медь, фосфор, никель, молибден, марганец, хром, стронций, ванадий, барий, кобальт, титан). Кроме плодов полезными свойствами обладают и листья ежевики – они содержат флавонолы и лейкоантоцианиды, витамин С, аминокислоты и минеральные вещества.

Ягоды ежевики способствуют улучшению обмена веществ, укреплению иммунитета, нормализации функции организма, имеют жаропонижающие свойства. В силу таких свойств ежевики ее используют при лечении болезней мочевого пузыря, почечных болезнях, кишечных и желудочных заболеваниях, сахарного диабета и болезней суставов. А также, ягоды ежевики улучшают работу нервной системы и головного мозга.

Ежевика можно употреблять в свежем виде, использовать для украшения тортов и мороженого, для начинки пирогов, при изготовлении мармелада, сока, ликера и вина. [44]

## Дыня



Ложно-ягода бахчевой культуры семейства Тыквенные, рода Огурец. Плоды дыни шаровидной или цилиндрической формы желтого, зеленого, белого или коричневого цвета с удивительным ароматом и приторно-сладким вкусом. Дыня имеет две родины – Ост-Индия и Африка.

Дыня в сыром виде низкокалорийная – всего 35 кКал, а вот в сушенном – 341 кКал, поэтому ее следует употреблять с осторожностью людям, что следят за своим весом.

В мякоть дыни до 20% сахара, витамины С, В9 и Р, каротин, провитамин А, фолиевая кислота, жиры, железо, минеральные соли, пектиновые вещества, жирные масла.

Включение дыни в рацион способствует процессу пищеварения и кроветворения, лечению атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, анемии, болезней желудка, психических расстройствах, туберкулеза, ревматизма, цинги, подагры. Дыня хорошее противокашлевое, глистогонное и противовоспалительное средство.

Ее употребляют в сыром виде, используют для приготовления сока, дынного меда и фруктового мороженого. [45]

## Крупа рисовая



Для изготовления крупы рисовой используется рис. Рис – крупяная культура, однолетнее/многолетнее травянистое растение семейства Злаки. На территории современного Таиланда и Вьетнама рис начали возделывать более 4000 лет назад. За весь период использования риса человечеством он распространился по всему миру и стал частью культуры народов Японии, Китая, Индии и Индонезии, его употребляют более 2/3 населения Земли. В Азии в год на одного человека приходится около 150 кг риса. Сейчас в мире существует более тысячи сортов риса.

Рисовая каша содержит до 75% крахмал, и практически не содержит клетчатки. А также в ее состав входят белки, аминокислоты, витамины группы В (рибофлавин В2, тиамин В1, ниацин В3), витамин Е, калий, фосфор, железо, йод, селен, кальций. Особенностью рисовой крупы является то, что она не содержит растительный белок глютен, который противопоказан при глютеновой непереносимости.

Рисовая каша способствует синтезу тканевых белков, что необходимы для работы мозга и обмена веществ, нормализует деятельность органов кроветворения и нервной системы, улучшает питание клеток, предотвращает образование тромбов и укрепляет стенки кровеносных сосудов, обладает антиоксидантными свойствами, нейтрализует действие соли в организме.

В основном, рисовую крупу используют для приготовления рисовой каши. Самая полезная каша получается из коричневого риса, в котором сохраняются все ценные вещества, в отличии от пропаренного риса – в нем остается только 80% питательных ценных веществ.

Можно приготовить рисовую кашу на молоке, с тыквой, клубникой, сухофруктами, медом, сгущенным молоком. Также, рисовую крупу используют как гарнир, начинку для пирогов и пирожков. [46]

## Соя



Это одно из самых древних окультуренных человеком растений, которое относится к однолетним травянистым растениям рода Соя, семейства Бобовые. Свое победоносное шествие по миру она начала с территории Юго-востока Азии и теперь произрастает на пяти континентах Земли. Соя, в зависимости от сорта, отличается толстыми, опушенными или голыми стеблями, с сложными листочками (3-х, 5-ти, 7-ми и 9-сложные), фиолетовыми или белыми цветами. Плод сои – это боб с 2-3-мя семенами.

В состав сои входят такие полезные вещества, как: витамины В1, РР, В2, В4, В6, В5, В9, С, Н, Е, бета-каротин, натрий, кальций, магний, калий, железо, фосфор, бор, йод, цинк, раффинозы, стахиозы, изофлавоны, лецитин.

Сою рекомендуют употреблять при язве, гастрите, сердечных заболеваниях, диабете, остеопорозе и дисбактериозе. А также для стимуляции роста бифидобактерий, регуляции веса, уменьшении холестерина и оптимизации метаболизма жиров.

Калорийность сои – 380 кКал.

Соя, благодаря высокому содержанию белка, прекрасный заменитель многих продуктов животного происхождения (например, соя заменяет мясо, масло, молоко). Ее используют для приготовления сладостей, соусов, напитков, сыра «тофу», паштета, колбасы, йогурта, мороженого, шоколада.

## Линь



Это пресноводная рыба семейства Карповых, и единственный представитель рода *Linnaeus*. Отличается тем, что окрас (от темно-бурого с бронзовым отливом до зеленовато-серебристого) зависит от особенностей дна водоема его обитания. Тело линя покрыто густым слоем слизи, которой

начинает менять цвет (темнеть) и покрываться пятнами при попадании на воздух. Этот вид пресноводной рыбы используется и для украшения искусственных водоемов, а именно в декоративных прудах, фонтанах и озерах разводят золотого линя. Еще одной удивительно особенностью линя является то, что он выживает в условия не пригодных для жизни других рыб (например, при низком уровне кислорода в воде).

Линь долгожитель среди рыб – он может прожить до 18 лет, при этом достичь 50 см в длину и 2-3 кг веса.

Мясо линя отличается наличием высококачественного белка, йода, витаминов В, Е, А, РР и С, цинка, меди, натрия, хрома, полиненасыщенных жирных кислот, фосфора, фтора, марганца и калия.

Систематически употребляя запеченного линя можно значительно улучшить работу всего организма в целом, а сердца, желудка и щитовидной железой – в особенности.

В кулинарии линя готовят разными способами – запекают, тушат, маринуют, варят, фаршируют, жарят.

## Кефаль



Это рыба из отряда кефалеобразных, рода Морские рыбы. Кефаль относят к промысловой ребе

небольших размеров, которая обитает в теплых и тропических морях. Существует 17 видов кефали, некоторые из них живут в пресных водах Мадагаскара, тропической Америки, Австралии, Юго-Восточной Азии и Новой Зеландии. Отличается кефаль серебристым окрасом, плавает очень подвижно и стаями, умеет «прыгать» при испуге.

Калорийность кефали составляет 124 кКал. Она содержит такие полезные вещества, как: белок, жиры, фосфор, хлор, кальций, цинк, хром, молибден, фтор, никель, провитамин А, витамин РР и В1, омега-3.

Кефаль полезно употреблять в пищу для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний (например, инсульта) и атеросклероза, при лечении хронических и острых заболеваниях кишечника.

Кефаль, с ее нежным, вкусным и ценным мясом, заслуженно заняла значимое место в различных национальных кухнях. Ее запекают с белым грибом, тушат в рыбном бульоне, шампанском или белом вине, обжаривают в панировке, делают рыбную колбасы на пару. А также, кефаль солят, коптят, вялят и используют для консервов.

## Щука



Относится к роду Пресноводных рыб, является единственной представительницей семейства Щуковых и относится к хищникам.

Имеет торпедообразное тело с широкой пастью и большой головой, может достичь в длину 1,5 метра, а в весе – 35 кг. Окрас зависит от среды обитания и варьируется от светло-зеленоватого до серо-бурого с оливковыми или бурыми пятнами. Отдельные ее виды могут проживать до 30 лет. Среда обитания щуки – это пресноводные реки, озера, пруды Северной Америки и Евразии, опресненные части Балтийского и Азовского моря.

Калорийность мяса свежей щуки составляет 82 кКал. В щуке много калия, фосфора, кальция, магния, натрия, серы, железа, цинка, йода, меди, марганца, хрома, фтора, кобальта, никеля, молибдена, витаминов В1, В6, В2, В9, Е, С, РР, А.

Мясо щуки рекомендуют для борьбы с бактериальными инфекциями, снижения риска развития аритмии, укрепления иммунной системы, при диетическом питании и лечении желудочных заболеваний.

В кулинарии щуку жарят, отваривают, запекают или фаршируют, а также используют для приготовления котлет, тельного, кнелей и рулетов.

### **Лисички**



Ярко-рыжие лесные грибы, с вывернутой «зонтиком» шляпкой, что срослась с ножкой гриба. Особенность лисичек – они редко бывают червивыми, не мнутся, не крошатся и не накапливают радиоактивных веществ. В хвойных, березовых и елово-березовых лесах лисички растут семьями с начала лета и до конца осени.

Лисички содержат витамин А, РР, В, аминокислоты и микроэлементы (медь, цинк), хитинманнозу, эргостерин, траметонолиновую кислоту.

Данный вид грибов рекомендуют употреблять для профилактики глазных заболеваний (особенно «куриной слепоты»), лечения заболевания печени, гепатита, туберкулеза, фурункулов, нарывов, ангины, паразитического заражения организма, для очистки печени.

Самые вкусные лисички в жаренном виде с яйцами, картошкой, спагетти, курицей. Их можно добавить в пирог или пиццу.

### **Сыворотка**

Побочный продукт, который получается при приготовлении сыра, казеина или творога, путем сворачивания нагретого кислого молока и его процеживания. Сыворотка относится к полезным и питательным напиткам, который даже рекомендовал сам праотец медицины Гиппократ для лечения заболеваний легких, печени и псориаза.

В своем составе сыворотка содержит витамины В, Е, С, Н, А, кальций, магний, фосфор, кисломолочные бактерии и молочный сахар.

Благодаря низкомолекулярной структуре белка сыворотка отлично усваивается и активно участвует в процессы обновления клеток. Кроме этого, она оказывает общеукрепляющее действие на организм, нормализует секреторную функцию желудка, усиливает обменные процессы, выводит шлаки и токсины, стимулирует деятельность кишечника. А также помогает при сниженном иммунитете, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гормональных нарушениях, заболеваниях ЖКТ (гастрите, колите, язве), при внутренних воспалениях, для

предотвращения развития гнилостных процессов. Полезна сыворотка и для беременных при отеках и для нормализации работы почек.

В кулинарии сыворотку включают в продукты детской молочной кухни, используют как составляющую теста для выпечки, оладий, блинов, для холодных супов. В сыворотке маринуют мясо и рыбу. [47]

## Индейка



Это вторая по величине (после страуса) домашняя птица из отряда *Курообразные*. Устаревшее название индейки – индейская курица, так ее называли потому, что родом эта птица из Америки.

Живая масса самцов индейки (индюков) колеблется от 9 до 35 кг, а индеек соответственно – от 4,5 до 11 кг. Отличается индейка тем, что имеет широкий хвост и длинные крепкие ноги, голова и шея ее украшены кожными образованиями, у самцов с верхней части клюва свешивается мясистый длинный придаток. Расцветка оперения индейки бывает разная: белая, бронзовая, черная.

Нежирное с высоким содержанием белка мясо индейки в отварном виде имеет калорийность 195 кКал и содержит такие полезные вещества: витамин Е, А, В6, РР, В2, В12, кальций, фосфор, калий, селен, сера, железо, магний, натрий, марганец, йод.

Мясо индейки способствует пополнению объема плазмы в крови, обменным процессам всего организма, повышает уровень жизненной энергии. Его употребляют для профилактики возникновения и развития авитаминоза, целлюлита, мозговых нарушений и рака.

Из мяса индейки готовят колбасу, сосиски, пельмени, котлеты, его можно также фаршировать, запекать в духовке, тушить, готовить на пару.

## Жасмин

Это вечнозеленый вьющийся или прямостоячий кустарник из семейства Маслиновые. Отличается тройчатыми, непарноперистыми или простыми листьями с правильными крупными желтый, красноватый или белый цветками.

К полезным веществам жасмина относят: биологически активные соединения (фенолы, сесквитерпены, лактоны, тритерпены), эфирные масла, салициловую, бензойную и муравьиную кислоты, бензилацетат, бензиловый спирт, жасмон линалоол, индол.

Цветы жасмина способствуют улучшению пищеварения, стимуляции потери веса, циркуляции крови, ускоряют метаболизм и выводят токсины. В медицине жасмин используют при лечении цирроза печени, гепатита, апатии, для укрепления нервной системы.

Цветы жасмина в кулинарии добавляют, как ароматическую добавку, к зеленому чаю.

## Миндаль



Это небольшое дерево или кустарник с косточковым плодом подрода Миндаль рода Слива, ложно относящееся к орехам. По виду плод миндаля похож на абрикосовую косточку. Обычно миндаль растет на высоте 800-1600 м над уровнем моря на щебнистых и каменистых склонах, любит солнце и хорошо переносит засуху. Есть три основных разновидности миндаля: горький, сладкий и хрупкий миндаль.

Среди полезных веществ миндаля следует отметить следующие: 35-67-процентное невысыхающее жирное масло, абсорбируемый высококачественный белок, кальций, марганец, магний, фосфор, ферменты, витамин Е, В, амигдалин.

Миндаль оказывает благотворное влияние на формирование липидов крови, используется при нарушении функции почек и расстройствах пищеварения. Сладкий миндаль укрепляет мозг, очищает внутренние органы, смягчает организм, укрепляет зрение и горло, полезен при плеврите и астме, кровохаркании, ссадинах, язвах в мочевом пузыре и кишечнике.

Детям следует исключить вообще, а взрослым ограничить количество употребляемого необработанного горького миндаля – из-за большой концентрации гликозида, который распадается в организме на сахар и ядовитый цианистый водород.

Обычно миндаль употребляют в жареном или сыром виде, используют как добавку в кондитерские изделия, ликеры.

## Сентябрь

Вот и отшумело яркими красками лето, закончился арбузный август и сентябрь дождался нас в гости. Если для жителей северного полушария, он ассоциируется с первым месяцем осени, то для южного полушария – он вестник весны. Что ж, вздохнем немного с сожалением о летних развлечениях и смело устремимся на встречу Дню знаний, бархатному сезону, изобилию и очарованию «бабьего лета».

Сентябрь получил название от латинского **septem** (семь) потому, что был седьмым месяцем староримского календаря (до календарной реформы Цезаря). Славяне называли его «**вересень**», в честь цветущего в этот период вереска, или рюин (реветь), потому, что в этот месяц начиналась осенняя непогода, которая «ревела» за окном.

В сентябре начинается Славянский Новый год или Церковное Новолетие (14 сентября), то есть новая точка отсчета церковного года и его праздников (первый из них – праздник Рождества Пресвятой Богородицы).

Осенью следуем принципам сезонного питания, которые заповедают мудрые китайцы. А именно, планируя рацион в сентябре учитываем особенности этого времени года и выбираем продукты традиционные для нашей местности.

## Савойская капуста



Относится к овощным культурам и является одним из сортов огородной капусты. Имеет большие кочаны, но в отличие от белокочанной капусты, у нее темно-зеленные гофрированные тонкие листья.

Родиной савойской капусты считается итальянское графство Савойя. Сейчас она достаточно популярна в США и западноевропейских странах. В России ее стали выращивать, начиная с XIX века, впрочем, особого распространения

у нас савойская капуста не приобрела, хотя в сыром виде ее вкусовые и питательные качества гораздо выше, чем у белокочанной капусты.

Этот сорт капусты относится к низкокалорийным продуктам – всего 28 кКал.

Среди полезных веществ савойской капусты следует отметить витамин С, Е, А, В1, РР, В6, В2, соль калия, фосфор, кальций, магний, натрий, сахар, белок, клетчатку, фитонциды, горчичные масла, железо, каротин, зольные вещества, тиамин, рибофлавин, аминокислоты, углеводы и пектиновые вещества, глутатион, аскорбинген, спирт маннит (является заменителем сахара для диабетиков).

Следует отметить, что савойская капуста является природным мощным антиоксидантом, то есть способствует защите организма от канцерогенов, укрепляет иммунную системы, предотвращает старение клеток, регулирует работу нервной системы, препятствует развитию раковых клеток, предупреждает повышение кровяного давления, обладает мочегонным свойством, легко усваивается организмом и отлично подходит для рациона диабетиков.

В кулинарии савойскую капусту используют для приготовления салатов, супов, борщей, голубцов с мясом, как начинку для пирогов и запеканки.

## Морковь



Это травянистое двулетнее растение, которое относится к семейству Зонтичные (или Сельдереевые). Отличается тем, что в первый год его произрастания образуется розетка листьев и корнеплод, а на второй – семенной куст и семена.

Примечательные есть то, что первое время морковь выращивали только ради ароматных семян и листьев и только в I в. н. э. (судя из древних письменных источников) стали употреблять ее корнеплод, который изначально был фиолетового цвета.

Сейчас в мире существует более 60 видов моркови, она распространена на всех континентах, кроме Антарктиды.

В моркови содержится много полезных веществ: витамин В, С, РР, К, Е, бета-каротин (в организме трансформируется в витамин А), белки, углеводы, минеральные вещества (магний, калий, фосфор, кобальт, железо, медь, цинк, йод, хром, фтор, никель), эфирные масла, фитонциды, пектины.

Морковь советуют употреблять для укрепления сетчатки глаза (то есть при близорукости, конъюнктивите, блефарите, ночной слепоте), при быстрой утомляемости организма, для поддержки слизистых оболочек, кожи. А также морковь полезна при авитаминозе А, гиповитаминозе, заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, желудка, почек, полиартрите, нарушениях минерального обмена, малокровии, колите, злокачественных опухолях, дисбактериозе кишечника, нефрите, дерматитах и других заболеваниях кожи. Она обладает мочегонным и умеренным желчегонным свойством, улучшает работу поджелудочной железы, положительное воздействие на здоровье клеток и угнетает новообразования, укрепляет нервную систему, усиливает защитные функции организма, очищает организм и поддерживает его в рабочем состоянии.

Морковь готовят как самостоятельное блюдо или используют как приправу к различным первым и вторым блюдам, соусам. [48]

## **Баклажаны**



Имеют еще и малоизвестное научное название *Паслены темноплодные*, а также в народе их называют *бабриджааны*, *бубриджаны* и «синие». Баклажан – это многолетнее травянистое растение с крупными, колюче-шершавыми листьями и фиолетовыми, обоеполыми цветами. Плод баклажана – это крупная ягода грушевидной, округлой или цилиндрической формы, с глянцево- или матовой кожурой. Окрас варьируется от буро-желтого до серо-зеленого.

Родиной баклажанов считается Средний Восток, Южная Азия и Индия. В Африку данный овощ попал в IX в., в Европу – XV в., где активно культивировать его стали только, начиная с XIX в.

Сырой баклажан – это диетический нежирный продукт, который имеет всего 24 кКал в ста граммах.

В баклажанах содержится сахар, сухие вещества, жиры, белки, калий, магний, кальций, натрий, сера, фосфор, бром, алюминий, хлор, железо, молибден, йод, цинк, медь, фтор, кобальт, витамин B6, B1, B9, B2, C, PP, P, D, пектин, клетчатка, органические кислоты. И в очень малых дозах такое ядовитое вещество, как «соланин M».

Баклажан выводит излишек холестерина из организма, предупреждает атеросклероз, желчнокаменную болезнь, ишемическую болезнь сердца, способствует кроветворению, обладает бактерицидными свойствами, стимулирует работу кишечника. А также его рекомендуют употреблять при заболеваниях почек и сахарном диабете, при отеках и подагре.

Из баклажанов готовят всевозможные блюда, например, запеченные баклажаны с помидором; консервированные баклажаны в масле; рулеты из баклажанов; баклажанный жульен; греческая мусака с баклажаном; фаршированные мясом баклажаны; солянка с баклажаном; овощное рагу; икра; жареные или тушеные баклажаны с овощами и многие другие блюда. [49]

## Хрен



Относится к травянистым многолетним растениям из семейства Капустных. Отличается среди своих «собратьев» (горчицы, кресс-салата и редиса) мясистым, крупным корнем, прямостоячим высоким стеблем с ланцетовидными, линейными или цельнокрайними листьями.

Это пряно-ароматическое растение было известно древним египтянам, римлянам и

грекам, которые считали его способным не только возбуждать аппетит, но и активизировать жизненные силы организма.

В хрене содержится клетчатка, фитонциды, эфирные масла, витамин С, В1, В3, В2, Е, В6, фолиевая кислота, макро- и микроэлементы (калий, магний, кальций, натрий, железо, фосфор, марганец, медь, мышьяк), сахар, аминокислоты, лизоцим (бактерицидное белковое вещество), органические соединения, гликозид синигрин (расщепляется на аллиловое горчичное масло), фермент мирозин.

Хрен имеет бактерицидные свойства, возбуждает аппетит, усиливает секрецию желудочно-кишечного тракта, обладает противогрибковым, отхаркивающим и желчегонным свойством, предупреждает развитие кариеса. Его рекомендуют при различных воспалительных процессах, заболеваниях печени, мочевого пузыря, простудных заболеваниях, болезнях желудочно-кишечного тракта, подагре, кожных болезнях, ревматизме и радикулите.

В кулинарии используют корень хрена для приготовления соусов, которые подают к рыбными и холодными мясными закусками, овощными салатами.

Мелко нарезанные листья хрена хорошо гармонируют с холодными супами (овощной и грибной окрошкой, ботвиньей), их используют при засолке, квашении и мариновании огурцов, томатов, кабачков, капусты и даже крыжовника.

## **Инжир**



Еще называют фиговое дерево, смоковница, винная ягода, смоква, смирнская ягода или фи́га — листопадный субтропический фикус с гладкой светло-серой корой и крупными ярко-зелеными листьями. Невзрачные мелкие цветки превращаются в грушевидные сладко-сочные соплодия с тонкой кожицей, мелкими волосками и семенами. В зависимости от сорта плоды инжира отличаются желтой, желто-зеленой или черно-синей окраской.

Родом инжир из горной области Кари — древней провинции Малой Азии. На сегодняшний момент инжир культивируют на Кавказе, в Средней Азии, Крыму, Грузии, на Апшеронском полуострове, в странах Средиземноморья, горных районах Армении, отдельных районах Азербайджана, на побережье Абхазии и Краснодарского края.

Примечательно, что согласно Библии именно листом инжира (фиговым листом) Адам и Ева прикрыли свою наготу, после того, как извели яблоко из дерева познания.

Инжир содержит железо, медь, кальций, магний, калий, клетчатку, фицин, витамин А, В, 24 % сахара в сыром виде и 37 % — в сушеном.

Плоды инжира обладают жаропонижающим и потогонным свойством, слабительным эффектом, улучшают состояние желудка и почек, способствуют свертываемости крови и рассасыванию сосудистых тромбов, снимают сильное сердцебиение. Поэтому их полезно включать в рацион при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонии и венозной

недостаточности, ангине, простуде, воспалении десен и дыхательных путей. Фига успешно борется с похмельем, избыточным весом, кашлем, стрессом, улучшает аппетит.

В кулинарии «винную ягоду» применяют в свежем, вяленом и сушеном виде для приготовления выпечки, десертов, шербетов, сиропов, повидла, джема, варенья. Гурманы рекомендуют использовать инжир в блюдах с рыбы, мяса или сыра (например, зафаршировать рыбу инжиром или запечь с ним сыр).

## Груша



Это плодовое дерево семейства Розовоцветные, которое в высоту достигает 30 м и отличается округлыми листьями и белыми большими цветками. Плоды груши крупные, продолговатой или округлой формы зеленого, желтого или красноватого окраса.

Первые упоминания о грушах встречаются в китайских стихах, написанных за тысячу лет до нашей эры. Также, остались древнегреческие литературные памятники, в которых также упоминался этот фрукт, а Пелопоннес назывался «Страной груш».

На данный момент в мире известно более тысячи сортов груши, но это не предел для селекционеров, которые каждый год презентуют ее новые сорта.

Данный плод относится к низкокалорийным продуктам, так как в сыром виде имеет 42 кКал на сто грамм, а вот в сушеном виде груша становится высококалорийной – уже 270 кКал.

Ученые обнаружили в груше много полезных веществ: клетчатку, сахарозу, глюкозу, фруктозу, каротин, фолиевую кислоту, железо, марганец, йод, калий, медь, кальций, натрий, магний, фосфор, фтор, цинк, молибден, золу, пектины, органические кислоты, витамин А, В3, В1, В5, В2, В6, С, В9, Р, Е, РР, дубильные вещества, антибиотик арбутин, биологически активные вещества, эфирные масла.

Груша обладает антимикробным и бактерицидным действием, улучшает обмен веществ, способствует синтезу здоровых кровяных клеток, благотворно влияет на работу сердца и мышц, способствует понижению уровня холестерина, усиливает процессы пищеварения, стимулирует деятельность почек и печени. Поэтому ее рекомендуют включать в рацион лечебного питания при учащенном сердцебиении, депрессии, головокружении, простатите, воспалении мочевого пузыря и почек, нарушении функции поджелудочной железы, быстрой утомляемости, потере аппетита, плохом заживлении ран и тканей, нервозности, бессонницы и прочих болезнях.

Чаще всего грушу употребляют в свежем виде, а также ее можно вялить, запекать, консервировать, делать компоты и соки, варить варенье, повидло и джемы. [50]

## Голубика



Её еще называют пьяника или гонобобель – это листопадный кустарник семейства Вересковые рода Вакциниум, отличается изогнутыми гладкими серыми ветвями и синими с сизым налетом, сочными съедобными ягодами. Растет голубика в лесной зоне, верхнем поясе гор, тундре, на болотах и торфяниках всех регионов Северного полушария с холодным и умеренным климатом.

Относится к диетическим продуктам с низкой калорийностью – всего 39 кКал.

Голубика содержит филлохионин (витамин К1), бензойную, лимонную, яблочную, щавелевую и уксусную кислоту, клетчатку, красящих пектиновых и дубильных веществ, каротин, провитамин А, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, флавоноиды, витамин Р К, РР, незаменимые аминокислоты.

Ягода голубики отличаются уникальными свойствами: защищает от радиоактивного излучения, укрепляет кровеносные сосуды, нормализует работу сердца, поддерживает здоровье поджелудочной железы и кишечника, замедляет старение нервных клеток и головного мозга. А также голубика обладает желчегонным, противцинготным, кардиотоническим, противосклеротическим, противовоспалительным и гипотензивным действием. Ее рекомендуют употреблять при гипертонической болезни, атеросклерозе, капилляротоксикозах, ангине, лихорадке, ревматизме, дизентерии, сахарном диабете, для восстановления зрения, повышения свертываемости крови и активизации (поддержания) жизненных сил,

Обычно голубику употребляют в свежем виде, а также из нее также делают варенье и вино. [51]

### **Крупа овсяная**



Это основной ингредиент овсянки (овсяной каши), которая получается из овса путем его пропаривания, шелушения и шлифования. Обычно овсяная крупа имеет серовато-желтый цвет с различными оттенками, а также по качеству бывает первого и высшего сорта

Овсяная крупа содержит натуральные антиоксиданты, фосфор, кальций, биотин (витамин группы В), калий, железо, магний, натрий, цинк, витамин В1, Е, РР, В2, бета-глюкан.

Продукты с овсяной крупы повышают способность организма к сопротивляемости воздействию окружающей среды и различных инфекций, профилактике анемий, способствуют развитию костной системы, улучшают состояние кожи, снижают уровень холестерина, поддерживают

оптимальный уровень сахара. Овсяная крупа оказывает противовоспалительное и обволакивающее действие, очищает и стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, предотвращает прогрессирование гастрита и язвы желудка, ее рекомендуют при болях и вздутии живота, дерматитах.

Все мы помним известную фразу Беримора (дворецкого из к/ф «Собака Баскервилей») «Овсянка, сэр!». Но следует отметить, что кроме овсяной каши данную крупу используют для приготовления вязких зерновых каш, супов-пюре, слизистых и молочных супов, запеканок. [52]

## Нут



Другие названия — турецкий горох, нахат, бараний горох, пузырник, шиш – это однолетнее, стручковое растение семейства Бобовые, которое также относится к группе зернобобовых культур. В большинстве своем нут выращивают на Ближнем Востоке ради семян, что являются основой для хумуса. Семена нута имеют различную окраску (от желтоватого до темного-коричневого цвета) и внешне похожи на баранью голову клювом птицы. Произрастают по одной-три штуке в стручке.

Нут культивируется в странах Восточной Европы, Средиземноморского региона, Восточной Африки, Средней Азии (от куда он родом) и Индии.

Зерна нута содержат белок, масла, углеводы, витамин В2, А, В1, В3, В6, С, РР, калий, кальций, фосфор, магний, яблочную и щавелевую кислоту, метионин и триптофан.

Употребление блюд из нута способствует снижению уровня холестерина, повышению иммунитета, улучшению состава крови и укреплению костной ткани. А также его рекомендуют для профилактики заболеваний сосудов и сердца, нормализации пищеварения, регулирования уровня сахара в крови, защите глаз от катаракты.

Нут употребляют в жареном и вареном виде, используют для приготовления салатов, кондитерских изделий и консервов. Пророщенный нут добавляют в витаминные коктейли, супы и паштеты.

## Судак



Относится к семейству Окуневые. Отличается тем, что имеет сжатое с боков, удлинненное тело с мелкой зазубренной чешуей, шипы на жаберных костях, большой рот с удлинненными челюстями и

многочисленными мелкими зубами, и даже клыками. Судак зеленовато-серый с белым брюхом и поперечными буро-черными полосами.

Среда обитания судака – это реки и озера с высоким уровнем кислорода в воде. В основном живет на глубине с не заиленным песчаным или глиняным дном.

Мясо судака содержит витамин В2, А, В1, В6, С, В9, РР, Е, белок, жир, кальций, натрий, магний, фосфор, калий, серу, хлор, цинк, железо, йод, марганец, медь, фтор, хром, кобальт, молибден и никель.

Судака используют для приготовления ухи и салатов, его можно запечь в духовке или пожарить, приготовить на гриле, нафаршировать, засолить, завялить, засушить, отварить или протушить.

## Лещ



Рыба семейства Карповые, которая отличается сжатым с боков телом, длинными плавниками и не покрытым чешуей килем. Окрас леща варьируется от свинцового до черного цвета с зеленоватым блеском. Взрослые особи могут достигнуть 50-75 см в длину и 8 кг веса. Лещ любит водоемы с умеренным течением и широкими ступеньками крутых донных

свалов, русла старых рек в водохранилищах и большие заливы.

Мясо леща – это источник фосфора, жирных кислот омега-3, калия, магния, кальция, натрия, железа, хлора, хрома, молибдена, фтора, никеля, витамина В1, С, В2, Е, А, РР, D.

Лещ полезен для очистки сосудов, укрепляет кости, снижает уровень холестерина, предотвращает развитие ишемической болезни, инсульта и гипертонии.

Если вы думаете, что лещ пригоден только для ухи или жарки [79], то вы ошибаетесь – кулинары придумали много способов приготовления вкусных блюд с лещом. Например, «жаренный лещ на решетке», «маринованный лещ», «лещ «Донской» запеченный», «печеный на костре лещ»,

«лещ, фаршированный гречневой кашей», «золотой лещ, приготовленный по-римски», «тушеный лещ с айвой» и другие.

## Осетр



Это проходная рыба рода Пресноводные семейства Осетровые, которая

отличается продольными рядами костянистых щитков и лучами хвостового плавника, что огибают конец хвоста. Распространен осетр в Азии, северной Америке и Европе. У всех народов осетр считался пищей аристократов и монархов. Сейчас осетра больше ловят ради плавательного пузыря и икры.

Осетр содержит легкоусвояемый жир и белок, аминокислоты, калий, фосфор, кальций, натрий, магний, железо, хлор, фтор, хром, молибден, никель, витамин В1, С, В2, РР, полезные жирные кислоты, йод, фтор,

Употребление осетра способствует снижению холестерина, росту костей, уменьшает риск инфаркта миокарда, нормализует работу щитовидной железы.

Мясо осетра употребляют в свежем (для приготовления различных блюд), копченом или соленом виде.

## Белый гриб



Это гриб из рода Боровик, который имеет наибольшее количество названий в русском языке. В разных регионах России его называют по-разному: бебик, белевик, бойки, глухарь, желтяк, коровка, медвежник, пан, подкоровник, правдивый, дорогой гриб.

Белый гриб имеет большую мясистую шляпку и толстую вздутую белую ножку. Окрас шляпки гриба зависит от места произрастания и возраста, бывает светлым, желтоватым и темно-бурым. Некоторые подвиды белого гриба настоящие гиганты – могут достигать полуметра в диаметре и до 30 см в высоту.

Калорийность белого гриба в сыром виде небольшая 22 кКал на 100 г, а в сушеном – 286 кКал.

Белый гриб содержит витамин А, В1, С, Д, рибофлавин, серу, полисахариды, эфир лецитина, эрготионеин, алкалоид герцедин.

Употребление белого гриба способствует здоровью и росту волос, ногтей, поддерживает функции щитовидной железы, стимулирует секрецию пищеварительных соков, способствует борьбе с онкологическими заболеваниями, препятствует отложениям холестерина на стенках

сосудов, поддерживает обновление клеток, создает защиту от бактерий, вирусов, канцерогенов и грибов. А также он обладает ранозаживляющими, против инфекционными, тонизирующими и противоопухолевыми свойствами. Белый гриб следует включать в рацион при упадке сил, туберкулезе, стенокардии, с целью улучшения обмен веществ.

Рекомендуют употреблять в пищу сушеные грибы (как сухарики без дополнительной обработки) и грибные супы. Жаренные белые грибы следует кушать с осторожностью и с большим количеством сочных овощей. [53]

## Сыр

Это пищевой молочный продукт, который получают из сыропригодного молока, в которое добавляют молочнокислые бактерии или свертывающие молоко ферменты. В промышленности сыр производят с помощью солей-плавителей, что «плавят» сырье немолочного происхождения и молочные продукты.

Виды сыра: свежий сыр (Моцарелла, Фета, Рикотта, Маскарпоне), прессованный невареный сыр (Чеддер, Гауда, Пекорино), прессованный вареный сыр (Бофор, Пармезан), мягкий сыр с плесенью (Камамбер, Бри), мягкий сыр с обмытыми краями (Лимбургский, Эпуасс, Мюнстер), голубой сыр с плесенью (Рокфор, Бле де Кос), сыр из овечьего или козьего молока (Сент-Мор, Шевр), плавленый сыр (Шабцигер), сыр для аперитива, бутербродный сыр, сыр с добавками (паприка, специи, орехи).

Сыр содержит жир, белок (больше чем в мясе), фосфор, кальций, незаменимые аминокислоты (в том числе метионин, лизин и триптофан), фосфатиды, витамин А, С, В1, D, В2, Е, В12, РР, пантотеновую кислоту.

Сыр стимулирует аппетит и выделение желудочного сока, восполняет большие энергетические затраты, снимает стресс и улучшает сон, полезен при туберкулезе и переломе костей. Его рекомендуют включать в меню детей, беременных женщин и матерей во время кормления грудью.

Способов и вариантов использования сыра в кулинарии великое множество. С ним готовят первые и вторые, мясные и рыбные блюда, сырные закуски и ассорти, выпечку, салаты, фондю с сыром и т.д.

## Телятина



Так называют мясо пятимесячного теленка, которое отличается более изысканным и нежным кусом по сравнению с говядиной. Особым спросом пользуется в Британии, Голландии и Франции мясо молочного теленка, которого вскармливают исключительно молоком. Такое мясо отличается бледно-розовым цветом, бархатистой структурой и тоненькой пленкой подкожного жира. В 100 граммах молочной телятины 96,8 кКал.

Телятина содержит липиды, протеины, витамин В1, РР, В2, В6, В5, Е, В9, магний, калий, кальций, железо, натрий, медь, фосфор, аминокислоты, экстрактивные вещества, желатин.

Мясо телянки способствует регуляции глюкозы и свертываемости крови. Оно полезно для здоровья нервной системы и пищеварения, кожи, слизистых оболочек, при сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии, для профилактики инфаркта и мочекаменной болезни. Его рекомендуют, детям, беременным, диабетикам и гипертоникам.

Телятину можно варить, запекать и обжаривать, готовить первые (бульоны, супы) и вторые (эскалопы, ростбифы, зразы, рагу) блюда, закуски. Гурманы могут приготовить телятину, например, под шоколадным или клубничным соусом, соусом из имбиря и черники.

## Цикорий



Или «петровы батогы» – это двулетняя или многолетняя трава семейства Сложноцветные (Астровые), которая отличается высоким прямым травянистым стеблем (до 120 см) и голубыми или розоватыми цветами. Сейчас в мире культивируют всего два вида цикория (обыкновенный и салатный), в природе же встречаются

еще шесть видов цикория. Он распространен на территории Южной и Северной Америки, Индии, Австралии, Евразии, севере Африки.

Корень цикория содержит каротин, инулин, витамин С, пектин, витамин В1, В3, В2, микро- и макроэлементы, органические кислоты, белковые вещества и смолы.

Цикорий восстанавливает микрофлору кишечника, способствует работе пищеварительной системы и сердца, нормализует обмен веществ, расширяет сосуды и выводит холестерин, обладает мочегонным и жиросжигающим свойством. Поэтому он полезен при сахарном диабете, гастрите, дисбактериозе, язве желудка и 12-перстной кишки, заболеваниях желчного пузыря и печени, тахикардии, атеросклерозе, анемии, ишемической болезни и малокровии.

Напиток из корня цикория отличный заменитель кофе.

## Грецкий орех



Еще называют волошским. Это высокое дерево семейства Ореховые с густой широкой округлой кроной и крупными листьями. Плод грецкого ореха отличается толстоватая кожисто-волокнутистая кожура и крепкая косточка.

В цедре грецкого ореха содержится витамин А, В12, В1, В15, В2, К, С, РР, Е, каротин, ситостероны, дубильные вещества, хиноны, линоленовая, галловая, элаговая и

линолиевая кислота, юглон, галлотанины, эфирное масло, фитонциды, калий, фосфор, магний, сера, кальций, железо, марганец, алюминий, цинк, кобальт, йод, медь, хром, стронций, никель, фтор.

Грецкий орех положительно воздействует на сосуды головного мозга, снимает сильное нервное напряжение, укрепляет печень, сердце, полезен при повышенном уровне умственного или физического труда, его рекомендуют для лечения заболеваний щитовидной железы.

Благодаря своим вкусовым качествам грецкий орех универсальный ингредиент в кулинарии, его используют для десертов и выпечки, орехового соуса к рыбным и мясным блюдам. [53]

## Октябрь

Почти незаметно пролетел сентябрь с его хлопотами, суетой, бархатным сезоном и сожалениями о летнем отдыхе. На пороге октябрь, что обещает нас побаловать еще солнечными днями и поугаить уже осенью непогодой, забросать листвой и подарить много ярких впечатлений от прогулок в осеннем парке или лесу.

Октябрь – это десятый месяц года, что получил свое латинское имя «окто»-восемь еще до календарной реформы Цезаря – в староримском календаре он действительно был восьмым по счету месяцем. В народе с ним связывают множество народных примет, поверий и называли по-разному: **грязник, подзимник, свадебник.**

Питание в октябре должно решать две проблемы – подавленное настроение и осенние простудные заболевания. Поэтому рациональный, правильно сбалансированный и организованный рацион поможет нам справиться с этими задачами, а также будет способствовать профилактике множества других заболеваний. Очень важно с наступлением холодов, когда просыпается аппетит и организм запасается полезными веществами перед зимой, не сильно увлекаться калорийными продуктами, отдавая предпочтения низкокалорийным блюдам с высоким уровнем полезных веществ.

Итак, в октябре рекомендуют употреблять следующие продукты.

### Репа



Это травянистое двухлетнее растение из семейства Капустные. Мясистый корнеплод репы и ее стебель с пышной листвой вырастает в первый год, семенной стручок – во второй. Растение имеет гладкий желтоватый корнеплод (весом до 10 кг и Ø до 20 см).

Родиной репы является территория Западной Азии, где она была известна еще 4 тысячелетия назад. До эпохи Средневековья репу считали «едой рабов и бедняков», после – уже

деликатесом для аристократии и купечества. До XX ст. данный овощ был аналогом картофеля, но позже стал «непопулярным» и незаслуженно забытым в современной кулинарии.

Сырая репа содержит 9% сахара, витамин В2, С, В1, В5, РР, провитамина А, стерин, полисахариды, глюкорафанин, железо, медь, марганец, йод, цинк, фосфор, серу, растительный антибиотик, целлюлозу, лизоцим.

Употребление репы способствует очистке крови и растворению камней в мочевом пузыре и почках, помогает усваиванию и накапливанию кальция, задерживает развитие грибков в человеческом организме. Полезные составляющие репы активизируют выделение желчи и общую деятельность печени, поддерживают перистальтику кишечника, предотвращают застой питательных веществ, снижают уровень холестерина, способствуют заживлению ран. Репа обладает противовоспалительным, мочегонным, обезболивающим, слабительным и антисептическим свойством. Поэтому она полезна при атеросклерозе, заболеваниях слизистых оболочек и кожи, диабете, болях в горле, кашле, подагре и бессоннице.

Приготовить из репы можно великое множество блюд начиная от салатов, супов и заканчивая соусами с жульеном.

## Свекла



Относится к двулетним растениям корнеплодных овощных культур семейства Маревые.

Изначально, окультуренную свеклу выращивали в Средиземноморье и в еду употребляли только ее листья, а не корнеплод. А вот древние римляне в истории отличились тем, что заставили завоеванные германские племена платить дань Риму свеклой. Как свидетельствуют исторические письменные памятники, ее выращивали и в Киевской Руси.

Свекла содержит 14% углеводов, глюкозу, фруктозу, сахарозу, пектины, витамины (В, С, ВВ), каротиноиды, фолиевую, лимонную, щавелевую, яблочную и пантотеновую кислоту, железо, калий, марганец, магний, йод, медь, кобальт, фосфор, серу, цинк, рубидий, цезий, хлор, аминокислоты (бетаин, лизин, бетанин, валин, гистидин, аргинин), клетчатку.

В данном корнеплоде небольшое количество калории – всего 40.

Свекла обладает успокаивающим свойством, способствует перистальтике кишечника, смягчает воспалительные явления. Ее рекомендуют употреблять при авитаминозе, цинге, малокровии, атеросклерозе, гипертонической болезни, повышенном кровяном давлении.

В кулинарии используют как корнеплод, так и ботву свеклы. Из них готовят салаты, супы, каши, овощные рагу, соусы, борщи и даже бутерброды. [54]

## Щавель



Относится к многолетним травянистым растениям и отличается бороздчатым стеблем (до 100 см), ветвистым коротким корнем. Стреловидные листья щавеля очень сочные и имеют кислый вкус, их лучше употреблять в период с мая по июль.

Впервые документальное упоминание о щавеле было обнаружено во французских документах, датированных

XII веком. В нашей стране лишь только в последнее время щавель стали употреблять в пищу, до этого его считали сорной травой. На сегодняшний момент науке известно более 200 видов данного растения, но только несколько сортов (например, конский и кислый щавель) имеют лечебную и питательную ценность для человека.

Щавель – это низкокалорийный продукт так, как содержит всего 22 кКал.

Ценность щавеля состоит в том, что он содержит углеводы, белки, клетчатку, тиамин, рибофлавин, пантотеновую, фолиевую, аскорбиновую и щавельную кислоту, пиридоксин, ниацин, токоферол, бета-каротин, филлохинон, биотин, калий, медь, кальций, натрий, магний, хлор, фосфор, серу, железо, марганец, йод, фтор, цинк, азотистые вещества.

Щавель обладает антиаллергическим, вяжущим, обезболивающим, антитоксическим, противовоспалительным, противогрибковым и ранозаживляющим действием. Способствует улучшению пищеварения, работе желчного пузыря и печени, заживлению ран, останавливает кровотечение. Его рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях, малокровии, зуде и сыпях кожи.

Щавель следует употреблять с осторожностью при подагре, почечнокаменной болезни, нарушениях солевого обмена, воспалительных заболеваниях кишечника и почек, беременности, гастрите, язве двенадцатиперстной кишки и желудка.

В кулинарии щавель используют для салатов, супов, борщей, пирогов и соусов. [55]

## Поздние сорта винограда

Виноград относится к лозовым ягодным культурам семейства Виноградовых. В истории Земли он относится к самым древним из известных человечеству окультуренных растений. Ученые считают, что именно выращивание винограда стало предпосылкой для перехода первобытных племен к оседлой жизни.

Среди самых распространенных поздних сортов винограда выделяют: Альфонс Лавалле, Айгезард, Асма Магарача, Агадаи, Брумеи Ноу, Джура узюм, Восток-2, Звездный, Днестровский розовый, Изабелла, Карабурну, Италия, Кутузовский, Кон-Тики, Молдавский черный, Нимранг, Молдова, Олеся, Советский столовый, Смуглянка молдавская, Таир, Чимган, Шаумяни, Шабаш и другие.

В ягодах винограда содержатся: янтарная, лимонная, яблочная, глюконовая, щавелевая, пантотеновая, аскорбиновая, фолиевая и винная кислота; пектиновые вещества; марганец, калий, никель, магний, кобальт, бор, алюминий, хром, цинк, кремний; рибофлавин, ретинол, ниацин, тиамин, пиридоксин, филлохинон, флавоноиды; аргинин, лизин, метионин, цистин, гистидин, лейцин, глицин; виноградное масло; ванилин, лецитин, флобафен.

Виноград и его производные продукты рекомендуют при рахите, малокровие, легочном туберкулезе, желудочно-кишечных заболеваниях, цинге, болезнях сердца, истощении организма, хроническом бронхите, геморрое, желудочно-кишечных заболеваниях, подагре, болезнях почек и печени, астенических состояниях, маточных кровотечениях, упадке сил, бессоннице, бронхиальной астме и плеврите, нарушения жирового и минерального обмена, мочекишечной диатезе, отравлении морфином, мышьяком, стрихнином, нитратом натрия, болезнях мочевого пузыря, гнойных язвах и ранах, росте гнилостной кишечной флоры, вирусе простого герпеса, полиовирусе, реовирусе.

В основном, виноград употребляют в сыром или засушенном виде (изюм). А также используют для приготовления компотов, вина, соков, муссов и варенья.

## Слива



Относится к древовидным растениям подсемейства Миндальные или Сливовые. Отличается ланцетными с зубчатыми краями листьями и розовыми или белыми цветками. Плод сливы – это плотная костянка с окрасом от зеленого до темно-синего цвета и большой косточкой.

Родиной сливы считается Азии, но сейчас она успешно культивируется на всех континентах Земли (кроме Антарктиды). Среди основных сортов сливы выделяют следующие виды: домашняя слива, терн, тернослива, уссурийская слива и гибрид китайско-американской сливы.

Слива содержит до 17% фруктозы, глюкозы и сахарозы, витамины В1, А, С, В2, Р, калий, фосфор, магний, кальций, железо, марганец, бор, цинк, медь, хром, никель, дубильные, азотистые и пектиновые вещества, яблочную, лимонную, щавелевую и салициловую кислоту, 42% жирного масла, кумарины, каротиноиды, скополетин, кумаринопроизводное вещество, фитонциды.

Употребление сливы предотвращает образование тромбов, расширяет коронарные сосуды, способствует усилению перистальтики кишечника, возбуждает аппетит, нормализует моторно-секреторную функцию ЖКТ, уменьшает всасывание холестерина. Ее рекомендуют при атеросклерозе, тромбозах, болезнях почек, подагре и ревматизме, малокровии и сердечно-сосудистых заболеваниях, атонии кишечника и запорах, заболеваниях почек, гипертонической болезни.

Сливу используют для приготовления пирогов, салатов, галет, варенья, пирожных, десертов, кексов, конфитюра, печенье, сливовицы. [56]

### **Яблоки «Чемпион»**

Яблоки – это самое распространенное древовидное растение семейства Розоцветные родом из современного Казахстана.

Сорт яблони «Чемпион» относится к раннезимним сортам чешской селекции, он был выведен при скрещивании сортов «Ренет Оранжевый Кокса» и «Голден Делишес» (1970 г.).

Данный сорт отличается высоким уровнем и регулярностью урожайности, устойчивостью к различным заболеваниям. «Чемпион» имеет крупные округло-овальные плоды с красно-оранжевым «полосатым» румянцем. Мякоть яблока средней плотности, очень ароматная и сочная, с кисло-сладким вкусом.

Данный фрукт относится к низкокалорийным продуктам – 47 кКал и содержит в себе клетчатку, органические кислоты, калий, натрий, кальций, витамин С, А, В1, РР, В3, магний, железо, фосфор, йод.

Употребление яблок способствует снижению уровня холестерина, нормализации пищеварения, предупреждает развитие атеросклероза, оказывает поддерживающее, общеукрепляющее, очищающее и дезинфицирующее воздействие на организм, стимулирует мозговую деятельность и укрепляет нервную систему. Яблоки рекомендуют при недостатке витаминов, сахарном диабете, для профилактики развития рака.

Их употребляют в сыром виде, запекают, маринуют, солят, сушат, используют в десертах, салатах, вторых блюдах, соусах и напитках.

### **Брусника**



Относится к многолетним, низким, вечнозеленым и ветвящимся полукустарникам рода Вакциниум, семейства Вересковые, который достигает в высоту 20 см. Брусника отличается кожистыми, блестящими небольшими листьями и бело-розовыми колокольчиками-цветами. Ягоды брусники имеют характерный кисло-сладкий вкус и красный яркий окрас.

Брусника, как дикая ягода, широко распространена в тундре и лесных районах умеренного климата. Впервые культивировать бруснику пробовали еще при императрице Российской империи Елизавете Петровне, которая повелела «изыскать возможность растить бруснику вблизи Санкт-Петербурга». Массово ее стали выращивать в середине XX ст. в ФРГ, США, России, Швеции, Финляндии, Голландии, Белоруссии и Польше.

Данная ягода – это низкокалорийный продукт с содержанием 46 кКал на 100 грам. В ней содержатся углеводы, органические кислоты (яблочную, салициловую, лимонную), дубильные вещества, каротин, пектин, витамин E, C, A, глюкоза, фруктоза, сахароза, железо, калий, магний, кальций, марганец, фосфор, бензойная кислота. Листья брусники содержат арбутин, дубильные вещества, танин, гидрохинон, карбоновые кислоты, галловую, хинную и винную кислоту.

Брусника имеет ранозаживляющее, тонизирующее, противочинготное, антигельминтное, антисептическое, антибактериальное и жаропонижающее свойство. Ее рекомендуют при диабете, авитаминозе, гипоацидных гастритах, желтухе, дизентерии, неврастении, отложении солей, опухолях желудка, гепато-холециститах, внутренних и маточных кровотечениях, ревматизме, туберкулезе легких, гипертонии, энтерите.

Свежую бруснику используют для приготовления морсов, киселей, соков, варенья, моченую – для мясных блюд.

## Крупа пшенная



Для производства крупы пшенной (или пшена используют культурные сорта обдирного проса.

Пшено относится к гипоаллергенным зерновым культурам, которые легко усваиваются организмом, поэтому его рекомендуют при повышенной чувствительности пищеварения. В состав пшена входит: крахмал, белок, незаменимые аминокислоты (валин, третин, лизин, лейцин, гистидин), жиры, клетчатка, витамины B1, PP, B2, цинк, фосфор, калий, магний, натрий, йод, калий, бром и магний.

Считается, что крупа пшенная дает силы, укрепляет тело, обладает липотропным, мочегонным и потогонным действием, выводит антитела из организма. Ее рекомендуют при профилактике запоров, лечении атеросклероза, сахарного диабета, заболеваний печени, водянки, поврежденных и сломанных костях, для заживления ран.

Из крупы пшенной готовят супы, каши, блины, крупеники, пшеник, ягельник, кыстыбый, капустняк, биточки. А также ею фаршируют пироги, птицу и рыбу.

## Пеленгас

Или, как её еще называют, *дальневосточная кефаль* относится к стайным полупроходным рыбам рода Кефаль-лиза семейства Кефалевые. Изначально, пеленгас обитал в заливе Петра Великого в Японском море, но в 70 годах XX ст. был интродуцирован в Азово-Черноморском бассейне, где прошел успешную акклиматизацию и теперь относится к сортам промышленной рыбы.

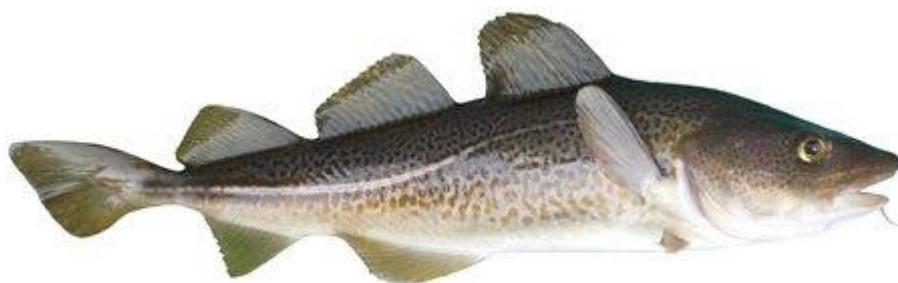
Пеленгас отличается чешуйчатым веретенообразным вытянутым туловищем с крапчатыми продольными полосами и серо-серебристым окрасом. В акватории Азовского и Черного моря может достигать 1,5 м в длину и до 20 кг в весе. Уникальными его особенностями есть эвригалинность (способность жить в пресной и соленой воде) и то, что пеленгас является мелиоратором (питается органическим илом).

Состав мяса пеленгаса включает в себя: легко усваиваемые белки (уровень которых повышается перед нерестом), жир, незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 (пентаеновая и докозагексаеновая кислота) и Омега-6 (линолевая кислота), витамин А, D, магний, йод, калий, кальций.

Полезные вещества пеленгаса являются отличными антиоксидантами, регулируют мозговую деятельность, работу сердечно-сосудистой системы, объем жировой ткани в организме, предупреждают развитие гипертонии, атеросклероза, онкологических и иммунных заболеваний. При беременности хорошо влияют на правильное формирование и развитие плода.

У пеленгаса вкусное малокостистое белое мясо, которое продают в свежем, замороженном и охлажденном виде или в виде консервы. Его голову используют для суповых наборов, икру же вялят или засаливают. Пеленгас очень вкусный в запеченном, жареном, тушеном виде, из него делают уху, котлеты и заливное.

## **Налим**



Относится к единственным представителям семейства Тресковые, который обитает в пресных холодных водах. Отличается длинным, веретенообразным телом, которое сужается к хвосту,

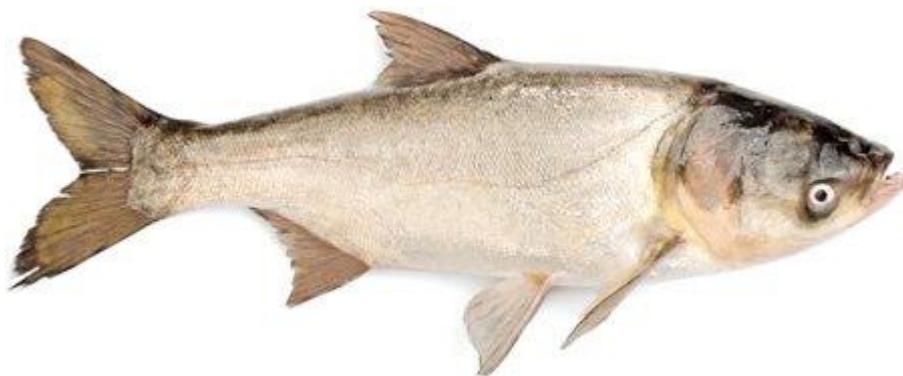
покрытое густой слизью и мелкими чешуйками, имеет «лягушачью» голову с большим зубастым ртом и усиками. Окрас налима варьируется от оливково-зеленого до серовато-зеленого с характерными бурными полосами и пятнами. В холодных водах (например, реках Сибири) налимом может достигнуть 1,7 м в длину и 32 кг в весе.

Налим – это промышленный сорт рыбы с ценным мясом и печенью, которые содержат калий, кальций, селен, натрий, магний, фосфор, цинк, йод, фтор, марганец, железо, медь, витамин А, Е, D и В.

Мясо налима рекомендуют для профилактики инфаркта и инсульта, оно позитивно влияет на работу мозга, снижает риск неврологических и сердечно-сосудистых заболеваний, повышает иммунитет, предотвращает возникновение холестериновых бляшек, улучшает состояние кожи и зубов, зрение. А также оно полезно при артрите, сахарном диабете, остеопорозе, беременности.

Из налима готовят уху, пироги, котлеты, клецки, его сушат, вялят, тушат и коптят.

## **Толстолобик**



Это пресноводная стайная рыба семейства Карповые. Отличается крупными размерами, большой головой и серебристым окрасом, относится к ценным промысловым сортам рыбы. Его взрослые особи могут достигать метра в длину и 16

кг в весе. Кроме пищевой ценности толстолобик полезен при очистке воды от фитопланктона и детрита.

Изначально ареалом обитания толстолобика являлись водоемы Китая, но в середине прошлого века его стали искусственно разводить в Волге, Днепре, Пруте, Днестре, Кубани, Тереке, Доне, Сырдарье и Амударье.

Мясо толстолобика содержит полиненасыщенные кислоты омега-3, легкоусвояемый белок, витамин А, Е, В, РР, фосфор, железо, кальций, серу, цинк и натрий.

Включение в меню толстолобика способствует профилактике атеросклероза, нормализации работы периферийной и центральной нервной системы, улучшению углеводного обмена, обновлению клеток кожи, росту ногтей и волос, синтезу гемоглобина. Его рекомендуют при подагре, ревматизме, гипертонии, диабете, гастрите.

Мясо толстолобика готовят с рисом и шампиньонами, из него делают уху, бульон, суп и солянку, котлеты, готовят домашнюю селедку, холодец, фаршируют овощами и кашами, жарят, отваривают и запекают.

## Опята



Это грибы семейства Рядовковые, которые собирают, начиная с конца лета и до первых осенних морозов. В раннем периоде развития гриб отличается выпуклой шляпкой, в позднем – бархатисто-выпрямленной шляпой с мелкими чешуйками. А также опята имеют скромный неярко светлого-коричневый окрас, приятный грибной запах и пленку на ножке. Обычно они растут на старых пнях, корнях лиственных и хвойных деревьев.

В опятах содержатся легкоусвояемые белки, ди- и моносахариды, витамин В1, С, В2, РР, Е, фосфор, кальций, натрий, магний, калий, железо.

Эти грибы рекомендуется употреблять при кишечной палочке, золотистом стафилококке, туберкулезе, гнойных инфекциях, алкоголизме, для профилактики рака и нормализации работы щитовидной железы.

Опята можно жарить, варить, сушить, мариновать и солить.

## Брынза



По старинному рецепту (более 10 тыс. лет) готовится с натурального козьего или овечьего (иногда, коровьего) молока, путем сквашивания и прессования. Брынза относится к твердым рассольным сырам и очень распространена в странах Средней Азии и у южноевропейских народов.

Брынза богата на такие питательные вещества, как витамина А, РР, С, D, К, ниацин, тиамин, фосфор, рибофлавин, кальций, пробиотики и является низкокалорийным (100 г. брынзы содержит 260 кКал) и гипоаллергенный продуктом, который подходит людям с непереносимостью лактозы. Кроме этого,

брынза укрепляет скелет, способствует профилактике рака молочной железы и толстой кишки, нормализует кровяное давление, предотвращает мигрени, регулирует функции клеточных мембран и нервную проводимость, поддерживает здоровье желудочно-кишечного тракта, укрепляет иммунную систему, помогает при переваривании пищи и расщеплении молекул кальция.

Брынзу можно добавлять в пасту и салаты, использовать как начинку для блинов, ватрушек, пирогов, слоек, запекать с овощами, колбасками, добавлять в суп.

## Свинина



Это мясо домашней свиньи, которое широко употребляется в кухнях различных народов мира. Относится к ценному источнику белка и содержит большое количество витамина И12, В6, РР, пантотеновую кислоту, биотин и холин.

Свинина отличается мраморностью и светло-розовым окрасом мякоти, толстым слоем подкожного жира, белым цветом внутреннего жира и высокой калорийностью (на сто грамм 263 кКал).

В лечебном питании используют обезжиренную обрезающую свинину при гастритах, простом и злокачественном малокровии.

Мясо домашней свиньи идеально подходит для тушения, варки, жарки и запекания. Из него готовят щи, борщи, котлеты, рассольники, рагу, шницели, шашлыки, студни, эскалопы, пельмени, буженину, бекон, ветчину, мясные рулеты, зельц, грудинку, карбонад, корейку, колбасу, сосиски, окорок и сардельки.

## Корица

Это вечнозеленое дерево, которое относится к роду Коричник семейства Лавровые.

Корицей также называют высушенную кору дерева корицы, которая является пряностью. Она обладает противовирусным антибактериальным, антисептическим и противовоспалительным свойством. Поэтому ее употребление препятствует образованию тромбов, стабилизирует уровень сахара в крови, укрепляет сердечно-сосудистую систему, убирает неприятный запах изо рта, облегчает дыхание при хроническом кашле, снижает симптомы простуды, способствует пищеварению. Ее рекомендуют при внутренних и внешних инфекциях, метеоризме, для снижения болевого симптома при менструальном цикле.

Корица используется в кулинарии в виде целых палочек или молотого порошка древесной коры. Ее используют при приготовлении горячих и холодных сладостей, первых и вторых блюд, кондитерских изделий. [57]

## Фундук



Его еще называют *ломбардский орех* или *лещина* – это растение семейства Березовые, которое имеет вид дерева или кустарника с тонкими, высокими ветвями, листьями в форме «леща» и крупными орехами. Ученые утверждают, что прародиной фундука стало побережья Черного моря. Следует отметить, что фундук был окультурен еще в Античную эпоху, а в современном мире промышленное производство плодов фундука наиболее развито в США, Турции, Испании, Италии, на Кавказе и Балканах, в странах Малой Азии.

Фундук содержит витамины А, В, С, РР, Е, аминокислоты, калий, магний, фосфор, серу, фтор, марганец, цинк, йод, хлор, медь, железо, натрий, кобальт, железо, каротиноиды, фитостеролы и флавоноиды.

Среди полезных свойств фундука выделяют такие: предотвращает образования канцерогенных элементов в организме (профилактика рака, болезней сердца); укрепляет зубы и кости; способствует выработке половых гормонов; нормализует деятельность мышечной и нервной системы.

Фундук используют при изготовлении всевозможных кондитерских изделий (шоколада, пасты, мороженого, тортов, бисквитов, рулетов, печенья, пирогов и прочих вкусностей).

## Ноябрь

Вот и прошел октябрь, который, пугая нас непогодой, все же изредка дарил погожие, солнечные деньки. На носу последний месяц осени – ноябрь.

Он тоже, как и его предшественник, запутал нас в подсчете месяцев календарного года. По Григорианскому календарю он одиннадцатый, а вот по старому римскому календарю – девятый, что и стало основой его названия (от латинского **November**, то есть девятый). А вот наши предки называли его по-разному: *Листогной, Листовой, Листочный, Ледень, Грудень, Ледостав, Запевка зимы, Полужимник, Свадебник, Месяц полных кладовых, Ворота зимы.*

Теплом ноябрь нас уже не сильно побалуует – ведь он часто метет снегом, грозит Михайловскими и Казанскими заморозками, туманами и редкими оттепелями. Богат этот месяц церковными и мирскими праздниками, а также он отмечает начало Рождественского поста.

Ноябрь замечательный повод не только задуматься о здоровом питании, но и перейти на него. Для начала честно ответьте для себя на вопросы: «что такое индивидуальное здоровое питание?», «как составить свой дневник питания?», «как строиться питьевой режим?», «как влияет режим дня на режим питания?», «по какому принципу выбирать продукты?», «что такое голод, пищевая зависимость и перекусы?».

Итак, традиционные продукты ноября:

### **Брюссельская капуста**



Двухлетний овощ семейства Крестоцветные, который имеет толстый длинный стебель (до 60 см и более) и продолговатые листья, что при созревании образуют небольшие кочерыжки. На одном его кусте может вырасти 50-100 штук таких «миникопий» белокочанной капусты.

Бельгийские овощеводы вырастили данный овощ из сортов листовой капусты. Поэтому описывая это растение Карл Линней присвоил ему имя в их честь. Со

временем «бельгийская» капуста широко распространилась на территории Голландии, Германии и Франции, а позже – и странах всей Западной Европы, в Канаде и США. Она имеет невысокую калорийность – 43 кКал на 100 г. и содержит такие полезные вещества как: фолиевую кислоту, легко усваиваемый и высококачественный белок, клетчатку, калий, фосфор, железо, магний, витамины В-группы, провитамин А, витамин С.

Употребление брюссельской капусты предотвращает сердечно-сосудистые заболевания, уменьшает уровень канцерогенов в организме, улучшает работу эндокринной, нервной и иммунной системы, укрепляет стенки кровеносных сосудов, способствует образованию эритроцитов. Кроме этого, данный овощ снижает риск развития раковых клеток прямой кишки, молочной железы и шейки матки. А также его рекомендуют при анемии, запорах, диабете, ишемической болезни сердца, простудных заболеваниях, бессоннице, астме, бронхите, туберкулезе, восстановлении функции поджелудочной железы. Употребление брюссельской капусты во время беременности способствует правильному развитию нервной системы плода, снижает риск врожденных пороков у новорожденных.

В кулинарии широко используют брюссельскую капусту из-за нежного, орехового вкуса. Например, ее можно приготовить с беконом, яйцами, шампиньонами, сухарями, кунжутом, имбирным соусом, куриными грудками, «по-итальянски», «по-брюссельски». Очень вкусными блюдами из данного овоща можно считать молочный суп, медальоны, бульон, омлет, салат, запеканку, кулебяку, пироги.

## Редька



Относится к однолетним/двулетним травянистым растениям рода Редька семейства Капустные. Отличается данный овощ округлым, продолговатым или овальным корнеплодом черного, белого, серого, зеленого, розового или фиолетового цвета.

Родиной редьки считается Древний Египет, где использовали ее семена для приготовления

растительного масла. С египетской земли редька «перекочевала» в Древнюю Грецию (где она ценилась на вес золота) и в страны Европы. А вот на земли нашей страны редьку привезли уже из Азии, здесь она очень быстро стала не только популярной, но и настоящей «спасительницей» славян в голодные времена.

В своем составе корнеплод редьки содержит минеральные вещества, белки, углеводы, органические кислоты, эфирные масла, витамин С, В2, В1, глюкозиды, сахар, серосодержащие вещества, клетчатку, соли калия, натрия, магния, кальция, железа, фосфора, аминокислоты.

Редька обладает фитонцидными, противомикробными, бактерицидными и антисклеротическим свойствами, повышает уровень минеральных солей и витаминов в организме. В народной медицине в разных рецептах редьку рекомендуют использовать для возбуждения аппетита, лечения мочекаменной болезни и радикулита, опорожнения желчного пузыря, выведения избыточной жидкости из организма, образования желчи, стимуляции перистальтики кишечника. А также ее включают в рацион лечебного питания при кровохаркании, атонии кишечника, болезни почек и печени, холецистите, запорах, для укрепления волос.

В кулинарии используют корнеплоды и молодые листья редьки. Из них можно приготовить очень вкусные супы, салаты, борщ, окрошку, закуски, всевозможные овощные и мясные блюда.

## Пастернак



Это овощ семейства Сельдереевые, которое отличается толстым, приятно пахнущим и сладковатым корнем, остроресистым стеблем и перистыми листьями. Плоды пастернака имеют округло-эллиптическую или плоскосжатую форму, желтовато-бурый окрас.

Изначально пастернак (аракачу или перуанскую морковь) выращивали индейцы кечуа ради его съедобных протеиновых корней. Он содержит витамин С, каротин, эфирные масла, углеводы, витамин В2, В1, РР,

эфирные масла, минеральные соли, легкоусвояемые углеводы, калий. Полезные вещества содержатся и в листьях (эфирные масла), и в корне пастернака (фруктоза и сахароза).

Употребление пастернака способствует усилению полового влечения, снижению содержания воды в организме, улучшает пищеварение и кровообращение, благоприятно воздействует на нервную систему, снижает почечные и печеночные колики. Кроме этого пастернак имеет болеутоляющее, успокаивающее, отхаркивающее и мочегонное свойство. Его рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях, витилиго, гнездовой плешивости, приступах стенокардии, неврозах сердца и коронарной недостаточности, гипертонии, мышечных судорогах и неврозах.

В кулинарии корнеплоды пастернака засушивают и добавляют к порошковым смесям приправ. А также слабо пряную зелень пастернака используют при приготовлении овощных блюд, заготовке суповых смесей и консервов.

## Бамия



Относится к ценным овощным культурам однолетних травянистых растений семейства Мальвовые. Отличается ветвистым толстым стеблем, опущенными листьями светлого оттенка зеленого цвета, большими кремовыми цветками. Плоды бамии – это четырех- или восьмигранные зеленые «коробочки» с семенами.

Страна, что стала родиной бамии достоверно неизвестна, но чаще всего данный плод встречается в странах Африки, Северной Америки, Индии. Современные овощеводы

научились выращивать его и в более «холодных» регионах (например, Украине, России, странах Европы).

Бамия относится к диетическим продуктам с низкой калорийностью – всего 31 кКал на 100 г и содержит такие полезные вещества как: железо, белок, диетические волокна, витамины С, К, В6, А, кальций, калий, фолиевую кислоту. Ее рекомендуют употреблять беременным, диабетикам,

больным с расстройством работы ЖКТ, людям с избытком веса. Бамя способствует выздоровлению при ангине, депрессии, хронической усталости, астме, атеросклерозе, язве, вздутии живота, запорах, импотенции.

Кроме плода в кулинарии используют и молодые листья бамии для тушеных и варенных блюд, салатов, консервации и как гарнир. Ее обжаренные семена можно употреблять вместо кофе.

## Шпинат



Относится к однолетним овощным травянистым растениям семейства Амарантовые. Отличается светло- или темно-зелеными, гофрированными или гладкими листьями, что напоминают по форме человеческую руку. А также он имеет зеленоватые мелкие цветы и плоды в виде овальных орешков.

До нашей эры шпинат выращивали в Древней Персии, в Европу же его завезли христианские рыцари, возвращаясь с крестовых походов. До сих пор в арабских странах его считают незаменимым при приготовлении множества блюд.

Шпинат низкокалорийный - 22 кКал в 100 г свежих листьев, которые содержат витамин С, В6, А, В2, В1, РР, Е, Р, К, D2, белок, йод, легкоусвояемое и органически связанное железо, минеральные вещества, калий, клетчатку.

Листья шпината обладают слабительным, тонизирующим, противовоспалительным и мочегонным действием. Употребление шпината способствует профилактике рака, похудению, нормализации работы кишечника, тормозит развитие нервных расстройств. Его рекомендуют при малокровии, истощении, анемии, гипертонии, гастрите, сахарном диабете, энтероколите.

Из шпината можно приготовить салаты, кальцоне, постный пирог, каннелони, киш, макароны, запеканку, рулеты, котлеты, щи, сабзу-каузму, суфле, супы-пюре, пхали, пасту и прочие обычные и совсем необычные блюда. [58]

## Киви



Относится к подвиду травянистых лоз семейства Актинидия китайская и отличается плодами с «мохнатой» кожей и зеленой мякотью.

Родиной данного растения считается Китай, в котором произрастала его прародительница – лиана михутао. И хоть в мире сейчас существует больше 50 сортов киви, всего несколько из них относятся к съедобным. Главными поставщиками

киви в промышленных масштабах стали Новая Зеландия и Италия.

Плоды киви – это низкокалорийный продукт так, как содержит 48 кКал на сто грамм. Среди его полезных составляющих следует выделить клетчатку, глюкозу, аминокислоты, фруктозу, магний, витамин Е, С, В1, А, РР, В2, В6, В3, калий, бета-каротин, фосфор, кальций, железо, пектины, флавоноиды, фолиевую кислоту, энзимы, яблочную, лимонную, хинную и прочие фруктовые кислоты, актинидин.

Употребление киви способствует укреплению иммунной системы, выработке коллагена, нормализации кровяного давления, профилактике образования нитрозаминов и тромбов артерий. Его рекомендуют при повышенной нервозности, проблемах пищеварения, ревматических заболеваниях, камнях в почках, для улучшения физической работоспособности, болезнях сердца. А также плоды данного растения способствует работе желудка, желчного пузыря, тонкой и толстой кишки, мочевого пузыря, репродуктивной системы, мышц половых органов. Киви обладает антиоксидантным и антимуtagenным действием, сжигает жиры.

В кулинарии киви используют для приготовления тортов, пирогов, ролл, салатов, джемов, пиццы, сиропа, пирожных, гренок, мусса, мармелада, флана, фондю, соусов, крема, конфитюра, мороженого, йогурта, крющона, при выпечке мяса, шашлыков и т.д. [59]

## Клюква



Вечнозеленый кустарник семейства Брусничные, который отличается невысокими тонкими побегами и красными шаровидными ягодами с кисловато-горьким вкусом.

Клюква широко распространена в разных странах мира в которых много болотистой лесной почвы, осоко-сфагновых, тундровых или моховых болот. Вот небольшой список таких стран: Россия (в т.ч. Дальний Восток), Украина, отдельные страны Европы, Канада и США.

Клюква низкокалорийный продукт так, как на 100 грамм ягод приходится всего 26 кКал. Ее ягоды содержат витамин С [82], лимонную, хинную и бензойную кислоту, витамины групп К, В и РР, сахар, эфирное масло, каротин, пектиновые и дубильные вещества, соль кальция, калий, фосфор, йод, железо, магний, медь, бор, кобальт, марганец и др.

Употребление ягод клюквы препятствует «плохому» холестерину, повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов, способствует усвоению витамина С, улучшает память, успокаивает нервы. В силу своих лечебных свойств клюкву рекомендуют при таких болезнях, как: ангина, грипп, простудные заболевания; ревматизм; авитаминоз; частые стрессы, хроническая усталость и головные боли; бессонница; туберкулез; атеросклероз и заболевания сердечно-сосудистой системы; гнойные раны, язвы и ожоги на кожи; кариес и пародонтоз; мочеполовые инфекции.

Обычно клюкву употребляют в свежем или замороженном виде, а также ее можно сушить и замачивать, использовать для приготовления соков, морсов, варенья, желе, киселей, коктейлей и кваса, добавлять в пироги, салаты и прочие блюда.

### **Яблоко антоновка**

Относится к раннезимним сортам и отличается сильнорослым, больших размеров деревом с шаровидной кроной. Плоды антоновки средние, овально-конической или плоскоокруглой формы с граненной или ребристой зеленоватой поверхностью, с характерным запахом и кисловатым вкусом.

Примечательным есть тот факт, что родословную «антоновки» не удалось установить так, как она была создана путем народной селекции. В странах восточной Европы данный сорт яблок получил распространение во второй половине двадцатого столетия и на данный момент широко представлен подвидом в Белоруссии, центральной России и Поволжье, в северных областях Украины. Среди популярных его сортов выделяют: «белую», «серую», «репчатую», «сладкую», «плоскую», «ребристую», «полосатую» и «стаканчатую» антоновку.

Антоновка, как и все яблоки, это низкокалорийный фрукт – 47 кКал на сто грамм. Плоды данного сорта содержат клетчатку, органические кислоты, калий, натрий, кальций, витамины В3, А, В1, РР, С, магний, железо, фосфор, йод и 80% воды. Среди его полезных свойств выделяют способность нормализовать пищеварение, снизить уровень холестерина предупредить развитие атеросклероза, поддержать иммунную систему, произвести очищающее и дезинфицирующее влияние на организм, укрепить нервную систему, стимулировать мозговую деятельность. Употреблять яблоки рекомендуют во время лечения гиповитаминоза, сахарного диабета, для профилактики развития рака, при неврозах.

Чаще всего яблоки едят сырыми, но их можно мариновать, солить, запекать, сушить, добавлять в салаты, десерты, соусы, вторые блюда, напитки и прочие кулинарные шедевры.

### **Облепиха**



Относится к семейству Лоховые и может произрастать в виде кустарника или небольшого дерева с «шипованными» ветками и узкими зелеными листьями. Она широко распространена в Молдавии, России, Украине и на Кавказе.

Плоды облепихи небольших размеров, овальной формы с оранжево-красным или оранжево-желтым окрасом буквально «облепливают» ветки растения. Ягоды имеют приятный кисло-сладкий вкус, своеобразный

и неповторимый аромат ананаса. В них содержатся витамины В1, С, В2, К, Е, Р, флавоноиды, фолиевая кислота, каротиноиды, бетаин, холин, кумарин, органические кислоты (яблочная, лимонная, винная и кофейная кислота), дубильные вещества, магний, натрий, кремний, железо, алюминий, никель, свинец, стронций, молибден и марганец.

Благодаря такому «коктейлю» полезных составляющих облепиху рекомендуют для укрепления сосудов, улучшения обмена веществ, снижения риска образования тромбов, антиоксидантного влияния на организм, заживления язв, ожогов и ран кожи. Ягоды включают в лечебное питание при заболеваниях крови и сердечно-сосудистой системы, язвенной болезни, гастритах, авитаминозах, артритах, лучевом поражении слизистых глаз и кожи.

В кулинарии чаще всего с ягод облепихи готовят варенье, компоты, желе, пастилу, кисель, масло, сок, мороженное. [60]

### **Крупа пшеничная**



Это обработанная частично или полностью пшеница, которая в процессе изготовления освобождается от плодовых и семенных оболочек, зародыша и шлифуется. Следует отметить, что даже в библейские времена эта каша была одной из главных блюд на столе у жителей Галилеи. На Руси же зерно пшеницы всегда символизировало изобилие и достаток, поэтому пшеничная каша для славян стала обязательным продуктом питания.

Для производства данной крупы используется пшеница твердых сортов с высоким содержанием клейковины (например, сорт Дурум). Ее состав включает в себя такие полезные вещества как: крахмал, углеводы, незаменимые аминокислоты, белок, клетчатка, растительные жиры, микроэлементы (калий, фосфор, кальций, магний), витамин РР, В1, С, В2, Е, В6.

Качественная пшеничная крупа отличается высоким процентом доброкачественного зернового ядра, однородной консистенцией, высокой калорийностью (325 ккал на 100 грамм продукта) и легкой усвояемостью.

Данный вид крупы обладает общеукрепляющим, иммуностимулирующим свойством, относится к категории продуктов «естественного источника энергии», регулирует жировой обмен и улучшает работу ЖКТ, снижает уровень холестерина, замедляет старение организма, улучшает состояние волос, ногтей, кожи. Ее употребление улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и мозга, выводит из организма тяжелые металлы, соль, остатки антибиотиков и токсические вещества.

Из пшеничной муки готовят блюда для детского и диетического питания (например, супы, биточки, пудинги и запеканки).

### **Морошка**



Относится к многолетним травянистым растениям рода Рубус семейства Розовые, отличается ветвистым ползучим корневищем, прямостоячим стеблем, белыми цветами и морщинистыми, сердцевидными листьями. Плод морошки – это сборная костянка красноватого, при образовании, и янтарно-желтого, после созревания, цвета, которая имеет винный, кисло-пряный вкус.

Морошка широко распространена в Сибири, на Сахалине и Камчатке, предпочитает полярно-арктическую, тундровую, лесотундровую и лесную зоны.

Плоды морошки богаты магнием, кальцием, калием, железом, алюминием, фосфором, кобальтом, кремнием, витаминами В3, РР, В1, С, А, белками, сахаром, пектиновыми веществами, клетчаткой, органическими кислотами (а именно: аскорбиновой, лимонной, яблочной, салициловой кислотой), антоцианами, каротиноидами, дубильными веществами, фитонцидами, лейкоцианами, лейкоантоцианами, токоферолами.

Семена морошки содержат такие натуральные активные компоненты как: антиоксиданты, жирные кислоты омега, линолевую и альфа-линолевую кислоту, растительные стерины.

Употребление ягод морошки способствует транспортировке водорода, поддержке коллоидного состояния межклеточного вещества, нормализации проницаемость капилляров, омоложению клеточный популяции, ускорению регенерации поврежденных клеток, тканевому метаболизму. Ее рекомендуют для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

В пищу ягоды морошки употребляют свежими, маринованными или мочеными. Кроме этого из них можно приготовить кисель, компот, варенье, наливку, вино и сок.

## **Нототения**

Это морская рыба, которая относится к отряду Окунеобразные и отличается наличием на длинном теле двух боковых линии, циклоидной чешуей, небольшим иплющенным ртом. В мире существует около 30 видов нототении, которые преимущественно обитают в антарктических и субантарктических водах. Самым известным из них является мраморная нототения, которая внешне очень напоминает треску с характерными пятнами на туловище, чем вызывает путаницу в научной классификации рыб.

Мясо нототении – это продукт со средним уровнем калорийности (на 100 грамм 148 кКал), который отличается наличием таких полезных веществ, как: легкоусвояемые белки, рыбий жир, витамин РР, D, А, С, кобаламин, фолиевая кислота, пиридоксин, рибофлавин, тиамин, никель, кобальт, молибден, фтор, хром, марганец, медь, йод, цинк, железо, сера, хлор, фосфор, калий, натрий, магний, кальций.

Употребление нототении способствует развития костной системы детей, пожилых людей и беременных женщин, нормализации обменных процессов, профилактике атеросклероза и заболеваний сердечно-сосудистой системы, нормализации работы нервной системы, улучшению мыслительных процессов.

В кулинарии, благодаря своим высоким вкусовым качествам жирного и сочного мяса, нототения используется для приготовления различных блюд – ее варят, жарят, тушат, коптят.

Следует отметить, что популяция белуги катастрофически низка, поэтому купить мясо или икру данной рыбы затруднительно в силу их дороговизны или не распространенности.

## Грузди



Это гриб рода Млечники, который отличается крупной, вогнутой, слизистой шляпкой с лохматым краем, белым или зеленовато-бурым окрасом и полый, толстой, коротковатой ножкой. Любит еловые, березовые или смешанные леса Украины, Белоруссии и России, произрастает в «гордом» одиночестве или целым семейством. И хоть грузди едят они относятся к «условно» съедобным и употребляются только в засоленном виде.

Груздь рекордсмен по уровню низкой калорийности – всего 19 кКал на сто грамм. Он содержит такие полезные вещества, как: белки, жиры, экстрактивные вещества, аскорбиновую кислоту, тиамин и рибофлавин. Его рекомендуют употреблять при почечнокаменной болезни и туберкулезе, диабете, гнойных ранах, эмфиземе легких, уролитиазе.

## Сливки

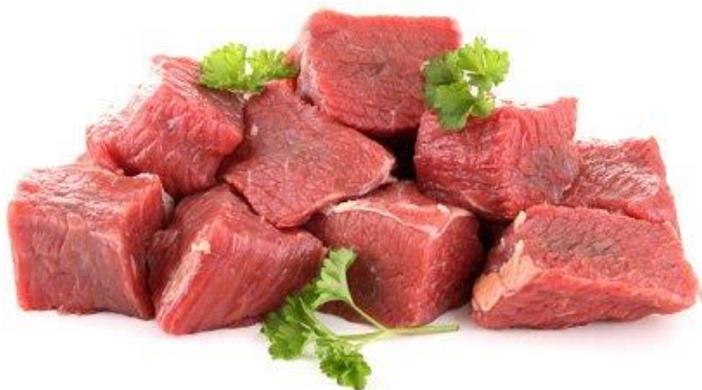


Это жиросодержащая часть молока, что отстоялось или промышленным способом было перегнано через центрифугу. В зависимости от способа обработки их разделяют на стерилизованные и пастеризованные.

В сливках высокий процент легкоусвояемого жира – до 35 % и много полезных веществ (витамин Е, А, С, В2, В1, РР В, D, калий, магний, фосфор, хлор, цинк, железо, L-триптофан, лецитин). Их рекомендуют употреблять для успокоения нервной системы, усиления работы половых желез, при бессоннице, депрессиях и отравлениях (в отдельных случаях).

Сливки используют для приготовления всевозможных десертов (тортов, чизкейков, коржиков, мороженого, ризотто, крема), супов, соусов, фрикасе, жульенов, маскарпоне, монгольского чая и множество других блюд.

## Говядина



Мясо представителей крупного рогатого скота (телок, быков, волов, бычков и коров). Оно отличается упругостью, сочно-красным цветом, имеет приятный запах и нежную волокнистую мраморную структуру, мягкие прожилки его жира отличаются беловато-кремовым цветом.

На качество говядины влияют следующие факторы: возраста и пол животного, вид кормов, условия его содержания, процесс

созревания мяса, стресс животного перед забоем. Сорта говядины различаются в зависимости от части туши из которого она взята. Например, высший сорт говядины – это оковалок, грудная или спинная часть, кострец, филе и огузок; первый сорт – пашина, лопаточная или плечевые части туши; второй сорт – это задняя или передняя голяшка, зарез.

Говядина содержит калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, цинк, серу, кобальт, витамин А, Е, С, В6, В12, РР, В2, В1, полноценные белки.

Употребление говядины способствует процессу усвоения железа, восстановлению после травм, лечению инфекционных болезней, ожогов, помогает бороться с усталостью. Ее рекомендуют при железодефицитной анемии и высоком уровне плохого холестерина. Говяжья печень хорошо помогает при лечении мочекаменной болезни и профилактике инфаркта.

Из говядины можно приготовить котлеты, мясные рулеты, узбекский плов бахш, греческую стифадо, битки, стейк, мясной хлеб, цепелиной, жаркое, шашлык, рагу, бефстроганов и прочие кулинарные шедевры.

## **Шиповник**



Относится к многолетним, дикорастущим кустарникам семейства Розовые. Отличается свисающими дугами ветвями, серповидными крепкими шипами и белыми или бледно-розовыми цветами. Ягодоподобные плоды шиповника имеют красно-оранжевый окрас и множество волосистых семян.

Некоторые ученые утверждают, что родиной данного растения являются горы Гималаев и Ирана. В современном мире же шиповник

широко распространен во всех климатических поясах, кроме пустынь, тундры и зоны вечной мерзлоты.

Ягоды шиповника в сыром виде это низкокалорийный продукт – всего 51 кКал на 100 г. Они содержат белки, углеводы, пищевые волокна, свободные органические кислоты, кальций, натрий, фосфор, калий, магний, железо, марганец, медь, молибден, хром, кобальт, витамины В1,

В6, В2, К, РР, Е, С, красящие и дубильные вещества, рибофлавин, каротин, яблочную и лимонную кислоту, фитонциды, сахара, эфирные масла.

Шиповник отличается общеукрепляющим, противовоспалительными, ранозаживляющими, слабым мочегонным, желчегонным и тонизирующим свойством, повышает сопротивление организма инфекциям. Употребление шиповника способствует очищению кровеносной системы, улучшению обмена веществ, обогащению организма витаминами и понижению кровяного давления. Его рекомендуют применять при цинге, малокровии, заболеваниях мочевого пузыря, почек и печени, атеросклерозе и множестве прочих болезней.

Из ягод шиповника можно приготовить домашнее вино, чай, компот, отвар, суп, коньяк, варенье, сироп, настойку, наливку, мармелад, пастилу, повидло, желе, пудинг, пироги, пирожные, пюре, соусы. [61]

## Кешью



Относится к вечнозеленым теплолюбивым деревья семейства Сумаховые. Плоды кешью состоят из «яблока» и ореха кешью, что крепиться к верхушке плода.

"Яблоко" кешью имеет средние размеры, грушевидную форму и кисло-сладкую, сочную, мясистую мякоть. Кожура яблока отличается желтым, красным или оранжевым окрасом. Орехи кешью прячутся в твердой скорлупе с вызывающим ожоги органическим маслом (кардолом). Поэтому прежде чем извлекать орех производители

поддают его термообработке с целью испарить данное токсичное вещество.

Кешью начал свой путь по миру из стран Южной Америки и сейчас успешно выращивается в Бразилии, Индии, Индонезии, Нигерии, Вьетнаме и Таиланде.

Орехи кешью относятся к высококалорийным продуктам: в сыром виде на 100 грамм 643 кКал и в жаренном соответственно – 574 кКал. Они содержат белки, углеводы, витамины В2, А, В1, железо, фосфор, цинк, кальций. Обладают тонизирующими, антисептическими, и антибактериальными свойствами. Их рекомендуют использовать в лечебном питании при дистрофии, анемии, нарушении обмена веществ, псориазе, зубной боли. А также употребление орехов кешью способствует снижению уровня холестерина, укрепляет иммунную систему, нормализует работу сердечно-сосудистой системы.

В кулинарии используют как яблоки кешью, так и орехи. К сожалению, яблоки кешью относятся к скоропортящимся продуктам, поэтому их продают только в странах, где кешью произрастает (например, в Индии из них готовят джемы, соки, желе, спиртные напитки, компоты).

Орехи можно кушать сырыми или жареными, добавлять в соусы, салаты, кондитерские изделия и закуски, готовить масло, которое очень похоже на арахисовое.

## Декабрь

Ну вот и закончился ноябрь, а вместе с ним и осень – время листопада, дождей и фруктово-овощного изобилия.

Мы смело вступаем в зиму, начиная свою «зимовку» с последнего месяца года и первого зимнего – снежного, холодного, с частыми ветрами и инеем декабря. Свое имя он получил от греческого «дэка» и латинского **december**, что означает «десятый», так как действительно имел такой порядковый номер по старому римскому календарю, еще до реформы Цезаря. В народе декабрь называли: *студень, зимник, хмурень, ознобень, ветрозвон, заморозь, лютовей, лютень, прибериха, просинец.*

Декабрь богат народными и православными праздниками, началом Рождественского поста и приготовлениями к новогодним и рождественским празднованиям.

Составляя свой зимний рацион, необходимо учитывать следующие важные факторы:

- в зимний период необходимо поддерживать иммунитет;
- не допускать обезвоживания организма;
- обеспечить правильный теплообмен;
- не нарушать обмен веществ повышенным количеством калорий;
- некоторые гормоны в человеческом организме плохо вырабатываются (например, из-за малого количества солнечного света не вырабатывается мелатонин).

Поэтому диетологи рекомендуют в декабре придерживаться принципов рационального и сезонного питания и употреблять следующие продукты.

### Апельсины



Относятся к вечнозеленым плодовым деревьям рода Цитрус семейства Рутовые, имеет различную высоту (от 4 до 12 м), отличаются кожистыми, овальными листьями, белыми обоеполыми одиночными цветками или соцветьями. Плоды апельсина – это многогнездная ягода с светло-желтой или красновато-оранжевой окраской, кисло-сладкой сочной мякотью.

Родом апельсин из Юго-Восточной Азии, сейчас же его выращивают во многих странах с тропическим или субтропическим климатом (например, в Грузии, Дагестане, Азербайджане, Краснодарском крае, в странах Средней Азии, Италии, Испании, Египте,

Марокко, Алжире, Японии, Индии, Пакистане, США и Индонезии, на юге Франции). «Сахарными» сортами апельсина являются *Mosambi* и *Sukkari*.

В плодах апельсина содержится витамин А, В2, РР, В1, С, магний, натрий, фосфор, калий, кальций, железо.

Апельсины имеют противовоспалительное, противовирусное, противоаллергическое и противогинготное свойство. Поэтому их рекомендуют при малокровии, анемии, потере

аппетита, несварении желудка, вялости и слабости, атеросклерозе, гипертонической болезни, болезнях печени, подагре, ожирении, цинге, запорах. Регулярное употребление апельсинов тонизирует организм, оказывает омолаживающее воздействие, способствует очищению крови, заживлению ран и язв, препятствует развитию тромбов.

В кулинарии апельсины используются для приготовления салатов, соусов, коктейлей, десертов, сока, мороженого, компотов, ликеров и выпечки. [62]

## Мандарины



Относятся к небольшим (не более 4 м) ветвистым вечнозеленым деревьям семейства Рутовые. Отличаются небольшими ланцетными, кожистыми листьями и слегка приплюснутыми плодами оранжевого цвета с диаметром в 4-6 см. Следует отметить, что тонкая кожура плодов мандарина неплотно пристает к мякоти, которая имеет сильный аромат и сладко-кислый вкус.

Родом мандарин из Кохинхины и Китая, сейчас успешно культивируется в Алжире, Испании, южной Франции, Японии, Индокитае, Турции и Аргентине.

Мякоть плодов мандарина содержит органические кислоты, сахар, витамин А, В4, К, D, рибофлавин, тиамин, аскорбиновую кислоту, рутин, фитонциды, эфирные масла, каротин, калий, фосфор, магний, железо, кальций, натрий.

Мандарин относится к ценным диетическим продуктам так, как усиливает обменные и пищеварительные процессы, улучшает аппетит, укрепляет организм, имеет антимикробное и жаропонижающее действие. А также его рекомендуют при дизентерии и обильных климактерических кровотечениях.

В кулинарии мандарины используют для фруктовых десертов и салатов, начинки пирогов, прослойки тортов, приготовления соусов, подлив и вкусного мандаринового варенья. [63]

## Ананас



Относится к наземным травянистым растениям семейства Бромелиевые, отличается колючим листьями и стеблем, многочисленными придаточными корнями, которые развиваются непосредственно в пазухах листьев. Соплодия ананаса образуются срастающимися бессемянными плодами и мясистой осью соцветия.

Родиной ананаса считается тропическая Америка, но в современном мире он широко распространен во множестве стран, как ценная промышленная культура.

Мякоть ананаса содержит витамин В1, В12, В2, РР, А, органические кислоты, пищевые волокна, калий, фосфор, кальций, медь, железо, цинк, марганец, магний, фермент бромелин, йод.

Полезные вещества ананаса понижают артериальное давление, стимулируют пищеварение, разжижают кровь, притупляют чувство голода, способствуют похудению, повышают содержание серотонина в крови, омолаживают организм, выводят лишнюю жидкость из организма. А также предотвращают развитие атеросклероза, тромбоза сосудов, инсульта и инфаркта миокарда. Кроме этого, ананас используется для лечения бронхита, артрита, пневмонии, инфекционных заболеваний, заболеваний центральной нервной системы.

В кулинарии ананасы используются для приготовления десертов, салатов, мясных блюд. А вот в 19 веке к столу некоторых дворян их подавали заквашенными и составе щей. [64]

### **Яблоко Голден**

Это сильнорослое дерево с широкоовальной или округлой кроной, средними коническими плодами зеленовато-желтого цвета с «ржавой» сеткой или слабым «румянцем». Голден отличается гладкой, средней толщины шкуркой и плотной кремовой мелкозернистой сочной мякотью.

Родом Голден из Восточной Вирджинии, где в 1890 году был обнаружен как «случайный» сеянец. Сейчас, спустя более чем ста лет, он распространен во множестве регионов мира. Следует отметить, что на протяжении длительного периода времени этот сорт яблока является лидером продаж в таких странах, как: Австрия, Чехия, Франция, Германия, Испания, Англия, Италия, Украина, Нидерланды, Польша, Россия и прочие.

Яблоко Голден относится к низкокалорийным фруктам – 47 кКал/100 грамм и содержит органические кислоты, натрий, клетчатку, калий, железо, кальций, витамин РР, В3, А, С, В1, магний, йод, фосфор. Его рекомендуют употреблять для нормализации пищеварения, снижения уровня холестерина, предупреждении атеросклероза, поддержания иммунной системы, очистки и дезинфекции организма, укреплении нервной системы, стимулировании мозговой деятельности. А также при гиповитаминозе, сахарном диабете и для профилактики развития рака.

Кроме употребления в сыром виде яблоки маринуют, солят, запекают, сушат, добавляют к салатам, десертам, соусам, вторым блюдам, напиткам (в т.ч. и алкогольным).

### **Кокос**



Это плод кокосовой пальмы семейства Пальмовые (Арековые), который отличается крупной круглой формой, ворсистой твердой скорлупой, коричневой тонкой кожурой и белой мякотью. Родиной кокосовой пальмы считается Малайзия, но благодаря водонепроницаемости плодов и целенаправленной деятельности человека по ее культивированию, она широко распространена в странах тропического пояса, а на Малакке, Филиппинах, Шри-Ланке, Малайском архипелаге и в Индии ее специально выращивают в промышленных масштабах.

В мякоти кокоса содержится калий, множество антиоксидантов и натуральных масел, кальций, фосфор, магний, витамин Е и С, фолат и клетчатка. Благодаря этому употребление кокоса способствует восстановлению сил, улучшает зрение и пищеварение, повышает иммунитет, предотвращает развитие онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Кокосовое масло содержит каприновую и лауриновую кислоту, которые отрицательно воздействуют на патогенные бактерии, микроорганизмы, грибы, дрожжи и вирусы, стимулируют антимикробную деятельность. Следует отметить, что такое масло легко усваивается и не откладывается в организме.

В кулинарии используют мякоть плодов кокоса для приготовления фруктовых салатов, супов, пирогов, основных блюд, десертов.

### **Морская капуста (ламинария)**



Относится к съедобным бурым водорослям, отличается слоевищем с ровным или морщинистым коричневым пластинкой-листом, который может достигать в длину 20 метров. Ареал распространения ламинария очень широк – она растет в Японском, Белом, Охотском, Карском, а также в Черном море на глубине 4-35 метра от водной поверхности и может «доживать» до 11-18 лет. Ученым удалось

изучить около 30 видов морской капусты, среди которых, как самую полезную, выделяют ламинарию северных морей.

Следует отметить, что эта съедобная водоросль была известна прибрежными жителями с давних времен (например, в Японии за период освоения ламинарии создали более 150 видов блюд с ней). А с распространением информации о полезных свойствах и развитием технологий обработки и сохранения морской капусты – она стала очень популярной даже среди жителей удаленных от моря стран.

Среди полезных составляющих морской капусты выделяют марганец, L-фруктозу, кобальт, бром, йод, калий, железо, азот, фосфор, витамин В2, С, Е, В12, А, D, В1, натрий, фолиевую, пантотеновую кислоту, цинк, полисахариды, магний, серу, белковые вещества.

Ученые утверждают, что систематическое употребление ламинарии, хотя бы в небольших количествах, способствует улучшению обмена веществ, предотвращает развитие опухолей, стимулирует иммунную систему, замедляет развитие склероза сосудов, препятствует чрезмерной свертываемости крови, образованию тромбов. А также морская капуста полезна при нарушении процесса пищеварения, работы центральной нервной системы, заболеваниях дыхательной, сердечно-сосудистой системы.

В кулинарии ламинарию используют для приготовления всевозможных салатов, супов и таких необычных блюд, как: сырники с морской капустой и картофелем, фаршированный ламинарией перец, вегетарианская «сельдь под шубой» и прочие.

## **Калина**



Это собирательное название представителей древесных растений рода Цветковые семейства Адоксовые (более 150 видов), что преимущественно распространены в странах северного полушария (Сибири, Казахстане, Украине, Кавказе, России, Канаде). В основном калина может быть в виде вечнозеленых и листопадных кустарников или небольших деревьев с крупными белыми соцветьями и красными небольшими плодами, которые отличаются сочной мякотью с характерным горьковато-вяжущим вкусом.

Мякоть калины содержит большое количество витаминов С, Р, органические кислоты, пектин, каротин и дубильные вещества.

Калина обладает мочегонным, антисептическим и вяжущим свойствами, поэтому ее рекомендуют употреблять при заболеваниях почек, мочевыводящих путей, сердца, отеках, ранах, кровоточащих язвах ЖКТ, для укрепления иммунитета и восстановления сил.

Из плодов калины готовят настои, отвары, джемы, кисели, вина, десерты, конфеты и соусы к мясным блюдам. [65]

## **Тыква**



Относится к травянистым овощам семейства Тыквенные и отличается жестко-шершавым стеблем, стелящимся по земле, лопастными крупными листьями, и плодом-тыквиной ярко-оранжевого окраса с твердой корой и белыми семечками. Вес плода может достигать двухсот килограмм, а диаметр – метра.

Родиной тыквы считается Южная Америка, где индейцы употребляли в пищу не только тыквину, но даже цветки и стебли растения. В современном мире данный овощ распространен в странах умеренной и

субтропической природной зоны и насчитывает около 20 разновидностей.

Состав полезных веществ тыквины отличается набором витаминов (РР, Е, F, С, D, А, В, Т), макро- и микроэлементов (кальция, железа, калия, магния).

Употреблять в пищу плод тыквы рекомендуют при заболеваниях ЖКТ с повышенной кислотностью, запоре, атеросклерозе, туберкулезе, подагре, диабете, нарушении работы сердца и почек, желчнокаменной болезни, обмена веществ, при отечной беременности. Тыквенные семена включают в рацион при заболеваниях печени и расстройстве половой системы. Очень полезным при ряде заболеваний является тыквенный сок, а именно он помогает бороться с предгриппозным состоянием, запорами, геморроем, нервным возбуждением, тошнотой и рвотой при беременности или во время морской болезни.

Из тыквы можно приготовить пироги, суп, оладьи, кашу, сладкие десерты, гарнир к мясу. [66]

## Топинамбур



Относится к многолетним травянистым растениям с яйцевидными листьями высоким прямым стеблем, соцветиями «корзинками» желтого цвета. Клубни топинамбура отличаются приятным сладковатым вкусом и сочной нежной мякотью, достигают в весе 100 грамм, имеют желтый, белый, розовый, красный или фиолетовый окрас. Топинамбур относится к долголетним растениям, которое может «жить» на одном месте до 30 лет. Его родиной считается Северная Америка, где «земляная груша» произрастает в диком виде.

Клубни топинамбура содержат много железа, а также хром, кальций, кремний, калий, магний, натрий, фтор, каротиноиды, клетчатку, пектин, жиры, органические кислоты, инулин, каротин, незаменимые аминокислоты (валин, аргинин, леицин, лизин), белки витамин В6, РР, В1, С, В2.

Употреблять топинамбур рекомендуют при мочекаменной болезни, подагре, отложении солей, анемии, ожирении, во время лечения гипертонии и инсульта. «Земляная груша» снижает уровень сахара, давление, оказывает благотворное влияние на поджелудочную железу, повышает

гемоглобин, выводит соли тяжелых металлов, токсины, холестерин, радионуклиды, восстанавливает силы.

В пищу топинамбур употребляют в сыром, в печеном или жаренном виде.

## Чеснок



Относится к многолетним травянистым растениям, что принадлежит к семейству Луковые. Отличается сложной розовой/белой луковицей, которая состоит из 3-20 зубков, и прямыми, высокими съедобными стеблями с характерным запахом и острым вкусом.

В Древней Греции, а также Риме, чеснок считался королем пряностей и основным лекарственным средством, которое к тому же «укрепляет дух и умножает силы». Родом

чеснок с горных и предгорных районов Средней Азии, Индии, Афганистана, Средиземноморья, Карпат и Кавказа.

Среди полезных составляющих чеснока выделяют: жиры, клетчатку, белки, углевод, калий, аскорбиновую кислоту, натрий, кальций, фосфор, марганец, железо, цинк и магний, йод, витамин С, Р, В, Д, фитонциды, соединения серы (более ста видов) и эфирное масло, диаллил трисульфид, аллицин, аденозин, аллицин, эйхоен, пектины, селен.

Чеснок эффективен при борьбе с возбудителями тифа, стафилококка и дизентерии, патогенными дрожжами и грибами, молекулами яда. Он успешно оказывает противоопухолевое воздействие, снижает уровень глюкозы, нормализует содержание холестерина, предотвращает образование тромбов и повышенной свертываемость крови, устраняет последствия стресса, защищает молекулы ДНК от негативного воздействия свободных радикалов и других химических агентов, предотвращает мутацию в протоонкогенах. Также чеснок полезен при нервных заболеваниях, забывчивости, легочной астме, параличе лица, дрожании, скоплении газов, ишиасе, заболеваниях суставов, подагре, болезнях селезенки, запорах и множестве других заболеваниях.

Как мы уже говорили, в качестве приправы в пищу можно употреблять не только чесночную луковицу, но и молодые побеги стеблей. Так чеснок добавляют к салатам, мясным, овощным и рыбным блюдам, супам, сотэ, бутербродам, закускам, маринадам, консервации. [67]

## Хурма



Листопадное или вечнозеленое дерево/кустарник рода Субтропические или Тропические, семейства Эбеновые. Плод хурмы – это сладкая оранжевая мясистая ягода. И хоть походит «сердечное яблоко» с северной части Китая, сейчас его выращивают даже в Азербайджане, Армении, Грузии, Киргизии, Греции, Турции, Америке, Австралии и прочих странах, где вывели около 500 его видов.

Плод хурмы содержит витамин РР, С, А, Е, калий, кальций, фосфор, железо, марганец, йод, магний, медь. Особенностью хурмы

является то, что сахар в ее составе не повышает уровень глюкозы в человеческом организме. [68]

Рекомендуют употреблять хурму при проблемах ЖКТ, язвенной болезни, болезнях почек и печени. Ее полезные вещества уничтожают кишечные палочки различных видов, золотистый стафилококк, помогают при цинге, авитаминозе, лейкемии, энцефалите, кровоизлиянии в мозг, простудных заболеваниях, болях горла, атеросклерозе, повышают количество красных кровяных телец, выводят излишнюю воду из организма. [69]

Хурма вкусна сама по себе, поэтому ее чаще всего употребляют в сыром виде, как самостоятельное блюдо. А также «сердечное яблоко» можно добавлять в салаты, блюда из мяса, десерты (пудинги, джемы, желе, муссы, мармелады) или делать из него фреш, вино, сидр, пиво. [70]

### **Крупа ячменная**



Производится из зерен ячменя, путем их дробления и без шлифования ячменных ядер, с предварительной очисткой от минеральных и органических примесей, частей сорных растений, мелких и дефектных ячменных зерен. Ячмень, как зерновая культура, был известен человечеству с эпохи неолитической революции Ближнего Востока (около 10 тыс. лет назад). Дикие сорта ячменя встречаются на территории от Тибетских гор до Северной Африки и острова Крит.

Следует отметить, что ячневая крупа относится к питательным продуктам и имеет калорийность в сухом виде на 100 гр. 313 кКал, а вот в варенном – всего 76 кКал.

Ячневая каша содержит витамин А, Е, D, РР, витамины группы В, фосфор, хром, кремний, фтор, цинк, бор, кальций, марганец, калий, железо, молибден, медь, никель, магний, бром, кобальт, йод, стронций, клетчатку [72], медленноусвояемые углеводы [73], белок [74] (который практически полностью усваивается организмом).

Умеренное употребление каши из зерен ячменя способствует нормальному обмену веществ и пищеварению, полноценной деятельности мозга, очищает ЖКТ, выводит вредные продукты распада и токсины, не повышает уровень сахара в крови. Ее рекомендуют при запорах, людям с избыточным весом или сахарным диабетом, при эндокринных заболеваниях, заболеваниях почек, желчного пузыря, печени, мочевыводящих путей, проблемах со зрением, артритах.

Ячневую крупу используют для приготовления всевозможных каш, супов, домашней колбасы, зраз, кекса и салатов.

## Баранина



Это мясо баранов или овец, которое пользуется особым спросом у представителей восточных народов. Следует отметить, что лучшими вкусовыми качествами отличается мясо молодых кастрированных баранов или хорошо откормленных овец возрастом до трех лет. Такое мясо отличается светло-красным цветом мясной мякоти и белым жиром, по сравнению с говядиной или свининой имеет меньший уровень холестерина.

Баранина отличается набором таких полезных веществ, как: калий, кальций, натрий, магний, фосфор, йод, железо, витамины E, B2, B1, PP, B12. Ее рекомендуют включать в рацион пожилым людям, для профилактики кариеса, диабета, склероза, при гастрите с пониженной кислотностью, для нормализации обмен холестерина, стимуляции работы поджелудочной и щитовидной железы, сердечно-сосудистой системы, кроветворения.

Из баранины готовят всевозможные блюда, например, такие как: шашлык, люля-кебаб, фрикадельки, соте, рагу, нарханги, пельмени, плов, манты, хинкали, голубцы и прочее.

## Скумбрия



Относится к семейству Скумбриевые отряд Окунеобразные. К тому же ученые ее классифицируют как

«пелагическую стайную теплолюбивую рыбу, которая отличается веретенообразным туловищем, синезеленым окрасом с черными изогнутыми полосками и мелкой чешуей». Интересным фактом о скумбрии является то, что у нее отсутствует плавательный пузырь. В связи с тем, что скумбрия предпочитает температуру воды от + 8 до + 20 C, то она вынуждена совершать сезонные миграции вдоль побережья Европы и Америки, а также через пролив между Мраморным и Черным морем.

Мясо скумбрии, кроме того, что является замечательным источником животного белка, содержит большое количество йода, фосфора, кальция, натрия, калия, магния, фтора, цинка, никотиновой кислоты, витамина D, ненасыщенных жиров Омега-3.

Употребление скумбрии способствует оздоровлению костей, нервной системы, предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний, улучшению кровотока и уменьшению риска образования тромбов сосудов. А также ослабляет симптомы псориаза, улучшает работу мозга и зрение, понижает уровень холестерина в крови, предохраняет от астмы. Мясо скумбрии рекомендуют при отдельных видах рака, ревматоидном артрите, атеросклерозе, слабости иммунной системы.

Скумбрию коптят, маринуют, жарят, солят, запекают на мангале, в духовке и микроволновке, фаршируют, тушат. Из ее мяса делают паштеты, рулеты, пироги, салаты, рыбную солянку и борщ, закуски, запеканку, уху, тефтели, бутерброды, суфле, шницель, заливное.

## Минтай



Это холодолюбивая пелагическая придонная рыба семейства Тресковые, рода Минтаевые, которая отличается пятнистой

окраской, большими глазами, наличием трех спинных плавников и короткого усика на подбородке. Данная рыба может достигать метра в длину, 4 кг в весе и возраста 15 лет.

Ареал ее обитания – северная часть Тихого океана, глубина проживания и миграции от 200 до более чем 700 м под поверхностью вод, на нерест минтай может заходить в прибрежные воды глубиной до 50 м.

Мясо и печень минтая содержит витамин фосфор, РР, калий, йод, серу, фтор, кобальт, витамин А, легкоусвояемый белок.

Употребление минтая способствует укреплению органов дыхания и развитию детского организма. Также его советуют беременным и кормящим мамам, при атеросклерозе, заболеваниях щитовидной железы, для улучшения работы сердечно-сосудистой системы, состояния слизистых оболочек и кожи. Печень минтая рекомендуют для улучшения состояния зубов, десен, волос, ногтей, для восстановления после тяжелой болезни.

Из минтая готовят супы, уху, запеканки, зразы, пироги, блины, котлеты, чебуреки, тефтели, салаты, рыбные «гнездышки», «хвее», пиццу, рыбные бургеры, рулеты. Его запекают, варят, жарят, маринуют, тушат.

## Грибы рыжики



Это грибы, которые относятся к группе Пластинчатые рода Млечник семейства Сыроежковые. Отличаются они мясистой выпукло-вогнутой большой шляпкой рыжо-красного окраса с концентрическими зонами цветовой интенсивности, бурым низом и пластинками «сбегающими» вниз. Мякоть грибов кремово-оранжевая, при разломе зеленеет и выделяет млечный, ярко-оранжевый сок с устойчивым смолистым запахом. Ножка рыжиков цилиндрической формы плотно-полая и белая в середине. Излюбленное место обитания – сосновые леса с песчаной почвой.

Рыжики содержат витамин А, В1, лактариовиолин, белки, клетчатку, углеводы, жиры, незаменимые аминокислоты, железо. Поэтому употребление рыжиков способствует улучшению состоянию волос и кожи, зрению, подавлению развития различных бактерий и возбудителя туберкулеза.

В кулинарии рыжики жарят, маринуют, тушат, засаливают, а также из них готовят окрошку, супы, соусы, пирожки, вареники, чебуреки и даже фрикасе.

### Масло сливочное



Это концентрированный молочный продукт, который получают из сливок с жирностью 82,5 %. Оно содержит сбалансированный легкоусвояемый комплекс фосфатидов, жирорастворимых витаминов и жирных кислот, а также углеводов, белков, витамина А, D, каротина.

В умеренных дозах его рекомендуют употреблять для укрепления организма, при хроническом холецистите, панкреатите и желчнокаменной болезни, для выработки желчных кислот и половых гормонов, улучшения общего баланса липидов крови.

Спектр применения сливочного масла в кулинарии настолько широк, что трудно привести все возможные его варианты. Вот, например, его используют для бутербродов, соусов, кремов, выпечки, обжаривания рыбы, мяса, овощей, рыбных муссов. [71]

### Литература

1. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Citrus limon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
2. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
3. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53

4. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Allium séra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
5. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. *Písum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
7. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Квашеная капуста: 8 доказанных полезных свойств, противопоказания и как приготовить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
8. Елисеева, Т. (2021). Польза граната для здоровья: 8 доказанных фактов. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 16-21. DOI: 10.59316/.vi18.136
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Гранат (лат. *Punica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
10. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Укроп (лат. *Anéthum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
11. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Финики (*Phoenix dactylifera*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
12. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. *Zíngiber*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. *Fagorýrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
14. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
15. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
16. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
18. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
19. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Спаржа (лат. *Aspáragus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
20. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prúnus subg. Cérasus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
21. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. *Fragária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
22. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
23. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. *Méntha*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
24. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. *radix*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
25. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Огурец (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
26. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Укроп (лат. *Anéthum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71

27. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
28. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Черешня (лат. *Prúnus ávium*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 26-38. DOI: 10.59316/.vi8.41
29. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
30. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мелисса (*Melissa officinalis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 2-11. DOI: 10.59316/.vi3.12
31. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
32. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucúrbita répo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
33. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Cápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
34. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solánum lycopersicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
35. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
36. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ríbes nígrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
37. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Персик (лат. *Persicus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 2-13. DOI: 10.59316/.vi13.79
38. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
39. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
40. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
41. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Арбуз (лат. *Citrúllus lanátus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
42. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vítis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
43. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus idáeus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
44. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Ежевика (лат. *Rubus caesius*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
45. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Дыня (лат. *Cucumis melo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
46. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Ogýza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
47. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Сыворотка—что это за продукт и кому он полезен. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 15-19. DOI: 10.59316/.vi19.153
48. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
49. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Баклажан (лат. *Solánum melongéna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
50. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. *Pýrus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
51. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Голубика (лат. *Vaccínium uliginósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80

52. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
53. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Польза белых грибов – 5 веских причин добавить суперфуд в свой рацион. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 19-22. DOI: 10.59316/.vi17.115
54. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
55. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. *Rútex*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
56. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Слива (лат. *Prúnus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
57. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Корица: научно обоснованная польза для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
58. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
59. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Киви (лат. *Actinidia chinensis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
60. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. *Hippórrhaë*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
61. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rósa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
62. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. *Cítrus× sinēnsis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
63. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Мандарин (лат. *Cítrus reticulāta*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 75-87. DOI: 10.59316/.vi10.59
64. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
65. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Калина (*Viburnum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
66. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
67. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
68. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Польза хурмы: 7 причин, по которым ее стоит купить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 7-11. DOI: 10.59316/.vi18.134
69. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Хурма (лат. *Díōsrygos*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
70. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
71. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
72. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
73. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
74. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6

75. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
76. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Вегетарианство - Полное руководство по основам, переходу и поддержке. *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 88-93. DOI: 10.59316/j.edaplus.2017.2.6
77. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
78. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
79. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Способы приготовления пищи – от наиболее вредного до самого полезного. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
80. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Способы приготовления пищи – от наиболее вредного до самого полезного. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
81. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
82. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
83. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2019). Витамин В9-описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
84. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
85. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
86. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
87. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
88. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
89. Елисеева, Т. (2022). Марганец (Mn)–значение для организма и здоровья+ 25 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 92-101. DOI: 10.59316/.vi19.166
90. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5

91. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
92. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12

[HTML версии статей](#) приведены на сайте edaplus.info.

## **Nutrition by season - healthy and recommended foods for each month**

*Tatyana Eliseeva*, editor-in-chief, EdaPlus.info project

*Natalia Tkacheva*, phytotherapist, nutritionist

*Anna Shelestun*, nutritionist, dietician

*E-mail*: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info, shelestun.n@edaplus.info

*Получено 27.01.18*

**Реферат.** В книге мы разбили продукты по сезону и описали их основные полезные свойства. Для каждого месяца подобраны:

- **продукты, сезонные европейского региона**, свежие и созревающие в определенное время;
- **фрукты и овощи длительного хранения**, которые можно сберегать несколько месяцев без ущерба качеству и специальной обработки;
- **крупы**, которые фактически не имеют срока годности и равномерно распределены по всему году;
- **рыба и птица**, доступная в свежем виде на протяжении всего года;
- **импортные продукты**, которые доставляют к нам в сезон созревания или вылова (морепродукты, цитрусовые, экзотические фрукты и овощи);
- **грибы**, добытые как в естественной среде, так и выращенные в специальных помещениях.

При ознакомлении с каким-либо месяцем рекомендуем также почитать предыдущий и последующий – так как большинство продуктов невозможно распределить строго по месяцам.

**Abstracts.** In the book we have categorized foods by season and described their main health benefits. For each month are selected:

- products that are seasonal, fresh and ripening at a certain time;
- fruits and vegetables with a long shelf life, which can be saved for several months without compromising quality or special treatment;
- cereals, which have virtually no shelf life and are evenly distributed throughout the year;
- fish and poultry that are available fresh throughout the year;
- imported products that are brought to us during the ripening or catching season (seafood, citrus fruits, exotic fruits and vegetables);

- **mushrooms harvested both in the natural environment and grown in special facilities.** When familiarizing yourself with any month, we recommend you to read the previous and the following month as well - as most of the products cannot be strictly distributed by months.