

Харчування по сезону – корисні та рекомендовані продукти кожного місяця

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Шелестун Анна, нутриціолог, дієтолог

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

Реферат Чому харчування по сезону - це відмінне рішення та основа здорового харчування? На це є кілька причин, адже сезонні продукти:

- **корисніше** - більшість таких продуктів надходять нам "прямо з грядки", вирощені без небезпечних добрив та не оброблені хімією;
- **смачніше** – натуральний та яскравий смак свіжих продуктів не зрівняється з консервованими, маринованими та іншими заготовками, багатими спеціями та сіллю;
- **дешевше** - немає необхідності їх тривалого зберігання (опалення, освітлення, охорони) і вони не вимагають додаткових зусиль для виробництва.

Ми зібрали основні продукти кожного місяця, і описали корисні властивості кожного з них.

Ключові слова: сезонні продукти, сезонна їжа, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Вступ

Для кожного місяця підібрано:

- **продукти, сезонні європейського регіону** , свіжі та дозрівають у певний час;
- **фрукти та овочі тривалого зберігання** , які можна зберігати кілька місяців без шкоди якості та спеціальної обробки;
- **крупни** , які практично не мають терміну придатності та рівномірно розподілені по всьому році;
- **риба та птиця** , доступна у свіжому вигляді протягом усього року;
- **імпортні продукти** , які доставляють до нас у сезон дозрівання або вилову (морепродукти, цитрусові, екзотичні фрукти та овочі);
- **гриби** , здобуті як у природному середовищі, так і вирощені у спеціальних приміщеннях.

При ознайомленні з будь-яким місяцем рекомендуємо також почитати попередній і наступний – оскільки більшість продуктів неможливо розподілити по місяцях.

Січень

Середина зими. За груднем , Новий рік з його застіллями, гуляннями, піснями та танцями. Наш організм уже трохи втопився, але розслабитися не можна, адже попереду Різдво та Старий Новий рік! День уже пішов на збільшення, хоча ми поки що цього особливо не помічаємо.

Вже з грудня ми почали відчувати нестачу світла та зниження життєвої енергії. У січні, як і протягом усієї зими, ми перебуваємо в стані зимової сплячки, немов ведмеді у барлозі. Звісно, ми продовжуємо вести звичний спосіб життя, ходимо працювати, займаємося спортом тощо.

Однак, саме взимку ми відчуваємо стан підвищеної сонливості, наша активність падає, ми стаємо повільнішими і нам потрібно більше часу на виконання звичних дій.

Через нестачу світла ми відчуваємо справжній стрес. Наша шкіра не отримує необхідні їй вітаміни, через що стає блідою. Очі втрачають блиск, а запас сил виснажується. Плюс до всього, зима – час депресій та переїдання, що нерозривно пов'язане один з одним.

Взимку наш організм відчуває високу потребу у вітаміні С, який попереджає вірусні захворювання, а також у магнії, залозі, цинку, які ми поглинаємо разом із фруктами та овочами.

Ми також потребуємо вітаміну D, який також важливий при профілактиці простудних захворювань. Взимку наше тіло важко може його синтезувати, тому необхідно отримувати його з поза.

Що ж робити, щоб розпал зимового періоду не проходив для нас настільки болісно? Окрім занять спортом, повноцінного сну та створення загального позитивного настрою, ми коригуємо режим харчування. Насамперед він має бути спрямований на заповнення запасу всіх необхідних організму вітамінів і поживних речовин, які, у свою чергу, покликані підвищити наш енергетичний запас і підтримувати наші сили на достатньому рівні протягом усього зимового періоду.

Для цього, в щоденний раціон повинні входити продукти харчування, що найбільш рекомендуються до вживання в цю пору року. Розглянемо деякі сезонні продукти січня.

Грейпфрут



Цитрусовий фрукт, що з'явився в результаті схрещування апельсина та помело. Грейпфрут містить безліч вітамінів (А, В1, Р, D, С), органічних кислот, мінеральних солей. У його складі також пектин, фітонциди, ефірні олії. Дуже важливим елементом, що міститься в грейпфруті, є *нарингін*. Ця речовина міститься у білих перегородках фрукта, які не рекомендується видаляти. Нарингін сприяє зниженню рівня холестерину в крові, а також

лікувально впливає на шлунково-кишковий тракт.

Сам аромат грейпфрута позитивно впливає на людину, підвищує життєвий тонус, допомагає боротися з депресіями та перевтомою.

Грейпфрут часто використовується для виготовлення косметичних засобів, а також у кулінарії (при варінні варення, як приправу до жаркого).

Він корисний людям із захворюваннями серця та судин. Пектин, що міститься у ньому, поруч із нарингином, знижує рівень холестерину у крові.

Грейпфрут широко використовується у дієтичному харчуванні. Додаючи половинку грейпфрута до кожного прийому їжі можна досягти позитивних результатів у схудненні. Зміни відбуваються за рахунок того, що грейпфрут знижує рівень глюкози та інсуліну у крові. Таким чином, цей

фрукт рекомендований як діабетикам, так і як профілактичний засіб для людей, схильних до розвитку діабету.

Грейпфрут не рекомендується вживати виразкам, жінкам, які приймають протизаплідні таблетки, людям, які приймають ліки для зниження тиску, і тим, хто має проблеми з печінкою.

Лимон



Навіть дітям відомо, що лимон містить велику кількість вітаміну С. Завдяки цій особливості вживання лимона є чудовою можливістю зміцнити свій імунітет та захистити себе від застуди та грипу. Особливо це необхідно у зимовий період.

Проте варто враховувати правила вживання лимону:

1. Лимон гарний саме як засіб профілактики хвороби, а не як ліки, немає сенсу їсти його великими порціями, якщо ви вже захворіли.
2. Під впливом високих температур вітамін С та інші корисні речовини, що містяться у лимоні, руйнуються.

Тому, додаючи лимон у гарячий чай, ви не купуєте нічого, крім приємного аромату. Як варіант, ви можете почекати, поки чай охолоне і видавити в нього лимонний сік.

Корисних властивостей у лимона безліч:

- лимон благотворно впливає на серцево-судинну систему;
- цедра лимона дуже корисна. Вона має антибактеріальну дію. Її рекомендується використовувати при гнійній ангіні та запальних процесах органів дихання;
- лимон має антисептичні властивості. Його сік рекомендується вживати при атеросклерозі, порушення обміну речовин, сечокам'яної хвороби, геморої, лихоманці, захворюваннях слизової рота;
- лимон сприяє травленню, а також засвоєнню заліза та кальцію, полегшує кольки та судоми;

Не рекомендується вживати лимон людям, які страждають на гастрит, виразку, підвищену кислотність шлунка, підвищений тиск, панкреатит. [1]

Банан



Ніщо так добре не позбавляє зимової депресії як цей фрукт. Банани по праву називають природним антидепресантом. Використовуючи банани, ви сприяєте утворенню у своєму організмі речовини званої серотонін. Саме ця речовина відповідає в людині за добрий настрій, почуття радості та щастя. Систематичне вживання бананів допоможе вам впоратися з депресією, дратівливістю та тугою.

Банан досить калорійний, у цьому він схожий на картошку. Також він містить велику кількість цукрів, завдяки яким забезпечується відчуття ситості. Усього двох бананів достатньо, щоб зарядити організм енергією перед двогодинним фізичним

навантаженням.

У банані, як і в будь-якому іншому фрукті, містяться вітаміни, але головною його перевагою є високий вміст у ньому калію. Калій забезпечує нормальну діяльність м'яких тканин організму. Нервові клітини, мозок, нирки, печінка, м'язи не можуть повноцінно функціонувати без цієї речовини. Тому, вживати банани рекомендується при активній розумовій та фізичній діяльності.

Також до переваг бананів відноситься те, що вони очищають організм від шлаків, зменшують набряки, знижують рівень холестерину в крові, зміцнюють імунну систему, заспокоюють нерви, сприяють спокійному сну, допомагають впоратися із запальними процесами слизової оболонки рота, а також з виразковою хворобою дванадцятипалої кишки. [2]

Горіхи



Важливим елементом зимового харчування є горіхи. Будь-який горіх - це джерело корисних жирів і калорій, необхідних нам холодної пори. Взимку нам потрібно більше енергії, ніж улітку, т.к. наше тіло має себе зігрівати. Через нестачу енергії ми відчуваємо всім знайому сонливість і втому і намагаємось заповнити енергетичний запас не найкориснішими продуктами харчування.

Горіхи дозволяють нам заповнити необхідний рівень енергії та при цьому не допустити

жирових відкладень на боках. Вживати горіхи рекомендується щодня невеликими порціями. Жменька горіхів з ранку неодмінно зарядить вас енергією та гарним настроєм на цілий день.

Волоський горіх, мигдаль, фундук, кешью, фісташки, арахіс - кожен вид горіхів має свої особливі властивості, перейшовши за посиланнями ви можете дізнатися більше про кожен з них.

Наприклад, волоський горіх відомий високим вмістом поліненасичених жирних кислот, які необхідні для роботи мозку. Арахіс славиться високим вмістом антиоксидантів [92], а також речовин, що підвищують згортання крові. Мигдаль використовується для очищення нирок та

крові. Фісташки мають тонізуючу дію, знижують частоту серцебиття, надають сприятливий вплив на роботу печінки та мозку. [3]

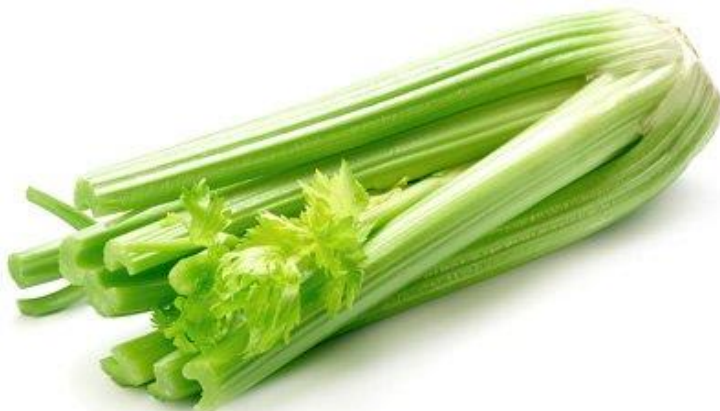
Цибуля ріпчаста



Цибуля - стародавня овочева культура. Нагромаджуючи в собі цілющу енергію землі, цибуля має бактерицидні та антисептичні властивості, бореться з вірусними та інфекційними захворюваннями, підвищує апетит і загальний тонус організму, сприяє кращому засвоєнню їжі, перешкоджає утворенню злоякісних пухлин, знижує тиск. Застосовується при розладах шлунково-кишкового тракту, гіпертонії, низької статевої активності, як протиглистовий засіб, а також у боротьбі з цингою.

Цибуля є джерелом вітамінів В, С і ефірних олій. Також до його складу входять кальцій, марганець, кобальт, цинк, фтор, йод [85] та залізо [86]. Зелене пір'я цибулі багате на каротин, фолієву кислоту, біотин. Цибуля корисна у будь-якому вигляді: смаженому, вареному, тушкованому, сирому, печеному. У процесі приготування він практично не втрачає корисних властивостей. [4]

Селера



Овоч, дуже поширений серед охочих скинути зайві кілограми. Селера виступає як заміна ананасам, відомих своєю здатністю спалювати жири. Регулярне вживання селери в їжу допомагає позбутися зайвої ваги швидко та якісно. Калорійність цього продукту дуже низька - всього 16 ккал на 100 г. На його перетравлення організму потрібно більше калорій. Таким чином, ви їсте і худнете одночасно.

Іншим достоїнством селери є його сприятливий вплив на нервову систему. Речовини, що входять до його складу, нейтралізують в організмі гормон стресу, заспокоюють людину, приводять у стан умиротворення. Таким чином, замість пити заспокійливі, з'їжте трохи селери або випийте сік, отриманий з нього.

Біологічно активні речовини, що містяться в селери, допомагають впоратися з багатьма захворюваннями. Його рекомендується вживати при порушеннях обміну речовин, патології серця та судин, зниженому тиску, для профілактики та лікування простатиту, атеросклерозу, хвороби Альцгеймера.

Селера є прекрасним засобом зміцнення імунітету, що допоможе справлятися з різними вірусами. Крім цього, селера знешкоджує канцерогени, що перешкоджає утворенню злоякісних пухлин.

Капуста кольрабі



Назва перекладається з німецької як « *капустяна ріпа* », вона є стеблеплід, серцевина якого ніжна і соковита. Батьківщина кольрабі - Північна Європа, і перші згадки про цей овоч зафіксовані в 1554, а вже через 100 років вона поширилася по всій Європі.

Капусту ще називають « *лимоном з грядки* » через високий вміст вітаміну С. А ще вона багата на вітаміни А, В, РР, В2, великою кількістю рослинних білків і вуглеводів, мінеральних солей, калієм [87], кальцієм [88], магнієм, фосфором, каротином, пантотеновою кислотою, залізом та кобальтом.

За загальною засвоюваністю вітамінів та мінералів капуста перевершує навіть яблука . А за рахунок великого вмісту глюкози , фруктози та харчових волокон вона швидко насичує організм і дає почуття ситості. А ще вона очищає кишечник та шлунок від шлаків, сприяє зняттю в них запалень.

Кольрабі - відмінний засіб профілактики інфекційних захворювань, вона нормалізує обмін речовин і благотворно впливає на роботу нервової системи. А ще капуста - хороший сечогінний засіб, що добре виводить зайву рідину з організму. Тому її рекомендують при порушеннях роботи нирок, печінки та жовчного міхура.

Капуста знижує артеріальний тиск і рекомендується при атеросклерозі, а регулярне її споживання є гарною профілактикою раку прямої та товстої кишки, через наявність у складі сірковмісних речовин.

При кашлі та захриплості, запальних процесах у порожнині рота корисний свіжий сік кольрабі. Також рекомендується пити сік капусти при захворюванні на холецистит і гепатит . Чверть склянки і столова ложка меду 3-4 рази у день їжі, протягом 10-14 днів.

Горох



Продукт, який був популярний ще у Стародавньому Китаї та Стародавній Індії, де вважався символом багатства та родючості. Він має не тільки виражений смак, але й цілу низку корисних властивостей, що робить його незамінним компонентом багатьох страв.

У гороху багато білка, клітковини, каротину, вітамінів В-групи , а також А, С, РР. Він дуже поживний та містить солі магнію, цинку, калію, кальцію, заліза, фосфору, марганцю, кобальту та інших мінералів.

Свіжий горох є сечогінним засобом, а також допомагає при захворюваннях шлунково-кишкового тракту завдяки своїй властивості знижувати кислотність шлунка.

Нещодавні дослідження показали, що горох допомагає боротися зі старінням, гіпертонією та інфарктом. Він знижує рівень холестерину в крові і тим самим рятує від атеросклерозу, а також є профілактичним засобом проти раку.

Лікарі радять вживати горох при цукровому діабеті, щоб тримати хворобу «під контролем».

З нього роблять борошно для випікання хліба, варять супи та киселі, а також готують пюре та вживають горох у сирому вигляді. [5]

Яйця курячі



Це чудовий зимовий продукт, який засвоюється нашим організмом практично повністю – на 97-98%, майже не засмічуючи наш організм шлаками.

Курячі яйця багаті на білок (близько 13%), необхідний для розвитку, росту і правильної роботи організму. При цьому його харчова цінність найвища серед білків тваринного походження. Також яйця містять вкрай необхідні нам узимку вітаміни та мінерали.

Жовток курячих яєць багатий на вітамін D, який особливо необхідний тим, хто мало часу

буває на сонці. Цей вітамін допомагає засвоєнню кальцію, який у свою чергу зміцнює наші кістки та суглоби.

Також жовток багатий на залізо, який допомагає нашому організму боротися з поганим настроєм і втомою, запобігає розвитку серцево-судинних захворювань. А лецитин, що міститься в жовтку, живить мозок і покращує нашу пам'ять, нормалізує роботу печінки та жовчного міхура.

Лютеїн жовтка допомагає уникнути катаракти та захищає очний нерв, а холін знижує ймовірність виникнення раку молочної залози на 24%. Вітамін B9 (фолієва кислота) [83], необхідний жінкам під час вагітності, а у чоловіків покращує якість сперматозоїдів.

Яйце курки містить практично всі незамінні для людини амінокислоти і забезпечують наш організм на 25% від добової норми.

Зрозуміло, рекомендується їсти лише домашні яйця. Але й не варто зловживати, дорослим радять з'їдати не більше 7 яєць на тиждень. [6]

Хамса

Це один із видів анчоусів, вона мешкає зграйкам у прибережних районах Чорного та Середземного моря, на сході Атлантичного океану, а влітку часто запливає в Азовське та Балтійське моря.

Хамсу вважають справжнім рибним делікатесом, через її невеликого розміру часто її вживають цілком, навіть не відокремлюючи дрібні кісточки та шкірку. Адже саме вони містять фосфор та кальцій, особливо необхідні нам у зимовий період. Також рибка багата на фтор, хром цинк і молібден, а за своїми поживними властивостями не поступається яловичині. У цьому рибний білок краще засвоюється організмом людини.

Як і інша риба, хамса – чудове джерело поліненасичених жирних кислот для нашого організму. Вони знижують рівень холестерину, зменшують ризик тромбоутворення, допомагають запобігти і впоратися із серцево-судинними захворюваннями, новоутвореннями та хворобами нирок.

А ще у хамси невисока калорійність – лише 88 ккал на 100 г і її рекомендують вживати дієтологи тим, хто стежить за своєю фігурою.

Кальмари



Вони були поширеною їжею ще в Стародавній Греції та Римі, а зараз страви з кальмарів вважаються одними з найпопулярніших серед морепродуктів.

М'ясо кальмара вважають набагато кориснішим і легко засвоюваним для людини, ніж м'ясо наземних тварин. Кальмар багатий на білки, вітаміни B6, PP, C, поліненасичені жири, які важливі для збалансованого харчування людини. Ще кальмари зовсім не містять

холестерин, зате багаті на фосфор, залізо, мідь і йод, а завдяки великій кількості лізину та аргініну їх рекомендують навіть для дитячого харчування.

Через велику кількість калію, який необхідний для роботи всіх м'язів людини, м'ясо кальмарів вважають «*бальзамом для серця*». У їх тканинах багато, що сприяють виділенню травного соку та надають своєрідного смаку кулінарним виробам.

Також м'ясо кальмарів містить вітамін E [84] та селен, які допомагають знешкодити солі важких металів.

Калорійність сирого кальмару – 92 кКал, відвареного – 110 кКал, а смаженого – 175 кКал. Але найбільша – у копчених (242 кКал) та сушених (263 кКал), тому зловживати ними не варто.

Зрозуміло, найкорисніший кальмар – свіжий. Але, якщо дістати такої немає можливості, варто вибирати м'ясо, заморожене щонайменше раз. Воно має бути щільним, рожевим, можливо трохи фіолетового відтінку. Якщо м'ясо жовте чи фіолетове – краще від нього відмовитись.

М'ясо цісарки



М'ясо цесарок більш насичене, ніж м'ясо інших одомашнених птахів, воно містить приблизно 95% амінокислот (треонін, валін, фенілаланін, метіонін, ізолейцин). М'ясо багате на вітаміни групи В (В1, В2, В6, В12) і мінерали.

Його рекомендують не лише дорослим, а й дітям, пенсіонерам та жінкам під час вагітності. За рахунок багатого складу м'ясо цесарки допомагає у боротьбі із залізодефіцитною анемією, при патології нервової системи, при хворобах шкіри та очей. Воно допоможе відновити обмін речовин, знизить симптоми фізичної та психологічної напруги.

Як правило, в основному використовують м'ясо молодих цесарок, не старше 3-4 місяців. Буре філе таких птахів після обробки стає білим. Воно добре поєднується з різними спеціями та продуктами, особливо рекомендують маслини, томати та негострі соуси. М'ясо добре запікати у власному соку, гасити, коптити або просто смажити.

Лютий

Незважаючи на те, що лютий – останній місяць у зимовому списку, на потепління чекати не доводиться. Морози не припиняються, а сніг і не думає танути.

Не дарма за старих часів іменувався « лютнім ». Визначення «лютий» якнайкраще підходить для опису погодних умов цього місяця. Міцний мороз і шалені вихори вирують цієї нелегкої для людей пори.

Але варто згадати і про позитивні моменти. По-перше, лютий – найкоротший місяць на рік, отже, офіційно зима незабаром закінчиться. По-друге, ми поступово починаємо відчувати, що день стає довшим, і це не може не тішити.

Тим не менш, всі наші сили та ресурси закінчуються. Тепер нам потрібно запустити другий подих. І робити це ми за допомогою вже відомих нам способів: здорового сну, прогулянок на свіжому повітрі, ранкової зарядки та, звичайно, здорового та корисного харчування.

Наша імунна система майже вичерпалася і потребує підзарядки. Ось-ось почнуться епідемії інфекційних захворювань, і нам потрібні сили, щоб їм протистояти. Тому терміново підвищуємо свій імунітет і заповнюємо дефіцит вітаміну С. У лютому, як і в січні, наш організм потребує тепла, тому намагайтеся харчуватися більше гарячою їжею.

Через брак вітамінів, мікроелементів та сонячного світла висока ймовірність прогресування депресивних настроїв, тому не можна упускати можливість, особливо в сонячні дні, прогулятися на свіжому повітрі.

Тим часом, незабаром весна і час задуматися про гарну фігуру. У їжу слід вживати продукти низькокалорійні, але водночас ситні.

Ми повинні забезпечити своє тіло всіма необхідними речовинами. Взимку це робити не так просто. Але є продукти, які допоможуть нам у зміцненні організму в цю пору року та дозволять нам із радістю зустріти весну.

Квашена капуста

З давніх-давен це популярний і вкрай корисний продукт, особливо в зимово-весняний період.

Квашена капуста - абсолютний лідер серед консервованих овочів за вмістом вітаміну С. Крім того, вона славиться великою кількістю вітамінів А і В. Вітаміни містяться як у самій капусті, так і її розсолі. У квашеній качанами капусті зберігається у 2 рази більше вітамінів, ніж у нашаткованій. Якщо квасити і зберігати капусту за всіма правилами, можна насолоджуватися смачним і корисним продуктом протягом 6-8 місяців.

Ще однією особливістю квашеної капусти є низька калорійність. 100 г продукту містять всього 20 ккал, більшість яких йде на перетравлення з'їденого.

До переваг квашеної капусти можна віднести і те, що вона зміцнює імунну систему, надає лікувальну дію при болях у шлунку та порушенні обміну речовин, активізує перистальтику кишечника, очищує організм, покращує роботу серця, сприяє гарному настрою. [7]

Квашену капусту можна додавати в салати, подавати як гарнір до м'яса, готувати з неї щі. Капуста добре поєднується з топінамбур.

Помело



Помело вважається дієтичним фруктом. Його часто порівнюють із грейпфрутом, але, на відміну від нього, помело має солодкий смак та його простіше чистити.

Помело багатий вітамінами А і С, вітамінами груп В, фосфором, кальцієм, натрієм, залізом, лимонідами та ефірними маслами.

Клітковина, що міститься в помело, сприятливо впливає на роботу шлунково-кишкового тракту. Калій підтримує роботу серцево-судинної системи, а лимоніди, у свою чергу, допомагають

боротися з раковими захворюваннями. Помело чудово вгамовує почуття голоду, а ліполітичний фермент, що міститься в ньому, сприяє більш швидкому розщепленню білків, через що цей фрукт і набув статусу дієтичного.

Єдиним недоліком фрукта є відсутність у ньому великої кількості соку.

Додавши помело в свій зимовий раціон, ви підвищите імунітет і допоможе своєму організму у профілактиці грипу та інших простудних захворювань.

Гранат



Гранат – смачний та корисний фрукт. До його складу входять йод, кальцій, залізо, магній, калій. Сік граната на 20% складається з цукру, на 9% - з лимонної та яблучної кислоти. У ньому також присутні вітаміни А, С, РР та вітаміни групи В.

Гранат називають «ліками від ста хвороб». Його сік рекомендують вживати при некрозії. А при розладах шлунка готують спеціальний відвар зі шкірки та перегородок гранату. [8]

Завдяки високому вмісту дубильних речовин гранатовий сік використовується як протизапальний засіб при опіках. Для цього сік розводять із водою та змочують обпалену ділянку шкіри. Потім присипають це місце сухим оплоднем, потовченим в порошок. Під кіркою, що утворюється поверх рани, швидко йде загоєння.

Сік солодких гранатів допомагає при хворобах нирок, а кислих – при каменях у нирках та жовчному міхурі. Сік гранатів також використовується для вгамування спраги при лихоманці і як жарознижуючий.

М'якуш гранату використовується для приготування салатів, напоїв [77] та десертів. [9]

Родзинки



Ізюм - один із найсолодших сухофруктів, що культивується переважно в країнах Близького та середнього Сходу, а також Середземномор'я. Корисні властивості цього продукту відомі з давніх-давен. У давнину сушений виноград використовували для зміцнення нервової системи та як заспокійливий засіб.

Сьогодні лікарі рекомендують вживати родзинки при серцевих захворюваннях, анемії, порушеннях діяльності печінки та нирок, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, гіпертонії, запаленні органів дихальної системи. Ізюм допомагає у боротьбі з лихоманкою, слабкістю, сприяє зміцненню ясен та зубів.

Родзинки зберігають практично всі корисні властивості винограду. А це близько 80% вітамінів та 100% різних мікроелементів. До його складу входять залізо, бор, магній, вітаміни групи В, зола, клітковина, винна та олеанолова кислоти.

Проте родзинки рекомендовані не всім. Через високий рівень вмісту цукру (близько 80%) його не рекомендується вживати при ожирінні, цукровому діабеті, серцевій недостатності, виразці шлунка та дванадцятипалої кишки.

Яблука Симиренка

Цей сорт зелених яблук можна назвати найсмачнішим і найякіснішим серед усіх подібних до нього. Існує багато варіантів назв цих яблук: «семеринка», «симиренка», «семеренка» та «симиренка».

Назва сорту походить від прізвища Л.П. Симиренка, батька вченого садівника. Таким чином, правильніше називатиме їх саме так: «Симиренко» або в українському варіанті – «Симіренка».

Всі зелені яблука містять велику кількість корисних речовин. Яблука Симиренка, у свою чергу, відрізняються від інших зелених сортів високим рівнем насиченості вітамінами, мікроелементами та клітковиною.

До складу цих яблук входять антиоксиданти [92], пектин, яблучна та винна кислоти, калій, залізо, магній, вітаміни А, Е, К, С, РР, Н та вітаміни групи В.

Яблука Симиренка вживають для поліпшення травлення, лікування гастриту та виразки шлунка. Залізо, що входить до складу яблук, сприяє збільшенню кількості червоних кров'яних тілець, тому їх рекомендують людям зі зниженим гемоглобіном.

Два яблука на день знизять рівень холестерину в крові та підвищать імунітет.

Яйця перепелині



Перепелині яйця – продукт смачний та поживний. У порівнянні з курячими яйцями в них міститься більша кількість біологічно активних речовин та вітамінів. Вміст білка в перепелиному та курячому яйцях приблизно однаковий. У перепелиному – 12%, у курячому – 11%. Але, на відміну від курячого, перепелине яйце містить величезну кількість вітамінів А, В1, В2 і В12. До його складу також входять магній, фосфор, калій, марганець [89] та залізо. Слід зазначити, що у перепелиному яйці міститься менша кількість холестерину, ніж у курячому.

Перепелині яйця є чудовою заміною м'яса у вегетаріанському меню. [76] Вони також рекомендуються при високих фізичних навантаженнях та дієтичному харчуванні [80], т.к. при низькій калорійності поєднують у собі безліч вітамінів та мінеральних кислот.

Регулярне вживання яєць полегшує перебіг неврозів, психоматозних станів, бронхіальної астми. Вживання яєць у помірній кількості рекомендується людям із захворюваннями серця. Є думка, що перепелині яйця дуже корисні чоловікам і можуть замінити віагру.

Дітям рекомендується з'їдати від 1 до 3 яєць на день. Дорослим 4-5 яєць на день.

Кріп сушений

Кріп - це популярна і доступна приправа, що має сильний аромат і великий запас корисних речовин. При правильному сушінні кріп, хоч і втрачає значною мірою свій неповторний аромат, але при цьому зберігає до третини всіх вітамінів, мікроелементів та поживних речовин, серед яких кератин та вітамін С.

Кріп можна використовувати як приправу для приготування найрізноманітніших страв: салатів, смаженого м'яса та супів. Сухий кріп використовується переважно для маринування та засолювання. [10]

Поряд із сушеним кропом взимку широко застосовується його сухе насіння. Їх також можна додавати до супів, маринадів і т.д.

У народній медицині кріп застосовується як сечогінний засіб при каменях у нирках, а також як відхаркувальний засіб при застуді. Кріп застосовується для виготовлення примочок при гнійних ураженнях шкіри та запалення очей.

Настій із стебел кропу використовують для лікування серцевої недостатності. Його відвар призначається дітям при метеоризмі та болях у животі.

Фісташки



Незважаючи на те, що фісташки дуже калорійні, вони містять безліч корисних для людини мікроелементів (мідь, марганець, фосфор, калій, магній) і вітамінів (Е, В6).

Фісташки містять більше 50% жиру . До їх складу також входять білки та вуглеводи. Багато калорій забезпечує високу поживну цінність продукту. Завдяки поживній цінності фісташки рекомендують вживати при виснаженні організму.

Вітамін Е, що міститься у фісташках у великій кількості, відомий як природний антиоксидант [92] , що має омолоджуючий ефект.

Фісташки багаті на білки, не містять холестерину і шкідливих жирів, тому служать заміником деяких продуктів для вегетаріанців і людей, які бажають позбутися зайвих кілограмів.

Фісташки знімають втому, надають бадьорості, благотворно впливають на мозкову діяльність, серцево-судинну систему, допомагають при прискореному серцебитті.

Фініки



Фініки – дуже давній і поширений сьогодні продукт харчування. Велику популярність набули сухі плоди фініків, які вважаються одними з найкорисніших сухофруктів, т.к. містять усі необхідні для людини вітаміни та мінеральні речовини.

У фініках містяться у великій кількості натуральні цукри, тому, тим, хто дотримується дієти [80], але любить солодощі, можна порекомендувати фініки як заміну цукеркам.

До складу фініків також входять жири, величезна кількість солей та мінералів (мідь, залізо, магній, кобальт, фосфор, цинк та ін.), Різні амінокислоти, вітаміни (А, С, В1, В2). Завдяки фтору фініки захищають зуби від карієсу, харчові волокна та селен знижують ризик деяких ракових захворювань та зміцнюють імунітет, вітаміни покращують стан волосся та шкіри, допомагають запобігти захворюванням печінки та усувають проблеми із зором. [11]

Імбир



Імбир – трав'яниста рослина, оброблені коріння якої використовуються як прянощі та лікарський засіб. Імбир можна використовувати для приготування практично всіх страв, з нього можна робити чай і просто їсти у чистому вигляді. Свіжий імбир відрізняється сильнішим ароматом, сухий, своєю чергою, гострішим смаком.

Імбир вважається дуже корисним продуктом. До його складу входять: магній, фосфор, кремній, калій, залізо, марганець, нікотинова, олеїнова та лінолева кислоти, вітамін С, аспарагін, холін, такі важливі амінокислоти, як лейцин, треонін ,

фенілаланін та ін.

Ефірні олії, що входять до складу кореня імбиру, роблять його надзвичайно ароматним. А своєму специфічному смаку імбир завдячує гінгеролу , речовині, яка вважається безцінною для здоров'я людини. [12]

Імбир використовують для поліпшення травлення, стимулювання роботи шлунка та кишечника, підвищення апетиту, зміцнення пам'яті, зняття головного болю, виведення токсинів з організму, а також при забитих місцях, кашлі, радикуліті, розладах статевої системи .

Печериці



Печериці – найдоступніші та найпростіші у приготуванні гриби. Крім того, що вони низькокалорійні (на 100 г лише 27,4 ккал), вони ще й надзвичайно корисні. Вони містяться цінні білки, вітаміни (Е, РР, D і вітаміни групи У), мінеральні речовини (фосфор, калій, цинк, залізо), органічні кислоти (лінолева , пантенолова).

Печериці мають антибактеріальну та протипухлинну дію, знижують ризик

захворювання на атеросклероз , знижують рівень холестерину в крові, допомагають знімати втому і головний біль, покращують стан шкіри, допомагають при захворюваннях шлунка.

Крім користі, печериці можуть завдати шкоди людині. Хітін, що міститься в грибах, практично не засвоюється в організмі, особливо дитячому, і перешкоджає засвоєнню інших речовин, що входять до їхнього складу. Тому захоплюватися печерицями не варто.

М'ясо кролика



М'ясо кролика – це дієтичне м'ясо та дуже корисний продукт. Крольчатина подібна за своїми властивостями з курятиною, а за кількістю білка перевершує її. Саме за високий вміст білка та незначну кількість жиру та холестерину кролятина цінується у всьому світі. Відмінною особливістю білків кролячого м'яса є те, що вони практично повністю засвоюються організмом, на відміну від яловичини,

білки якої засвоюються лише на 60%.

У складі кролятини також велика кількість вітамінів (B6, B12, PP), заліза, фосфору, кобальту, марганцю, фтору та калію.

М'ясо кролика низькокалорійне, тому його можна вживати людям, які бажають скинути зайву вагу. Крольчатину рекомендується вживати людям, які потребують повноцінних білків, дітям дошкільного віку, людям похилого віку, які годують матерям, тим, хто страждає на харчову алергію, захворювання серця і судин, печінки та шлунка.

Гречана крупа



Крупа, що широко використовується в кулінарії і люблена багатьма господарями.

Гречка багата на мінеральні речовини. До її складу входять: йод, залізо, фосфор, мідь. У гречці багато вітамінів E, PP та вітамінів групи B. Поліненасичені жири, що входять до складу гречки, благотворно впливають на обмін речовин та сприяють зниженню рівня холестерину в крові.

Гречані білки містять величезну кількість необхідних організму амінокислот, завдяки чому гречана крупа вважається цінним харчовим продуктом, подібним до

складу м'яса.

Незважаючи на відносно високу калорійність, гречка – це дієтичний продукт, регулярне вживання якого сприяє зниженню ваги завдяки позитивному впливу на обмін речовин. [13]

Зимові місяці – непросте випробування для наших імунної та нервової систем. Але пам'ятайте, що зима – це не лише час застуди та грипу.

Виходьте частіше надвір, дихайте свіжим морозним повітрям. Скільки варіантів веселого і радісного проведення часу дає нам сніг, що випав у січні! Катайтеся на ковзанах та лижах,

ліпоть снігову бабу та катайте дітей на санчатах. Не закидайте пробіжки та заняття спортом до літа. Будьте енергійними, тягніться до щастя і воно прийде до вас!

Березень

Отже, останній місяць зими – лютий – позаду. Зустрічаємо весну!

Березень... Єдиний місяць року, з настанням якого не тільки природа прокидається від сну та зимового холоду, а й наші серця... Він пахне навесні, пролісками та тюльпанами. Він приносить перші сонячні промені та гарне жіноче свято.

Колись О.С. Пушкін назвав цей місяць «вранці року».

За старих часів березень називали і провісником теплих днів, і « різнопогодником », і « дорогорушником », і « вітроносом », і « краплюжником », і навіть «мачухою». А все тому, що погода в цей час найпримхливіша і мінливіша. "Березень то снігом сіє, то сонцем гріє".

Багато людей з приходом березня починають потихеньку звільнятися від об'ємного зимового одягу. А результатом такої «свободи» часто стають нежить, застуда та кашель. На жаль, у цьому немає нічого дивного, оскільки організм, який страждає від нестачі вітамінів, вже не в змозі протистояти захворюванням. Тому допомога собі, надана за допомогою здорового способу життя та правильного харчування – наш з Вами святий обов'язок.

Звичайно, в цей час складно знайти справжні свіжі овочі та фрукти, які вражають багатством та різноманітністю корисних речовин та мікроелементів. Однак є такі продукти харчування, вживання яких не тільки допоможе підвищити імунітет, а й подарує чудовий весняний настрій. І як інакше, адже вони відрізняються і наявністю всіх необхідних людині хімічних сполук, і волокон, і низькою калорійністю. Обов'язково включіть їх у свій раціон.

І Ви зможете зберегти красу та здоров'я та з легкістю пережити всі погодні примхи початку весни.

пекінська капуста



Овоч, який прийшов до нас із Китаю. Він відрізняється величезним набором вітамінів та мікроелементів, які необхідні організму в цей період. Це вітаміни А, В-групи, С, Е, К, а також мідь, фосфор, залізо, магній, калій, цинк та йод.

Однак навіть при такому достатку корисних речовин пекінська капуста має низьку калорійність. Завдяки цьому її радять вживати багато дієтологів. [80] До того ж, її регулярне вживання допомагає позбутися депресій та нервових розладів, а також

головного болю та цукрового діабету. Її додають до раціону, щоб запобігти серцево-судинним захворюванням і покращити перистальтику кишечника. Гастроентерологи радять вживати її при виразках та гастритах, а терапевти – при анемії та захворюваннях печінки.

Крім цього, сік пекінської капусти є чудовим лікувальним засобом при лікуванні запалень та гнійних ран. А самі жителі Японії називають це сміття капусти джерелом довголіття.

При правильному зберіганні пекінська капуста може зберігатися до 4 місяців, не втрачаючи своїх смакових, ні лікувальних властивостей.

Її можна додавати в супи та борщі, овочеві рагу та гарніри, салати та м'ясні страви. Крім цього, пекінську капусту можна солити, сушити та маринувати.

Брюква



Бруква - це також овоч, що належить до сімейства Капустяних. Він був виведений шляхом схрещування білокачанної капусти та ріпи.

У складі брукви містяться білки, клітковина, крохмаль, пектини, солі калію, натрію, заліза, міді, сірки та фосфору, а також рутин, каротин, аскорбінова кислота та вітаміни групи В.

Бруква - це ефективний протизапальний, протиопіковий і ранозагоювальний засіб.

Її також застосовують при лікуванні розм'якшення кісткової тканини, тому що в ній міститься найбільше кальцію. Насінням брукви здавна лікували кір та запальні процеси ротової порожнини у дітей. Її використовували як муколітичний засіб, оскільки вона розріджує мокротиння. До того ж вона незамінна при хронічних запальних захворюваннях легень та бронхів.

Завдяки її сечогінним властивостям брукву вживають, щоб позбутися набряків при ниркових та серцево-судинних захворюваннях.

Лікарі рекомендують вживати цей овоч при ожирінні, оскільки він характеризується наявністю легкого проносного ефекту, нормалізує обмін речовин і має при цьому невелику калорійність.

З брукви готують салати, супи та соуси до м'ясних страв. Її фарширують манною крупою та яйцями, її додають у пудинг з сиром та урюком або тушкують з медом та горіхами. Існує величезна кількість рецептом страв із цим овочем, залишається тільки вибрати свій коханий!

Чорна редька



Дуже гіркий і водночас дуже корисний овоч. Вона має збалансований комплекс білків, жирів і вуглеводів, останні з яких представлені сахарозою та фруктозою. У ній є вітаміни А, В9, С та К. Також вона містить кальцій, фосфор, натрій, калій, магній, цинк та залізо. Більше того, вона характеризується наявністю органічних кислот, фітонцидів, ефірних олій та ферментів.

Чорну редьку використовують для поліпшення обміну речовин та підвищення

імунітету. Її називають природним антибіотиком широкого діпазону впливу, а також часто приймають як сечогінний.

У їжу можна використовувати і самі коренеплоди редьки, і її молоде листя. З редьки роблять супи, борщі, салати, закуски та окрошку.

Зелена цибуля



Про його корисні властивості знали ще в Стародавньому Римі та Греції, де він вважався одним із найцінніших овочевих рослин.

Порей має велику кількість калію, кальцію, фосфору, сірки, магнію та заліза. Крім цього, в ньому є тіамін, каротин, рибофлавін, нікотинова та аскорбінова кислоти.

Цибуля-порей також має унікальну властивість збільшення кількості аскорбінової кислоти у своєму складі майже в 2 рази при тривалому зберіганні.

Про його лікувальні властивості знають уже давно. Він корисний при подагрі, цингу, ревматизмі, сечокам'яної хвороби, фізичної та психічної втоми.

Через низьку калорійність дієтологи рекомендують порей при ожирінні.

Клінічні дослідження довели, що цибуля нормалізує обмін речовин, покращує роботу печінки, володіє антисклеротичними властивостями.

На відміну від цибулі, порей не має різкого смаку та запаху, тому його широко використовують у кулінарії. Супи, пюре, соуси, салати, м'ясо та маринад – далеко не всі страви, які чудово доповнюються цим продуктом.

Курага



Один із смачних та корисних видів сушених абрикосів. До нього входять солі кальцію, магнію, натрію, калію, заліза та фосфору, а також клітковина та комплекс жирних та органічних кислот. Крім цього, у куразі містяться вітаміни А, В1, В2, С, РР.

Незважаючи на те, що цей продукт має досить високу калорійність, дієтологи все ж рекомендують з'їдати по 4-5 шматочків кураги щодня, особливо у весняно-осінній період. Це допоможе збагатити організм корисними речовинами, запобігти анемії та

захворюванням очей, уникнути захворювань серцево-судинної системи та тромбофлебіту, а також покращити самопочуття хворих на діабет та нормалізувати роботу нирок та щитовидної залози. Курагу додають до складу багатьох дієт і використовують як основний продукт розвантажувального дня.

Унікальною властивістю кураги є можливість пригнічувати ріст ракових клітин.

Її можна вживати як самостійний продукт або у складі м'ясних та рибних страв, а також додавати в каші, десерти, салати та кондитерські вироби.

З кураги варять компоти та узвари, які виводять шлаки та токсини з організму.

Яблука Джонаголд

Надзвичайно красивий і смачний фрукт.

Цей сорт яблук було виведено минулого століття. Від інших він відрізняється морозостійкістю, оскільки, як правило, може пролежати до січня, а потім вирушити на реалізацію.

Варто відзначити, що незвичайний кисло-солодкий смак яблук Джонаголд підкорив професійних дегустаторів, які надали йому найвищі бали.

У яблуках Джонаголд є йод, залізо, фосфор, кальцій, магній, калій та натрій.

У них є вітаміни А, В, С та РР, а також клітковина та комплекс органічних кислот. До того ж, вони мають невисоку калорійність.

Ці яблука допомагають при метеоризмі та здутті і є джерелом здоров'я та довголіття.

У ході клінічних досліджень було встановлено, що щоденне вживання цих яблук перешкоджає зростанню ракових клітин у печінці та кишечнику.

Також вони використовуються для профілактики очних захворювань та застудних. До того ж ці яблука зміцнюють імунітет і знімають набряки.

У них є природні антибіотики, які допомагають боротися з вірусом грипу, стафілококом та дизентерією. Вони мають загальнозміцнюючий, освіжаючий і підбадьорливий ефект.

Найкраще вживати яблука Джонаголд у сирому вигляді, хоча їх можна запікати, сушити та відварювати у вигляді джему та варення.

Квашена, солена, маринована капуста

Капуста - це дуже корисний, смачний та дієтичний продукт, який відрізняється великим вмістом вітамінів В-групи, Р, К, Е, С та U.

Крім цього, у ній є цілий комплекс мікро- та макроелементів, таких як кальцій, калій, магній, сірка, фосфор, йод, кобальт, хлор, цинк, марганець та залізо.

Капуста високо цінується за вміст клітковини, яка потрібна для нормалізації діяльності шлунково-кишкового тракту, зниження рівня холестерину, спалювання жирової тканини і навіть знищення гнильних бактерій у кишечнику.

Варто відзначити, що завдяки своїм цілющим властивостям капуста широко використовується в народній медицині.

Особливістю квашеної капусти є наявність у ній молочної кислоти, яка корисна при цукровому діабеті. Також її використовують при стоматитах та кровоточивості ясен.

Маринована і солена капуста дуже корисна, тому що при зберіганні в ній міститься набагато більше корисних речовин, ніж у свіжій.

Перлова крупа



Продукт, перші згадки про які з'явилися ще в Біблії. У ті часи перлову кашу, зварену на молоці та заправлену жирними вершками, називали царською їжею.

Більше того, перловка була улюбленою кашею Петра I. І все завдяки тому, що в ній міститься цілий комплекс корисних амінокислот та мікроелементів. Серед них: калій, кальцій та залізо, цинк, мідь та марганець, молібден, стронцій та кобальт, бром, хром, фосфор та йод. Також вітаміни А, В, D, Е, РР.

До того ж, у перловці міститься лізин, який сприяє виробленню колагену і, таким чином, запобігає старінню.

Крім цього, перлова каша має потужні антиоксидантні властивості, вона чудово зміцнює нервову систему і нормалізує обмін речовин. Вона покращує стан зубів, кісток, волосся та шкіри.

Відвар з перловки використовують як спазмолітичний, сечогінний та протизапальний засіб.

Калорійність перлової каші досить невисока, тому дієтологи рекомендують вживати її при ожирінні, а терапевти – при кашлі та застуді. Головне, їсти перлову крупу у вигляді каші не частіше 2 разів на тиждень.

Особливо корисна перловка для матерів-годувальниць, оскільки вона підвищує лактацію.

Квасоля



Продукт, відомий ще за часів Стародавнього Риму, де її не лише вживали в їжу, а й готували з неї маски для обличчя та пудру.

У Франції квасоллю вирощували як декоративну рослину.

Цінність квасолі в її високому вмісті білка, який добре засвоюється. З мікроелементів у ній є магній, калій, кальцій, сірка, фосфор та залізо. Вона багата вітамінами В-групи, С, Е, К, РР і має порівняно невелику калорійність.

Квасоля допомагає при ревматизмі, шкірних та кишкових захворюваннях, а також хворобах бронхів. До того ж, вона має здатність підвищувати імунітет до грипу.

Лікарі рекомендують їсти цей продукт для профілактики атеросклерозу, гіпертонії та пієлонефриту.

Регулярне вживання квасолі допомагає знизити рівень цукру в крові, що дуже важливо для людей, які страждають на цукровий діабет.

Також квасоллю приймають для заспокоєння нервової системи та виведення каменів із нирок.

З неї готують супи, салати, гарніри та паштети. Особливо корисною вважається консервована квасоля, де зберігається максимум корисних речовин. [14]

Мойва



Улюблена страва японців. У ній міститься велика кількість білків, що легко засвоюються, а також кальцій, протеїни,

поліненасичені жирні кислоти омега-3, вітаміни групи В, А і D. Також мойва цінується за вміст ряду корисних амінокислот і мікроелементів, таких як метіонін і лізин, а також фтор, бром, калій, натрій, селен та фосфор.

Регулярно вживати мойву в цей період необхідно вже завдяки змісту селену, який чудово піднімає настрій.

Лікарі радять включити мойву до свого раціону при інфаркті міокарда, гіпертонії, серцево-судинних захворюваннях та хворобах щитовидної залози.

Її вживають у копченому та смаженому вигляді та подають як гарнір до рису, хоча вона також чудово поєднується з овочами та соусами.

Перевага весняної мойви перед осінньою – порівняно невисокою жирністю і, як результат, досить низькою калорійністю.

Камбала



Смачна та корисна морська риба, яка особливо цінується у дієтичному харчуванні. До того ж у ній багато корисних речовин, які швидко засвоюються.

Лікарі рекомендують вживати камбалу після операцій та тривалих хвороб, оскільки цей вид риби надає позитивний вплив на травну, дихальну та серцево-судинну системи.

У ході клінічних досліджень було доведено, що речовини, що містяться у м'ясі камбали, сприяють загибелі ракових клітин. Також у камбалі є фосфор, вітаміни групи В, А, Е, D.

Регулярне вживання цього виду риби покращує розумову діяльність, нормалізує роботу ферментів в організмі, допомагає підвищити гемоглобін і регулює обмінні процеси.

Завдяки високому вмісту йоду камбала відмінно підвищує імунітет, а завдяки комплексу мінералів – зміцнює нігті, волосся та зуби, а також сприяє омолодженню організму.

М'ясо камбали можна тушкувати, обсмажувати, запікати у духовці та готувати на відкритому вогні. Помірне вживання камбали, особливо обсмаженої, не призводить до появи зайвих кілограмів.

Хек



Один з найпопулярніших продуктів дієтичного харчування, який, до того ж, добре засвоюється організмом.

М'ясо хеку цінується за високий вміст білків та наявність цілого ряду корисних речовин, а саме:

кальцію, калію, магнію, натрію, фосфору, міді, марганцю, хрому, фтору, йоду, заліза, сірки, цинку та ін.

Регулярне вживання цього виду риби нормалізує обмін речовин, очищає організм від токсинів та сприятливо впливає на його загальний стан.

Наявність вітамінів Е та А в м'ясі цієї риби перешкоджає появі раку.

Лікарі рекомендують вживати м'ясо хека для профілактики захворювань щитовидної залози, слизових оболонок, шкіри та шлунково-кишкового тракту.

Хек покращує роботу нервової системи та бореться з депресіями, а також регулює рівень цукру в крові.

Страви з хека мають порівняно невисоку калорійність і при помірному вживанні не викликають ожиріння.

Сироїжки



Смачні та корисні гриби, що володіють цілим комплексом корисних вітамінів та мікроелементів, а саме В-групи, С, Е, РР, а також калієм, фосфором, натрієм, магнієм, залізом та кальцієм.

Їх можна вживати, не боячись видужати, тому що вони мають дуже маленьку калорійність.

В основному ці гриби вводять у свій раціон з метою профілактики захворювань шлунково-кишкового тракту.

Сироїжки відварюють, смажать, маринують та солять.

Цікаво, що свою назву ці гриби отримали завдяки тому, що вони можуть вживатися вже через 24 години після посолу, тобто практично сирими.

Молоко

Один із найкорисніших напоїв для нашого організму. [77] Його вживання необхідне нормального зростання та розвитку дітей.

Про його багаті корисні властивості знали ще наші предки.

Існує кілька видів молока, проте найпопулярнішими в Росії вважаються козяче та коров'яче.

Молоко містить білок, що легко засвоюється, воно дуже поживне і цінується за високий вміст кальцію. Також у ньому є калій та вітаміни групи В.

Лікарі рекомендують давати дітям після року козяче молоко, про користь якого писали ще філософи стародавньої Греції.

Цей напій незамінний після розумових і фізичних навантажень і має бактерицидні властивості.

Регулярне вживання молока допомагає зміцнити імунітет та запобігти розвитку інфекцій.

До того ж, молоко корисне для здоров'я зубів, шкіри, волосся та нігтів. Корисні кислоти, що містяться в ньому, допомагають нормалізувати роботу нервової системи.

Його використовують для профілактики безсоння та запобігання розвитку депресії.

Завдяки невисокій калорійності молоко часто входить до складу різних дієт.

При застуді тепле молоко з медом та вершковим маслом допомагає зігріти хворе горло, пом'якшити кашель та покращити відходження мокротиння.

Молоко вживають у сирому вигляді, також із нього готують соуси, каші, маринади, кондитерські вироби або додають його до складу інших напоїв.

Яйця



Найпопулярнішими видами яєць є курячі та перепелині, хоча корисними властивостями володіють усі.

Цінність яєць – у відмінній засвоюваності організмом. Крім того, яйця багаті на білки, корисні амінокислоти та мікроелементи. У них є калій, фосфор, кальцій, натрій, сірка, залізо, цинк, хлор, фтор, бор, кобальт, марганець та ін. Також вони багаті на вітаміни В-групи, Е, С, D, Н, РР, К, А.

Вживання яєць корисне для зміцнення кісток та профілактики серцево-судинних та онкологічних захворювань. До того ж, у них є речовина, яка бореться зі втомою та поганим настроєм.

Яйця корисні для пам'яті та мозку, а також для роботи печінки та нормалізації зору. Більше того, елементи, що входять до їх складу, беруть участь у процесах кровотворення.

Яйця мають досить високу калорійність, проте американські вчені провели дослідження, які довели, що регулярне вживання цього продукту у відвареному вигляді на сніданок все ж таки сприяє зниженню ваги. Це пояснюється почуттям насиченості, яке з'являється у людини після поїдання яєць.

Мед



Смачний, корисний та висококалорійний продукт.

У меді містяться вітаміни групи В та аскорбінова кислота. Він має бактерицидну, протизапальну та розсмоктуючу властивість, нормалізує обмін речовин, покращує регенерацію тканин, тонізує, а також підвищує імунітет та нормалізує сон.

Мед повністю засвоюється організмом людини і є сильним енергетиком. Його застосовують для лікування алкоголізму та для профілактики простудних захворювань.

Стільниковий мед використовують для лікування катаракти очей. [15]

Арахіс



Смачний, корисний та популярний продукт. У ньому міститься цілий комплекс вітамінів В-групи, А, D, Е, РР. Регулярне вживання арахісу сприяє покращенню пам'яті, зору, уваги та нормалізації роботи всіх внутрішніх органів. Лікарі також радять їсти арахіс при порушеннях потенції.

До того ж він корисний, оскільки допомагає оновлювати клітини організму.

Арахіс є антиоксидантом і застосовується для профілактики серцево-судинних захворювань та раку. Він має заспокійливу властивість,

допомагає при безсонні, розумовій та фізичній втомі.

Арахісове масло застосовують для лікування гнійних ран.

Через високий вміст жирів арахіс вважається висококалорійним продуктом, тому зловживати їм все ж таки не варто.

Квітень

Отже, перший місяць весни – березень – вже позаду і весна у розпалі!

Настав квітень - найвеселіший і кумедний місяць року! Хто хоч раз траплявся на хитрощі любителів першоквітневих жартів, обов'язково щиро порадіє його настанню.

Крім цього, квітень вважається ще й сонячним місяцем, тому що саме в цей період сонце збільшує свою активність, даруючи нам відчуття тепла та затишку.

У перекладі з латинського слово «квітень» означає «зігрітий», «сонячний». А наші пращури називали його «цвітом» за квіти, які нам дарує земля з його приходом.

Квітень є другим місяцем весни, тому в цей час року природа практично повністю прокидається від сну. Однак, навіть незважаючи на це, потрібно бути готовим до холодів, які можуть повернутися.

Враховуючи це, а також неабиякий авітаміноз, який зазвичай розвивається до цього періоду, нам необхідно переглянути свій раціон харчування та постаратися всіляко допомогти своєму організму уберегтися від захворювань, стресів та весняних депресій.

З чого почати? З насичення вітамінами та мікроелементами. Для цього потрібно вживати максимальну кількість овочів та фруктів, а також фруктових соків та свіжої зелені.

Не можна забувати і про різні цілісні крупи, завдяки вживанню яких наш організм отримує вітаміни групи В у достатній кількості. А саме вони й допомагають нам впоратися зі стресовими ситуаціями та зберігати бадьорість та гарний настрій.

Також важливо щодня включати до свого раціону м'ясо та рибу, а також морепродукти та бобові, які містять величезну кількість корисних речовин, у тому числі і магнію, необхідного для підвищення тонуусу організму.

По можливості краще готувати їжу на пару або відмовитись від термічної обробки, в результаті якої знищується основна частина корисних речовин.

І найголовніше, не потрібно сліпо слідувати моді і активно худнути в цей період, дотримуючись радикальних дієт. Наш організм і так досить виснажений і потребує нашої підтримки. Краще додайте різноманітності в їжу, займіться спортом та виключіть солодощі та шкідливі продукти. І тоді літо Ви обов'язково зустрінете здоровими, підтягнутими та щасливими!

Салат



Незмінний інгредієнт рибних, м'ясних та картопляних страв, який не лише надає їм особливого смаку, а й значно покращує їх засвоюваність. Відомо, що ця рослина користувалася величезною популярністю у стародавніх римлян, греків та єгиптян.

Враховуючи цілу низку переваг цієї рослини, її користь важко переоцінити. До його складу входять бор, йод, цинк, кобальт, мідь, марганець, титан, кальцій, калій, фосфор, залізо та сірка. Завдяки цьому регулярне вживання цього продукту нормалізує діяльність нервової та кровотворної систем, а також забезпечують здоровий стан шкіри,

волосся та сухожилля.

Листя салату є джерелами вітамінів А і С, а також цінуються за свої відхаркувальні, сечогінні, протикашльові та заспокійливі властивості. Більше того, у них є речовини, які позитивно впливають на роботу печінки, нирок та підшлункової залози.

Цей продукт лікарі радять вживати при цукровому діабеті та ожирінні, оскільки він суттєво покращує травлення.

У народній медицині салат використовується при безсонні, цингу, гіпертонії та атеросклерозі. Крім цього, він широко застосовується в дієтичному та дитячому харчуванні, оскільки має невелику калорійність.

Авокадо



Фрукт, який увійшов до Книги рекордів Гіннеса за свою поживність. Оцінивши гідно всі його корисні якості, його почали використовувати не тільки в харчовій промисловості, а й у косметичній.

М'якуш авокадо високо цінується за величезну кількість вітамінів В-групи, а також Е, А, С, К, РР. Крім них у складі цього фрукта є фолієва кислота, кальцій, залізо, калій, натрій, сірка, хлор, йод, магній, бор, марганець і т.д.

Регулярне вживання авокадо знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань та хвороб крові, зокрема неокрів'я. Лікарі рекомендують вживати цей фрукт при катаракті, цукровому діабеті, хронічному запорі, порушеннях роботи шлунково-кишкового тракту, а також після перенесення інфекційних захворювань та операцій.

Більше того, до його складу входять речовини, що позитивно впливають на нервову систему, і тим самим покращують загальний стан організму.

Завдяки високій концентрації вітамінів А та Е, введення авокадо в раціон дозволяє оздоровити шкіру, уберігаючи її від запалень, псоріазу та вугрової висипки, а також розгладжуючи дрібні зморшки.

Враховуючи досить високу калорійність авокадо, людям із надмірною вагою потрібно вживати його помірно. [16]

Цибуля-шалот



Один з улюблених інгредієнтів гурманів, які використовують його замість цибулі.

У його листі міститься велика кількість вітамінів, ефірної олії та цукру. На відміну від цибулі в шалоті більше вітаміну С та корисних речовин. До того ж, він є дієтичним продуктом, що має порівняно

невисоку калорійність і має відмінні лікувальні властивості.

З мінеральних речовин у ньому є кальцій, калій, фосфор, залізо, хром, молібден, кремній, германій та нікель, а також вітаміни групи В та каротиноїди .

Шалот широко використовується при лікуванні захворювань очей та шлунково-кишкового тракту. Завдяки тонкому смаку його активно використовують у французькій кухні, додаючи в соуси, супи та м'ясні страви.

Також шалот можна маринувати або вживати у свіжому вигляді.

Чорнослив



Один з найпопулярніших сухофруктів, який відрізняється високою калорійністю та цілим рядом корисних властивостей.

Вітаміни групи В, С, РР, Е, залізо, кальцій, натрій, магній, фосфор, калій, йод, цинк, мідь, а також клітковина, пектини, крохмаль та органічні кислоти – ось далеко не повний список корисних речовин, які є у чорносливу .

Завдяки цьому він позитивно впливає на серцево-судинну систему, чудово тонізує організм та покращує його загальний стан.

Чорнослив використовують при сечокам'яній хворобі та порушенні кислотно-лужного балансу. Його використовують підвищення імунітету, особливо, перебуваючи в екологічно забрудненому середовищі. Також його включають до раціону хворих на онкологічні захворювання, гіпертонію, хвороби шлунково-кишкового тракту, печінки та нирок.

Лікарі радять вживати чорнослив при анемії та авітамінозах.

Він часто входить до складу м'ясних страв, салатів і компотів, оскільки має здатність уповільнювати зростання шкідливих мікроорганізмів. Також його використовують у кондитерських виробках та вживають у свіжому вигляді.

Яблука фуджі

Вважаються зимовим сортом яблук, тому що визрівають вони наприкінці жовтня і можуть довго лежати, чудово зберігаючи свіжість та свої корисні властивості.

Вони багато клітковини, органічних кислот, калію, натрію, магнію, фосфору, заліза, йоду, вітамінів В-групи, З, Е, РР.

Ці яблука відрізняються порівняно невисокою калорійністю та часто входять до складу дієтичних страв.

Регулярне вживання цих яблук нормалізує роботу кишківника та сприяє його природному очищенню. Лікарі радять вживати ці фрукти для профілактики застуди, інфекційних та очних захворювань.

Їх вводять у раціон для профілактики подагри, сечокам'яної хвороби та зміцнення стінок судин. До того ж вони надають позитивну дію на шкіру, волосся та нігті.

Найбільш корисні свіжі яблука. Однак можна варити з них компоти, додавати в салати та випічку.

Квашений, солоний, маринований буряк



Неймовірно цінний овоч, про користь якого знали ще за давніх часів, коли поневолені племена виплачували данину саме їм.

У буряках є каротин, вітаміни В-групи, С, РР, фолієва кислота, бор, марганець, мідь, фосфор та ін.

Лікарі радять вживати її для профілактики авітамінозів, анемії, а також при таких захворюваннях, як цинга, некрозів'я, гіпертонія. У народній медицині буряки використовують для лікування запальних

процесів та виразок.

До того ж її вживання сприяє виведенню токсинів з організму, запобігає розвитку серцево-судинних захворювань, хвороб шлунково-кишкового тракту, лейкемії.

Також вона позитивно впливає на функціонування печінки та обмін речовин.

Квашений, солоний або маринований буряк не тільки зберігає свої корисні властивості, але і є відмінним доповненням пісного столу. У цьому вона характеризується невисокою калорійністю.

Крупа кукурудзяна



Незважаючи на свою високу калорійність, ця крупа рекомендується при ожирінні та малорухливому способі життя, оскільки її білки добре очищають кишечник і, як результат, не викликають появи надмірної ваги.

Кукурудзяна крупа характеризується високим вмістом вітамінів групи В, а також А та РР.

Її високо цінують за здатність виводити шкідливі речовини із організму.

Регулярне вживання цієї крупи позитивно впливає на зуби і попереджає ризик розвитку серцево-судинних захворювань і хвороб шлунково-кишкового тракту.

Лікарі радять вводити кукурудзяну крупу до раціону дитячого харчування, оскільки вона не викликає алергії. З неї готують каші, супи, запіканки, начинки для пирогів.

Боби



Цінна культура, що відрізняється чудовим смаком та маслянистою структурою.

Вони характеризуються високим вмістом білків, вуглеводів, клітковини, каротину, пектинів, фолієвої кислоти, вітамінів В-групи, С, А, РР, а також калію, кальцію, фосфору, магнію, заліза, сірки та ін.

Користь бобів полягає в нормалізації рівня цукру в крові, виведенні токсинів з організму, позитивному впливі на шкіру та волосся. До того ж, боби захищають організм від інфекцій та покращують травлення.

Через свою невисоку калорійність вони активно використовуються у вегетаріанському та дієтичному харчуванні. У народній медицині їх використовують для лікування проносів та наливів. Регулярне вживання бобів дозволяє зупинити розвиток раку.

Боби відварюють, тушкують, запікають, додають у супи та м'ясні страви.

Сардіна



Невелика морська риба, спосіб життя якої досі повний загадок. Мешкає вона практично весь час на глибині, але щоліта

підпливає близько до берегів тих країн, які знаходяться на Атлантичному узбережжі.

У складі сардини багато йоду, кальцію, фосфору, кобальту, калію, цинку, фтору, натрію та магнію. До того ж вона містить вітаміни В-групи, А та D.

Регулярне вживання цієї риби допомагає запобігти серцево-судинним захворюванням, покращити зір і роботу мозку, а також послабити симптоми псоріазу.

Лікарі особливо радять вживати сардину при вагітності, оскільки жирні кислоти, які є в її складі, позитивно впливають на організм, що зароджується.

Відварена сардина підвищує імунітет завдяки вмісту коензиму. До того ж, введення цієї риби в раціон запобігає розвитку астми, атеросклерозу, ревматоїдного артриту і навіть раку.

Крім цього, м'ясо сардини корисне для кісток та нормального функціонування нервової системи.

Сардину вживають у відвареному та смаженому вигляді, з неї варять супи та бульйони. Вона не викликає ожиріння, оскільки має порівняно невисоку калорійність.

Салака

Ще один представник сімейства оселедцевих, що цінується за високі смакові якості. Салака є національною стравою фінів та шведів.

До складу цієї риби входить цілий комплекс корисних речовин, а саме вітаміни групи В, а також А, D, С, Е, РР. Крім них, магній, натрій, кальцій, кобальт, фосфор, хлор, сірка, залізо, молібден, нікель, марганець, мідь та ін. І все це за досить низької кількості калорій.

Також салаку багата жирними кислотами омега-3, які перешкоджають розвитку холестерину.

Регулярне вживання цієї риби запобігає розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, запальних процесів у суглобах, позитивно впливає на зір та роботу мозку.

Найчастіше салаку вживають у солоному та копченому вигляді.

Стерлядь



Риба, яка відноситься до сімейства осетрових і цінується не лише за свої

корисні властивості, а й за невисоку калорійність.

У складі стерляді є вітамін РР, також цинк, фтор, хром, молібден, нікель і хлор.

Регулярне вживання цієї риби позитивно впливає на роботу головного мозку, покращує очний кровообіг, а також запобігає розвитку захворювань серцево-судинної системи.

Лікарі радять вживати стерлядь людям, схильним до депресій, оскільки вона містить речовини, які покращують настрій.

До того ж, її вводять до раціону для запобігання атеросклерозу, підвищення концентрації уваги та для боротьби з негативним впливом навколишнього середовища на організм.

М'ясо стерляді легко засвоюється, тому рекомендується людям із захворюваннями шлунково-кишкового тракту.

Кефір

Надзвичайно корисний напій з багатою історією і не менш багатим комплексом корисних речовин. У ньому містяться вітаміни В-групи, А, С, Е, РР, Н, D, а також цинк, калій, кальцій, натрій, залізо, фосфор, сірка, фтор, йод, молібден, кобальт, хром, марганець та інші мінерали, амінокислоти та молочнокислі бактерії.

Цей напій легко засвоюється і при цьому позитивно впливає на роботу кишечника. Саме тому лікарі радять вживати його при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, печінки та нирок, а також у період тяжких навантажень та при порушеннях сну.

Кефір підвищує імунітет та допомагає відновлювати сили після операцій. До того ж він широко використовується в косметології, будучи одним з компонентів поживних масок для волосся і шкіри.

Кефір вживають у свіжому вигляді, а також використовують при приготуванні кондитерських виробів, десертів, маринаду та соусів. У кулінарії він цінується за відмінний смак та невисоку калорійність.

Перепілка



Досить популярний і смачний продукт, регулярне вживання якого приносить величезну користь організму.

У складі м'яса перепелиного є вітаміни групи В, а також D і РР. Завдяки високій поживності, а також наявності калію, фосфору, міді та інших амінокислот воно широко використовується в лікувальному та дієтичному харчуванні.

Цей вид м'яса рекомендують пацієнтам із серцево-судинними захворюваннями, хворобами печінки, нирок, легень, а також опорно-рухового апарату та шлунково-кишкового тракту.

Введення цього м'яса в раціон допомагає покращити роботу нервової системи, підвищити рівень гемоглобіну, зміцнити кісткову тканину, нормалізувати кровообіг та покращити загальний стан організму.

Калорійність перепелиного м'яса досить висока, тому зловживати їм все ж таки не варто.

М'ясо перепілки обсмажують, відварюють, готують на грилі, фарширують та подають під різноманітними соусами.

Фундук



Смачний, поживний та висококалорійний продукт, в якому, однак, міститься багато корисних речовин. Серед них: вітаміни С, Е, В-групи, а також залізо, калій, кобальт, фосфор, кальцій, ціамін , цинк, протеїн, ніацин.

Фундук використовують для профілактики раку, захворювань серцево-судинної системи, а також нервової, репродуктивної та м'язової. Він допомагає зміцнити зуби та кістки, очистити організм та підвищити імунітет.

Фундук відрізняється низьким вмістом вуглеводів, тому його дозволяють вживати навіть у дієтичному раціоні та при захворюванні на цукровий діабет . Лікарі радять вводити його в раціон дітей та людей похилого віку.

У народній медицині фундук використовується при сечокам'яній хворобі та нормалізації обміну речовин.

Травень

Минув квітень і ми зустрічаємо останній місяць весни, який у народі називається місяцем кохання та квітів. Більше того, його називають найзеленішим місяцем у році, оскільки саме в цей період природа починає оживати та радувати нас своєю природною красою.

Однак, незважаючи на весняний настрій і теплі сонячні промінчики, якими нерідко обдаровує нас травнева погода, її мінливість і нестійкість все ж таки залишається. Саме у травні температура повітря може підніматися до 25 °С або опускатися до 1-2 °С. Такі перепади, і навіть ослаблений після зими імунітет, часто призводять до застудам і погіршення здоров'я.

Але навіть у цьому випадку зневірятися все ж таки не варто. При правильно організованому режимі дня та раціоні харчування можна з гідністю пережити цей нелегкий час та з усмішкою зустріти літо!

Фрукти та овочі, а також злакові, горіхи та сухофрукти повинні обов'язково бути присутніми у вашому меню. А ще молоко. Судячи з твердженням старшого покоління, цей напій у травні стає надзвичайно цілющим. Те саме говорять і про мед, тому що саме травневий мед вважається найсмачнішим і найсприятливішим.

Також лікарі радять вживати щавель та молоду кропиву у цей час. У свіжому вигляді вони постачають організм необхідними вітамінами і мінералами. З них варять вітамінні щі, які тонізують організм і надають йому сил. Крім цього, в цей час з'являється спаржа, яка також може не тільки принести величезну користь Вашому здоров'ю, але й надати витонченому смаку Вашим м'ясним стравам.

У народі травень вважають несприятливим місяцем для весіль. Вірити цьому чи ні – залишається Вашим особистим вибором. Головне, щоб у Вашому серці завжди жило кохання та радість і відчувалося відчуття свята! І тоді ніякі вітри та морози не змусять Вас сумувати у дні найзеленішого місяця на рік... місяця кохання та квітів!

Білокачанна капуста рання



Овоч, який має своїх шанувальників у всіх куточках Землі. Неймовірно смачний та корисний, він є незамінним компонентом у раціоні людини, яка вітає правильне харчування.

У ранній білокачанній капусті міститься цілий комплекс вітамінів групи В, а також К, Р, Е, U. До того ж вона стоїть в одному ряду з рекордсменами за вмістом вітаміну С. Причому його рівень не знижується ні при заквасці, ні при тривалому зберіганні.

Також у капусті є сірка, магній, кальцій, калій, фосфор, йод, кобальт, залізо, цинк, мідь, марганець та інші корисні речовини, які потрібні організму для нормальної життєдіяльності. А пектин, лізин, каротин і тартранова кислота, що містяться в ній, сприяють виведенню токсинів і зменшують кількість жирової тканини.

І навіть, незважаючи на такий великий запас вітамінів та мінералів, білокачанна капуста залишається дієтичним, низькокалорійним продуктом, який допомагає підтримувати фігуру у відмінному стані.

Крім іншого, капусту широко використовують у народній медицині для лікування хвороб шлунково-кишкового тракту, головного та зубного болю. У кулінарії з неї готують пироги, борщ, салати, голубці, запіканки та інші не менш смачні страви. [17]

Рання картопля



Традиційний продукт російської та української кухні. Примітно, що індіанці Південної Америки, де спочатку і з'явився цей овоч, не лише вживали його в їжу, а й поклонялися йому, називаючи божеством.

Картопля містить цілий комплекс амінокислот, більшість яких є незамінними. У ньому є вітаміни групи В, С, РР, калій, фосфор, фолієва кислота, кальцій, аскорбінова кислота, магній, алюміній.

У картоплі відзначається досить висока калорійність, порівняно з іншими овочами, проте помірне вживання цього продукту практично не викликає ожиріння. До того ж, у ньому є велика кількість білка, який у комплексі з усіма амінокислотами набагато краще засвоюється організмом, ніж м'ясо.

Лікарі радять вживати картоплю при подагрі, захворюваннях нирок та при артриті. Також у народній медицині його використовують при екземі, опіках та різних шкірних захворюваннях.

У косметології його застосовують для лікування сухої чи обпаленої сонцем шкіри. У кулінарії картоплю відварюють, смажать, тушкують, запікають, готують із нього пироги та запіканки, супи та борщі. [18]

Черемша



У народі цю траву називають дикою цибулею. Вона має пряний аромат, а за смаком нагадує часник. У Стародавньому Римі та Стародавньому Єгипті черемшу називали диво-рослиною за її цілющі та лікувальні властивості.

У ній міститься велика кількість вітаміну С, ефірні олії та речовини, які відомі своїми фітонцидними властивостями. Черемшу вживають для поліпшення роботи шлунково-кишкового тракту, нормалізації апетиту, очищення крові, на лікування кишкових інфекцій, атеросклерозу, цинги, гнійних захворювань.

Вона необхідна для нормальної роботи серцево-судинної системи та зниження кров'яного тиску. Завдяки бактерицидним властивостям черемші її застосовують для лікування захворювань ротової порожнини. Також вона корисна для роботи нервової системи та покращення обміну речовин.

У народній медицині черемшу використовують для лікування захворювань шкіри, позбавлення від лихоманки та ревматизму.

Вона відрізняється невисокою калорійністю та використовується для випікання хліба, пирогів, приготування гарячих страв.

Спаржа



Ще одна родичка цибулі, яка, втім, нічим її не нагадує – ні своїм зовнішнім виглядом, ні власними смаковими якостями.

Цей овоч неймовірно смачний та корисний, проте досить дорогий. І це не дивно, адже в ньому міститься велика кількість вуглеводів, каротину, лізину, алкалоїдів, солей калію, фосфору, кальцію, рибофлавіну, тіаміну, аспарагіну, кумарину, сапоніну, вітамінів В-групи, А, С, РР.

У помірній кількості спаржа нормалізує роботу нирок і нерідко є компонентом дієти, що очищає. Вона має кровоочисну та сечогінну властивість, а також використовується для лікування подагри, цукрового діабету, набряків, хвороб печінки.

Народні лікарі радять вживати спаржу при гіпертонії, порушення роботи серцево-судинної системи, захворювання органів шлунково-кишкового тракту.

Спаржу відварюють, консервують та запікають, з неї готують супи, вінегрети та салати. [19]

Зелена цибуля

Найчастіше це пророщений цибуля, хоча часто для його вирощування використовують порей, шалот, слизун або батун.

У пір'ї зеленої цибулі набагато більше вітамінів, ніж у самій цибулині. Тому лікарі рекомендують вживати його в їжу в період весняного авітамінозу, коли організм потребує термінового заповнення запасу вітамінів.

У зеленій цибулі є вітаміни А, В, С, а також флавоноїди, ефірні олії, цинк, залізо, кальцій, магній, сірка та фтор.

Рослина корисна тим, що вона знижує ризик розвитку простудних захворювань, покращує апетит та нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту. До того ж, його регулярне вживання позитивно впливає на стан нігтів і волосся, підвищує імунітет і благотворно впливає на

репродуктивну систему. Завдяки його корисним властивостям, зелену цибулю часто використовують у косметології та народній медицині.

У кулінарії його додають у салати, закуски, перші та другі страви, а також до овочів, м'яса та риби не тільки як прикраса, але і як компонент, що покращує їх смак.

Цукати

Цукати – це зварені в сиропі натуральні фрукти, овочі, ягоди чи шкірка цитрусових із цедрою.

Величезна користь таких продуктів криється у вмісті в них клітковини, вітамінів та корисних речовин. Через велику кількість цукру захоплюватися ними все ж таки не варто, проте для збереження зубів і красивої фігури, замінити цукерки цукатами все ж таки резонно.

Готували їх ще за давніх часів, переважно на Сході, в Європі та в Росії. Звичайно ж, калорійність цукатів безпосередньо залежить від овочів та фруктів, з яких вони виготовлені. Те саме стосується і їх хімічного складу.

Однак у них все ж таки є вітаміни групи В, А, С, РР, кальцій, магній, фосфор, натрій, калій і залізо.

У кулінарії цукати додають у торти, кекси, печиво, рулети, шарування та ін.

Вишня



Залежно від регіону вона дозріває в травні-липні і є не тільки дуже смачним, але й надзвичайно корисним продуктом.

У ній є фруктоза, глюкоза, каротин, вітаміни В, Е, С, пектини, а також мідь, кальцій, калій, натрій, фосфор, йод, залізо, марганець, фтор, магній та інші корисні речовини.

Лікарі радять вживати вишню при недовір'ї, захворюваннях нирок та легень, а також при запорах та артрозах, атеросклерозі та психічних розладах. До того ж, вишня допомагає виводити токсини з організму, має бактерицидну і відхаркувальну властивість.

У ній є речовини, які зміцнюють судини, борються із гіпертонією, підвищують імунітет. Свіжа вишня має невисоку калорійність і велику кількість вуглеводів. Вона поживна, і зайве захоплюватися нею все ж таки не варто. Калорійність сушеної вишні досить велика, це варто враховувати людям, які дотримуються дієт.

Плоди вишні консервують, з них варять компоти, желе та киселі або вживають їх у сирому вигляді. [20]

Рання суниця



Надзвичайно смачні та корисні ягоди, поширені практично у всіх куточках земної кулі. У плодах суниці є корисні органічні кислоти, клітковина, пектини, алкалоїди, азотисті та дубильні речовини, каротин, вітаміни В, С, залізо, кальцій, кобальт, фосфор та марганець. Суницю використовують для нормалізації травлення, а також для боротьби із захворюваннями шлунково-кишкового тракту.

До того ж, вона корисна при недовітві, атеросклерозі, захворюваннях сечостатевої системи, гастритах, колітах, астмі, порушення обміну речовин. Свіжа суниця має порівняно невелику калорійність, хоча і містить велику кількість цукру.

І плоди, і листя суниці широко використовують у народній медицині, готуючи з них відвари для нормалізації роботи нервової системи, та лікування хвороб жовчовивідних шляхів, нетримання сечі.

У кулінарії суницю додають у десерти, випічку, з неї готують желе, компоти, киселі, фруктові салати та ін.

Полуниця



Улюблений продукт багатьох дітей та дорослих. При цьому він не лише смачний, а й дуже корисний. Більш як на 80% полуниці складається з води. Також у ній є сахароза, глюкоза, фруктоза, органічні кислоти, вітаміни А, Е, В, С, РР, К, а також мінерали (фосфор, кальцій, натрій, магній, залізо, йод, калій).

Полуниця має кровотворну, протизапальну, протимікробну та протипухлинну властивість. Цікаво, що її називають природною Віагрою, оскільки вона підвищує сексуальну активність людини. До того ж, вона покращує пам'ять, нормалізує роботу серцево-судинної системи та шлунково-кишкового тракту, знижує тиск, позбавляє болю в суглобах та набряків.

Лікарі радять включати полуницю до раціону хворим на анемію, цукровий діабет, атеросклероз, лейкоз, закрепи, нервові розлади, подагру, хвороби печінки та селезінки.

Регулярне вживання полуниці не лише підвищує імунітет, а й покращує настрій завдяки високому вмісту гормону радості. У косметології маски з полуниці застосовують для покращення кольору обличчя та розгладжування зморшок, а в кулінарії – для надання особливого смаку десертам, випічці та фруктовим салатам. [21]

Макарони



Улюблені багатьма виробами з тіста. Макарони розрізняють формою і розмірами, які батьківщиною вважають Палермо.

Попри помилкову поширену думку про те, що вони ніякої користі організму не несуть, дієтологи стверджують протилежне. По-перше, макарони – порівняно низькокалорійні та в помірних кількостях шкоди фігурі не завдають.

Більше того, у них міститься вітамін В, який суттєво знижує втому, а також вуглеводи, які є джерелом енергії і, при цьому, спалюються повністю, але

поступово, дозволяючи людині довше почуватися ситим. Саме тому макарони рекомендують вживати спортсменам для поповнення запасів глікогену у м'язах.

До того ж, у них практично відсутні жири, а натомість відзначається достатня кількість білків, що сприяє спалюванню жирової тканини. Фахівці називають макарони рекордсменами за вмістом міди та рекомендують постійно додавати їх у свій раціон.

Сочевиця



Насіння рослини, що належить до сімейства бобових. Сочевиця вважається найдавнішою культурою, яка була відома ще в Стародавньому Римі та Стародавньому Єгипті. Сьогодні існує кілька видів сочевиці, кожен із яких знайшов своє застосування в кухнях різних країн. Проте всі їх поєднує те, що вони надають пікантного смаку і тонкого аромату стравам.

У сочевиці міститься рослинний білок, який відмінно засвоюється організмом, а також залізо, фолієва кислота, клітковина, калій, кальцій, фосфор, мідь, молібден, залізо, кобальт, цинк, бор, йод, жирні кислоти омега-3 та омега-6, вітаміни А, В, РР (у зернах, що проростають, є ще й вітамін С).

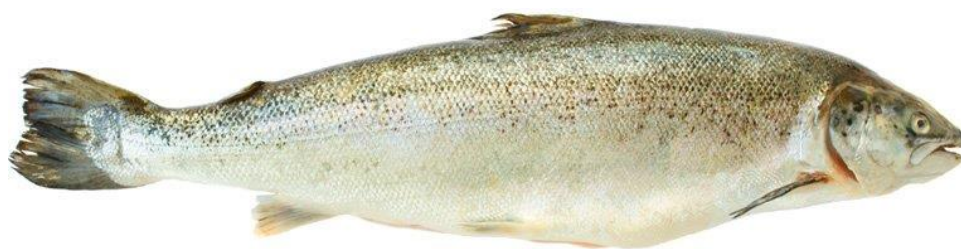
Сочевиця – досить калорійний продукт, проте в ній практично відсутні жири, а замість них міститься велика кількість вуглеводів, які допомагають забезпечувати тривале відчуття ситості.

Сочевиця корисна для шлунково-кишкового тракту та роботи сечостатевої системи. Вона підвищує імунітет та покращує настрій, знижує рівень цукру та нормалізує обмін речовин.

Її активно використовують у народній медицині для лікування багатьох хвороб, у тому числі раку.

У кулінарії сочевицю відварюють, обсмажують, додають до складу багатьох страв, варять із неї супи та каші. [22]

Лосось



Риба, яка має величезний попит у гурманів усього світу. Будучи популярною ще в середньовіччі, лосось цінувався за незвичайний смак та аромат. У період з

лютого по серпень можна купити м'ясо лосося, виловленого в морі, проте рибу, вирощену на фермах, можна придбати в будь-яку пору року.

М'ясо лосося досить жирне, але в ньому містяться ненасичені жирні кислоти, які позитивно впливають на організм. Також у м'ясі цієї риби є калій, фосфор, хлор, магній, залізо, цинк, хром, молібден, нікель, вітаміни А, В, С, Е, РР. В ікрі лосося відзначається велика кількість лецитину, вітамінів А, В, Е, D та безліч інших корисних мінеральних речовин.

Лікарі радять вживати м'ясо лосося та його ікру при анемії та лікуванні гіпертонії, для нормалізації роботи нервової системи, а також для профілактики серцево-судинних захворювань та виникнення запальних процесів. А косметологи рекомендують їсти цю рибу для того, щоб продовжити молодість організму загалом та шкіри, зокрема.

Доведено, що регулярне вживання продуктів з жирними кислотами омега-3, які містяться в лососі та інших видах морепродуктів, здатне збільшити тривалість життя на кілька років.

Форель



Ще один вид риби із сімейства лососевих. Через високу жирність її найчастіше готують на грилі.

Форель багата корисними речовинами та

мікроелементами. У ній є вітаміни А, В, Е, D, РР, а також селен, фосфор, фолієва та нікотинова кислоти, рибофлавін, лізин, пантотенова кислота, натрій, калій, кальцій, фосфор, і звичайно ж, жирні кислоти омега-3 та омега-6.

Лікарі радять вживати форель для нормалізації рівня холестерину, а також покращення роботи нервової системи. До того ж, м'ясо цієї риби корисне для людей, які страждають на серцево-судинні захворювання та депресії.

Також відомо, що речовини, що містяться в ній, допомагають запобігти раку, подолати безпліддя, призупинити процес старіння. Крім цього, вживання форелі позитивно впливає на роботу імунної та травної систем.

Карась



Риба сімейства коропових, яка високо цінується не лише за свої корисні властивості, а й за поживність та багатий смак.

По суті, риба – це один із небагатьох продуктів, у яких є безліч вітамінів А, В, С, D, Е, а також велика кількість йоду, марганцю, міді, цинку, нікелю, хрому, молібдену та

білка, який добре засвоюється організмом .

Доведено, що діти, які вживають достатньо риби з раннього дитинства, стають успішнішими в житті та навчанні. До того ж, вони відрізняються від інших високим рівнем розумового розвитку та гостротою зору.

Вживання карася як позитивно впливає роботу нервової системи, а й у функціонування всього організму. Цю рибу можна обсмажувати та тушкувати, маринувати та сушити, коптити та в'ялити, а також варити та запікати.

Шіїтак



Гриб, який широко використовувався за правління китайських імператорів для повернення молодості та захисту від хвороб. Сирі та обсмажені гриби цінуються за невисоку калорійність та поживність.

Більш того, у цих грибах є цинк, полісахариди та корисні амінокислоти . Вони відзначається вміст вітаміну D і клітковини, які приносять користь всьому організму.

Шіїтак бореться з холестерином, знижує рівень цукру в крові, уповільнює процеси старіння та покращує роботу нервової системи. У народній медицині його використовують для підвищення імунітету, профілактики вірусних інфекцій, серцево-судинних захворювань, імпотенції , раку.

До того ж, за допомогою цих грибів лікують цукровий діабет та гіпертонію, а також позбавляються від зморшок та шкірних захворювань, завдяки чому маски з шіїтака широко використовують японські гейші.

Гриби шіїтак відварюють і обсмажують, а також подають з рибними та м'ясними стравами, з овочами та рисом.

Сметана



Традиційний продукт російського та українського столу. Через невибагливість у приготуванні сметану часто готують у домашніх умовах, використовуючи вершки високої якості.

У сметані є молочний білок, жири та корисні амінокислоти. Більше того, вона багата на вітаміни А, В, С, Е, РР. Крім цього, у ній є фосфор, кальцій та залізо. Регулярне вживання сметани позитивно впливає на роботу шлунково-кишкового тракту, покращує апетит та діяльність головного мозку.

Лікарі рекомендують вживати сметану виснаженим і малокровним пацієнтам, які, до того ж, страждають на розлади травлення.

А у народній медицині її застосовують для лікування сонячних опіків. У кулінарії сметану додають у різні салати та соуси, подають із супами, варениками та м'ясними стравами.

Курятина



Сьогодні існує безліч порід курей, які були виведені для покращення поживних та корисних речовин м'яса цих птахів. Вони відрізняються за зовнішніми ознаками, забарвленням, особливостями розведення.

Досвідчені кулінари радять обирати куряче м'ясо за допомогою очей та носа. Воно має мати блідо-рожевий колір і пахнути свіжістю.

Курятина відноситься до дієтичних продуктів, проте містить велику кількість корисних речовин. У ній є вітаміни групи В, А, С, Е, РР, а також білок, глютамін, залізо, цинк, калій, фосфор.

Регулярне вживання курячого м'яса позитивно впливає на роботу серцево-судинної, травної та нервової систем. До того ж, воно майже позбавлене жиру і добре засвоюється організмом.

Завдяки вмісту лізоциму, курятина підвищує імунітет і має антибактеріальну властивість.

Її відварюють, обсмажують, гасять і готують на пару. З м'яса курки варять супи та бульйони, роблять салати, пироги та запіканки.

М'ята

Трава, широко відома завдяки своїм цілющим властивостям. У ній є ефірна олія, ментол, дубильні речовини та корисні ферменти.

М'ята є судинорозширювальним та безпечним засобом, заспокійливим та протизапальним. Її використовують при порушеннях роботи шлунково-кишкового тракту, виникненні запальних процесів, гінекологічних захворюваннях та астмі.

М'ятний чай тонізує і покращує роботу серця, допомагає боротися з лихоманкою і застудою, позбавляє печії, гикавки і головного болю, а також нудоти і морської хвороби.

Завдяки своїм лікувальним властивостям, а також незвичайному смаку та аромату, м'ята широко використовується у фармацевтиці, косметології, кулінарії та харчовій промисловості. [23]

Макадамія



Найдорожчий вид горіхів у світі. Це пояснюється тим, що горіхове дерево приносить плоди не раніше 8 років життя і, до того ж, часто нападають на шкідників.

На сьогоднішній день існує 9 сортів макадамії, причому всі вони культивуються. Горіхи макадамія мають дуже високу калорійність і велику кількість корисних речовин.

Вони є вітаміни групи В, Е, РР, і навіть кальцій, калій, мідь, цинк, натрій, фосфор, селен, жири і органічні кислоти.

Фахівці стверджують, що регулярне вживання макадамії допомагає боротися з головними болями, шкірними захворюваннями, виснаженням організму, а також позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи та обмін речовин.

Ці горіхи корисні при хворобах кісток і суглобів, ожирінні, менінгіті, артрозі та ангіні. Олія макадамії допомагає лікувати опіки, виводити шкідливі речовини з організму, покращувати стан шкіри та волосся.

У кулінарії з макадамії готують десерти, салати та різноманітні страви з додаванням морепродуктів.

Червень

Пройшла весна, непомітно пролетів травень ... Зустрічаємо літо!

Червень – це перший літній місяць, який приносить із собою не лише довгоочікувані сонячні промінчики, а й день літнього сонцестояння, або найдовший день у році.

За старих часів червень називали «різноцвітом», «світлозаром» і навіть «хліборостом». До того ж люди вірили, що теплі червневі ночі приносять достаток плодів. І навіть дощі червня цінували вище за золото. Саме в червні в селах настав час довгих сінокосів, і починалися трудові будні на полях.

Більше того, червень – це чудовий час для підвищення імунітету та покращення загального стану організму. Адже саме в цей період починають з'являтися ягоди, фрукти та овочі, багаті на вітаміни і корисні речовини, недолік яких ми гостро відчували взимку.

Тому в цей час дієтологи радять активно включати їх у свій раціон харчування. Більше того, в цей період не можна забувати і про клітковину, яка, крім самих овочів та фруктів, міститься в бобах та злакових, а також горіхах. Вона допоможе нормалізувати процеси травлення в організмі і, тим самим, запобігти появі надмірної ваги.

Також у червні необхідно поміняти свій режим пиття, збільшивши кількість рідини, що випивається, в 2 рази.

І найголовніше, потрібно пам'ятати, що будь-які радикальні зміни раціону в літній період не бажані для людей у віці, а також для тих, хто страждає на хронічні захворювання, оскільки саме в цей час відзначається пік різких стрибків артеріального тиску.

Однак, для того щоб ні вони, ні якісь інші неприємності не псували Вам літній сезон, досить дотримуватися здорового способу життя і відмовитися від шкідливих звичок!

І тоді ніщо не зможе затьмарити Вам прихід першого і довгоочікуваного літнього місяця!

Кольорова капуста



Один з найпопулярніших продуктів у Європі. Цвітна капуста дуже корисна, низькокалорійна і, до того ж, добре засвоюється організмом.

У ній є мінеральні солі, амінокислоти, вітаміни групи В, а також С, РР, Н, а також кальцій, натрій, фосфор, залізо, магній, калій, фолієва та пантотенова кислоти.

Регулярне вживання цвітної капусти уберегає від виникнення запальних процесів на шкірних покриттях та від себореї, а також позитивно впливає на загальний стан шкіри та волосся. Її активно додають у дитяче меню та широко використовують при

шлунково-кишкових захворюваннях. До того ж, цвітна капуста знижує ризик розвитку раку і у жінок, і чоловіків. А її сік використовують при діабеті, бронхіті, захворюваннях печінки та нирок.

Калорійність цвітної капусти залежить від способу її приготування. Це потрібно враховувати людям, які дотримуються дієт. Цей овоч варять, смажать, тушкують, готують на пару, також додають до складу різних страв.

Редиска



Неймовірно смачні та корисні коренеплоди, які прийшли до нас їхньої Середньої Азії. Цей овоч знали та любили у Стародавньому Єгипті та Греції, а також у Стародавній Японії.

У редис є калій, кальцій, фосфор, магній, залізо, вітаміни групи В, а також С, РР. Крім цього, в ньому міститься рибофлавін, тіамін та нікотинова кислота.

Редиска – це унікальний жовчогінний та протинабряковий засіб. Його регулярне вживання сприяє покращенню роботи шлунково-кишкового тракту, а також збудженню апетиту. Лікарі радять

додавати цей овоч у свій раціон людям, які страждають на подагру, ожиріння і цукровий діабет.

Вживання редис позитивно впливає на стан шкіри обличчя та роботу серцево-судинної системи, а також допомагає знизити рівень цукру в крові та запобігає розвитку раку товстої кишки.

Народні лікарі здавна використовували редис при запорах, а косметологи готували з нього живильні маски для обличчя.

У кулінарії найчастіше редис використовують як додатковий компонент до різних овочевих салатів або вживають його в сирому вигляді.

Приємним доповненням до всього вищесказаного буде його невелика калорійність, що дозволяє вживати редис навіть за наявності надмірної ваги. [24]

Патисони



Це овочі з сімейства гарбузових, які можуть відрізнятися один від одного і формою, і забарвленням залежно від сорту. Патисони вирощувалися ще у Стародавньому Єгипті, а сьогодні вони популярні у всьому світі. При цьому в їжу вживаються не тільки плоди, але і їх пагони, квіточки, молоде листя.

Найсмачнішими та найкориснішими вважаються молоді патисони. Вони є калій, кальцій, фосфор, залізо, мідь, молібден, цинк та інші корисні речовини. До того ж, вони багаті на вітаміни групи В, а також Е. А в плодах жовтого кольору, до всього іншого, є аскорбінова кислота і каротин.

Патисони – це низькокалорійний та дієтичний овоч, який, крім іншого, покращує обмін речовин, попереджає хвороби серцево-судинної системи, печінки та нирок, а також недокрів'я та гіпертонію.

Величезна кількість корисних речовин є і в олії насіння патисону, яка, проте, є висококалорійною.

У народній медицині патисони вживають для лікування набряків, порушень ендокринної та нервової системи, збоїв у роботі печінки та нирок. Сік патисону використовують для заспокоєння нервової системи.

Огірок



Один із найдавніших овочів, батьківщиною якого вважається Індія. Лікарі називають огірок найдієтичнішим з усіх дієтичних продуктів, оскільки він містить понад 95% води та мінімум калорій. І навіть попри це він дуже корисний.

В огірку є вітаміни В-групи, С, а також каротин, фолієва кислота, фосфор, калій, залізо, магній, хлор, натрій, цинк, мідь та інші мінеральні речовини.

Регулярне вживання огірків позитивно позначається на роботі ендокринної та серцево-судинної системи завдяки наявності в ньому йоду, а також покращують роботу кишечника завдяки вмісту клітковини.

Відомо, що огірки знімають набряки, збивають високий тиск, допомагають скинути зайву вагу завдяки легкому проносному ефекту. Насіння огірків вживають для очищення організму від холестерину.

Народні лікарі широко використовують огірковий сік. Він допомагає позбутися затяжного кашлю, заспокоїти нервову систему, полегшити загальний стан пацієнтів при туберкульозі, а також зберегти зуби та ясна здоровими.

Найчастіше огірки їдять у сирому вигляді, хоча нерідко з них роблять соуси, салати та інші страви. [25]

Кріп свіжий



Вирощуванням кропу з давніх-давен займаються і в Африці, і в Європі, так як здавна відомо про його лікувальні властивості.

Справа в тому, що в листі кропу є вітаміни А, В, С, РР, а також аскорбінова кислота, тіамін, рибофлавін, каротин, фосфор, залізо, калій, кальцій та інші корисні мінеральні солі.

Регулярне вживання кропу позитивно впливає на процеси кровотворення, покращує травлення та чудово дезінфікує. Крім цього, кріп покращує

лактацію, нормалізує артеріальний тиск і позитивно впливає на зір.

У народній медицині його використовують як знеболюючий засіб при виразках та холециститі. А з насіння кропу готують настоянку, що підвищує апетит і допомагає позбутися безсоння та запалення нирок. Олією кропу лікують бронхіти та пневмонії, загоюють рани, усувають прояви алергії.

До того ж, кріп має невисоку калорійність і дивовижний смак, завдяки чому його нерідко додають до рибних, м'ясних страв, соусів і супів. [26]

Червона смородина



Червона смородина прийшла до нас із Західної Європи, де досить довгий час вирощувалася як лікарська рослина. Пізніше було виявлено незвичайний смак її ягід, завдяки якому її почали вживати.

У червоній смородині містяться вітаміни А, С, Е, а також залізо, калій, селен, пектин та інші мінеральні речовини.

Смородина позитивно впливає на роботу серця, знімає набряки, позбавляє нудоти, покращує апетит і навіть лікує цукровий діабет. Сік смородини має в'язучу, жовчогінну та сечогінну властивість, а ягоди – протизапальну, кровотворну, загальнозміцнюючу, жарознижувальну та загальнозміцнюючу.

Особливо корисна червона смородина у похилому віці та при сильних навантаженнях, оскільки вона добре відновлює сили. До того ж вона знижує температуру, допомагає при хронічних запорах, а також при недовкрів'ї.

Ще одним приємним бонусом вживання смородини є її невисока калорійність, завдяки якій її можна вживати навіть за ожиріння .

Нектарін



По суті, нектарин називають помилкою природи, своєрідною мутацією, що трапляється у процесі самозапилення персикових дерев. Щеплювати та вирощувати самостійно цей фрукт садівники навчилися порівняно недавно.

Нектарин – напрочуд корисний плід, в якому містяться вітаміни А, С, антиоксиданти [92] , пектини, а також фосфор, калій, магній, залізо, натрій, сірка та інші речовини.

Вживання нектарину покращує травлення, обмін речовин та загальний стан шкіри, а також перешкоджає розвитку раку.

Лікарі радять пити сік нектарину при запорах та недокрив'ї, підвищеній кислотності та збоях серцевого ритму. У той час як самі фрукти важливо вживати для профілактики гіпертонії та атеросклерозу.

Примітно, що деякі сорти нектарину відрізняються насолодою ядер кісточок і використовуються як мигдаль, оскільки мають схожий з ним біохімічний склад.

Калорійність нектарину порівняно невелика, проте в ньому міститься велика кількість вуглеводів, тому зловживати їм все ж таки не варто. З нектарину роблять салати, варення та морозиво. Їх запікають, тушкують, консервують, сушать чи їдять свіжими.

Абрикос



Не лише смачний, а й дуже корисний фрукт. У ньому містяться вітаміни групи В, А, С, Н, Р, Е, а також бор, марганець, йод, фосфор, калій та інші корисні речовини.

Регулярне вживання абрикосу перешкоджає розвитку хвороб ендокринної системи, виводить токсини з організму, підвищує рівень гемоглобіну в крові та опірність до інфекцій. Крім цього, абрикоси призначають при авітамінозах, захворюваннях серцево-судинної системи та ожирінні.

Також відомо, що ці фрукти дуже корисні для людей, які займаються інтелектуальною діяльністю, оскільки вони позитивно впливають на всі розумові процеси.

Абрикосовий сік відомий своїми антибактерицидними властивостями, тому його широко використовують на лікування хвороб шлунково-кишкового тракту. Насіння абрикоса застосовують при лікуванні бронхіальної астми, а також захворюваннях верхніх дихальних шляхів.

А ще варто додати, що калорійність свіжих абрикосів невелика, тому їх вживання показано навіть за наявності надмірної ваги. [27]

Черешня



Одна з ранніх ягід. Вона вважається низькокалорійною і не завдає шкоди фігурі за умови помірного вживання.

У черешні є вітаміни групи В, С, Е, К, а також кальцій, магній, залізо, калій, мідь, марганець, йод та фосфор.

При вживанні черешні нормалізується обмін речовин, налагоджується робота серця, печінки і головного мозку. Також черешня корисна при недовітності, артриті, гіпертонії, ревматизмі, порушеннях роботи кишечника, діабеті, шкірних захворюваннях, у тому числі екземі, псоріазі та вугровому висипі, а також при кашлі.

Її ягоди мають відхаркувальну, протизапальну, сечогінну, антисептичну та очищувальну властивість.

Найчастіше черешню вживають у свіжому вигляді, проте нерідко її додають до складу десертів, випічки, фруктових салатів та інших страв. [28]

Чорниця



Один із низькокалорійних та неймовірно корисних продуктів. У ягодах чорниці містяться вітаміни В, С, а також солі натрію, калію, магнію, кальцію, заліза, сірки, хлору та фосфору.

Регулярне вживання чорниці нормалізує рівень цукру в крові, позитивно впливає на процеси травлення, обмін речовин і зір. Чорниця має протипоносну, протимікробну і в'язучу властивість. Лікарі радять вживати її для профілактики раку, цукрового діабету та серцево-судинних

захворювань.

У народній медицині чорниці використовують для відновлення зору, лікування шкірних та кишкових захворювань, а також сечокам'яної хвороби.

Свіжий зелений горошок



Культура, яку дуже любили ще у Стародавній Індії та у Стародавньому Китаї, де й називали символом багатства та родючості. На сьогоднішній день це один із найпопулярніших продуктів усього світу.

І не дарма, адже у зеленому горошку є вітаміни А, В, С, РР, а також білок та клітковина. З мінеральних солей у ньому міститься калій, кальцій, фосфор, залізо, мідь, цинк, кобальт та багато інших корисних речовин.

Свіжий горох – це чудовий сечогінний засіб. Більше того, він допомагає знеболити виразку шлунка, проте для цього його потрібно їсти у вигляді пюре.

Також горох запобігає появі онкологічних хвороб, інфаркту, гіпертонії, нормалізує рівень цукру в крові, бере участь в обмінних процесах організму та бореться зі старінням.

На додаток до всього вищесказаного він відрізняється низькою калорійністю та високою швидкістю приготування.

З нього роблять пюре, супи, юшки, а також вживають сирим або додають до м'ясних та овочевих страв.

Короп



Батьківщиною цієї риби вчені називають Китай. Саме там ще в давнину коропів готували для імператорів.

Сьогодні цю рибу люблять практично скрізь, тому що її м'ясо неймовірно ніжне та солодке. Його недоліком є кістлявість, а гідністю наявність цілого комплексу корисних речовин. Серед них:

вітаміни А, В, С, Е, РР, а також солі кальцію, магнію, натрію, фосфору, калію, сірки, заліза, йоду, міді, хрому, нікелю та ін.

Особливо корисний короп для спинного та головного мозку, оскільки він сприяє збільшенню споживання кисню клітинами. Більш того, його регулярне вживання позитивно впливає на стан шкіри та слизових, а також на травну та нервову систему.

Крім цього, м'ясо коропа здатне нормалізувати рівень цукру в крові та брати участь в обмінних процесах організму.

Лікарі радять вживати його при хворобах ендокринної системи, оскільки у ньому відзначається високий вміст йоду.

Зазвичай м'ясо цієї риби смажать, відварюють, тушкують чи запікають. За умови помірного вживання воно не викликає ожиріння.

Оселедець



Один із найпопулярніших видів риби. Оселедець добре засвоюється організмом і добре насичує його білком. У ній є вітаміни А, В, РР, D, а також фосфор, йод, калій, кальцій,

натрій, магній, цинк, фтор та жирні кислоти омега-3. Саме останні перешкоджають розвитку серцево-судинних захворювань та сприяють покращенню кровотоку в капілярах.

Регулярне вживання цієї риби позитивно впливає на зір та процеси мозкової діяльності. Лікарі радять їсти його при вагітності, а народні лікарі – при псоріазі.

Також дослідження показують, що м'ясо цієї риби перешкоджає розвитку цукрового діабету та бронхіальної астми.

А введення її у свій раціон допомагає підвищити імунітет, оздоровити нервову систему та зміцнити кістки.

М'ясо оселедця досить жирне та калорійне, тому зловживати ним не варто. Найчастіше його солять, маринують, коптять, гасять або додають до складу салатів.

Маслюки



Одні з найпопулярніших грибів, які отримали свою назву за наявність маслянистого капелюшка.

Вони мають білок, а також корисні амінокислоти, які, до того ж, чудово засвоюються організмом. У маслюках є вітаміни А, В, С, РР, а також залізо, фосфор, калій, цинк, марганець, мідь та йод.

Але навіть, незважаючи на такий великий список корисних речовин, варто пам'ятати, що ці гриби входять до групи ризику радіоактивно небезпечних грибів через свою здатність накопичувати шкідливі елементи.

Маслюки рідко використовуються як самостійна страва і практично завжди є доповненням до салатів та ін. Їх відварюють, обсмажують, солять, тушкують, маринують або сушать.

Креветки



Неймовірно смачний та корисний дієтичний продукт. М'ясо креветок добре втамовує голод, не додаючи зайвих кілограмів фігурі.

У креветках є вітаміни А, В, С, Е, К, D, РР, а також каротин, йод, мідь, кальцій та інші корисні речовини.

Регулярне вживання м'яса креветок позитивно впливає на роботу ендокринної, імунної, м'язової, серцево-судинної систем, а також на кісткову тканину, процеси кровотворення та діяльність

нирок.

Крім цього, креветки покращують стан нігтів, волосся та шкіри і знижують прояви алергії.

Найчастіше креветки обсмажують, відварюють, запікають чи готують на пару.

Сир



Кисломолочний продукт із високим вмістом білка, який відрізняють за рівнем жирності. Важливо пам'ятати, що жирні сорти характеризуються високою калорійністю, на відміну знежирених.

У сирі є вітаміни А, Е, В, Р, а також кальцій, залізо, цинк, фтор, магній,

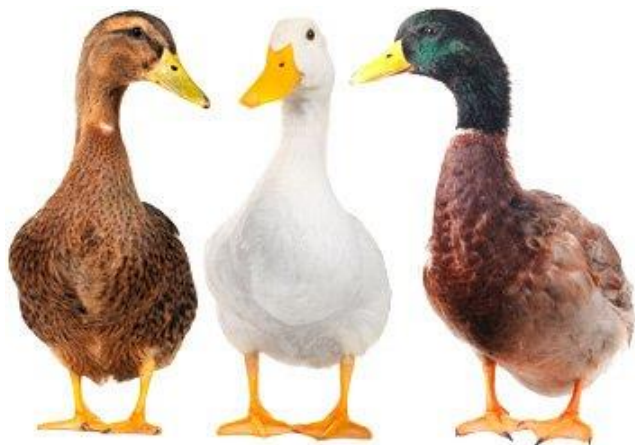
натрій, мідь та фолієва кислота. Він добре засвоюється і позитивно впливає на нервову та серцево-судинну систему, а також на кісткову тканину та процеси кровотворення. Однак, особливо він цінується за здатність відновлювати сили організму після тривалих навантажень.

Лікарі радять їсти сир при гіпертонії, хворобах печінки та серця, а народні лікарі – робити з нього компрес при запаленні легень та бронхіті.

Також варто відзначити, що сир входить до складу дієтичного меню при різних захворюваннях і в раціон дитячого прикорму вже з 5-7 місячного віку.

Раніше сир вживали солоним чи солодким, додаючи до нього молоко, мед чи вино. Сьогодні ж із нього готують різні десерти та випічку. [29]

Каченя



Один із видів м'яса, який містить цілу низку корисних речовин. Серед них: вітаміни А та В, хром, цинк, калій, натрій, фосфор, кальцій, залізо, мідь тощо.

Варто пам'ятати, що м'ясо качки дуже поживне та калорійне, оскільки містить велику кількість жирів .

Однак його вживання посилює статеву потенцію, покращує зір та загальний стан шкіри.

Качиний жир допомагає очистити організм від канцерогенів, нормалізувати обмін речовин, а також стимулювати потенцію та покращити колір обличчя.

У кулінарії качку смажать, гасять, запікають, відварюють, подають із соусом чи без. До речі, щоб у процесі приготування зник її специфічний запах, у неї кладуть 1-2 розрізаних яблука.

Меліса

Рослина, поширена у Росії та колишніх країнах СРСР, а й у Європі, Америці, Африці та інших.

У мелісі є вітаміни В, С, а також каротин, калій, кальцій, залізо, магній, марганець, мідь, цинк, хром та інші корисні речовини.

Мелісу широко використовують у медицині при лікуванні неврозів, захворювань серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, органів дихання, шкірних покривів, імунodefіциту та токсикозів.

Крім цього, листям меліси з давніх-давен лікували зубний біль, забиття і ревматизм .

Завдяки своєму тонкому аромату меліса використовується у парфумерії.

У кулінарії її додають до рибних, м'ясних, грибних страв, а також до супів і салатів як прянощі. Крім цього, з неї заварюють чаї, готують лікери та напої. [30]

Кедрові горіхи



У Росії її кедровими горіхами називають ядра насіння кедрової сосни.

Цей продукт дуже корисний завдяки наявності вітамінів А, В, С, Е, Р, D, а також макро- та мікроелементів, таких як мідь, натрій, фосфор, магній, кальцій, калій, марганець, залоз, йод, бор, кобальт та ін.

Кедрові горіхи незамінні у раціоні вегетаріанців, оскільки вони заповнюють дефіцит білка. Крім цього, вони корисні при імунodefіциті, алергії, хворобах серця та шлунково-кишкового тракту.

В олії кедрового горіха є вітаміни А, В, С, Е, Р, F, а також жирні омега-3 кислоти .

Його регулярне вживання очищає організм від токсинів, зміцнює нервову систему, бере участь у обмінних процесах.

Лікарі радять вживати кедрові горішки при дисбактеріозах та авітамінозах, гіпертонії та атеросклерозі, а також у період інтенсивного зростання дітей.

У народній медицині кедрові горішки використовують при відкладенні солей, ревматизмі, подагрі, порушення обміну речовин, геморої та хворобах шлунково-кишкового тракту.

Зазвичай ці горішки вживають як самостійний продукт або додають десерти, випічку, сир, мюслі і т.д.

Також важливо пам'ятати, що вони мають високу калорійність, тому зловживати ними не варто.

Липень

І ось, непомітно пролетів перший місяць літа – червень . Зустрічаємо липень!

Це, мабуть, один із непередбачуваних місяців року. З давніх-давен у народі його не дарма називали і « *Мандрівцем* » (за надмірну спеку і пекуче сонце, під яким необхідно було трудитися) і « *Грозником* » (за сильні, раптові грози).

Однак саме в липні можна максимально насолодитися благодаттю природи, яскравими літніми фарбами і привабливим ароматом фруктів і ягід, що зріють.

Поряд із цим медики твердять про те, що якраз у цей період і дорослі, і діти найчастіше страждають від кишкових інфекцій. А всьому виною – ігнорування чи навіть незнання елементарних правил організації свого харчування.

Влітку потрібно випивати не менше 2.5 л води (крім чаю, кави та напоїв [77]) для того, щоб підтримувати свій водний баланс. Але не всі воліють пити столову воду, яка може заповнити втрату мінеральних речовин, що йдуть з потом і залишають нам постійне почуття втоми та зневіри.

Кажуть, краще взагалі не купувати продукт, ніж купити його простроченим. І, зокрема, це стосується молока, яєць, м'яса та солодкої випічки, придбаних у липні. У них через неправильне зберігання можуть розвиватися небезпечні бактерії. Щоб уникнути загрози отруєння, потрібно звертати особливу увагу на дату виробництва та зовнішній вигляд продукції. А з появою найменших сумнівів у її якості – краще взагалі відмовитися від покупки.

Купуючи продукти, що швидко псуються, треба використовувати термопакети, щоб «встигнути» принести їх додому. М'ясо та яйця обов'язково потрібно проварювати або просмажувати, а потім з'їдати їх свіжоприготовленими. При миття ягід слід очищати спочатку від листя і «хвостиків», а потім промивати в друшляку не менше 5 хвилин під проточною водою.

І не варто забувати про каші та мюслі. У цей період вони як ніколи зможуть наситити організм, не перевантажуючи його.

Літо – дивовижна пора! Обов'язково насолоджуйтесь ним! Щиро радійте життю! І завжди залишайтеся найулюбленішими та неперевершеними!

Капуста брокколі



Овочі, які на вигляд схожі на цвітну капусту і відрізняються від неї тільки забарвленням. При покупці брокколі найкраще віддавати перевагу молодим і свіжим рослинам з невеликими суцвіттями.

Цей вид капусти вважається низькокалорійним, проте містить цілу низку корисних вітамінів і мінералів. Серед них: вітаміни групи В, А, С, РР, Е, К, а також магній, залізо, калій, фосфор, цинк, кальцій та багато інших мікроелементів.

Лікарі радять вживати брокколі для профілактики та лікування серцево-судинних та онкологічних хвороб, захворювань шлунково-кишкового тракту та нервової системи, порушень обміну речовин, подагри.

Також брокколі нерідко призначають при променевій хворобі, оскільки вона здатна вивести солі важких металів. Крім того, її радять включати до раціону людей з ослабленим імунітетом, цукровим діабетом, схильністю до атеросклерозу, а також вагітним, дітям та людям у віці, оскільки вона чудово живить організм.

Як правило, брокколі вживають в їжу сирим, приготовленою на пару, відвареною або обсмаженою. Нерідко її додають до складу супів, пирогів, соусів чи омлетів. [31]

Кабачок



Смачний та корисний овоч, який потрапив до Європи у 16 столітті.

Примітно, що його м'якуш прекрасно засвоюється організмом, не дратуючи при цьому стінки слизових, але стимулюючи кишечник. Кабачок корисний завдяки вітамінам А, В та С, а також таким мікроелементам як кальцій, залізо, магній та калій.

Таким чином, він просто незамінний для здорового стану шкіри, нігтів та волосся, гарного зору, а також нормальної життєдіяльності серця, печінки, головного мозку та м'язів.

До того ж кабачки можуть вивести надлишок води та холестерину з організму, а також адсорбувати токсичні речовини. Їх вживання сприятливо впливає на роботу шлунково-кишкового тракту і серцево-судинної системи. Також кабачок корисний при хворобах печінки та нирок.

Народні лікарі радять вживати кабачки як сечогінний засіб при набряках, а ченці Тибету - як загальнозміцнюючий при різних захворюваннях.

Кабачки низькокалорійні. Їх відварюють і обсмажують, роблять із них пюре та пудинги, а також широко використовують у дитячому харчуванні.

Причому кабачок - це один з тих овочів, які зберігають всі свої корисні речовини навіть при тривалому зберіганні. [32]

Солодкий перець



Солодкий перець багатий на вітаміни С, В, Р, РР і тому незамінний при цукровому діабеті, занепаді сил, безсонні та депресії. Також у ньому є цілий комплекс корисних речовин, у тому числі калій, натрій, фосфор, залізо, кальцій, мідь, магній, цинк та інші.

Лікарі радять включити перець у свій раціон при захворюваннях серцево-судинної системи та шлунково-кишкового тракту. Більше того, він позитивно впливає на ясна, заспокоює нерви і навіть бореться із кашлем.

До того ж, солодкий перець корисний при гастриті, спазмах, анемії, кольках, запорах та підвищеній пітливості. Крім того, у ньому є речовини, які запобігають розвитку раку. Сік солодкого перцю рекомендують пити при цукровому діабеті, а також поганому зростанні волосся та нігтів.

Найчастіше перець вживають у їжу сирим, маринованим, печеним, відвареним та смаженим. Нерідко його додають у салати, соуси, приправи, пасти, перші та другі страви. [33]

Помідори



Це один із найпопулярніших овочів у світі. Помідори відрізняються формою, кольором та смаком і відомі людству ще з давніх часів.

Вони містяться цілий комплекс вітамінів, серед них: А, В, С, Е, К, РР, а також фосфор, магній, калій, натрій, йод, залізо, цинк і т.д. Більше того, у помідорі є цукор, зокрема глюкоза та фруктоза, органічні кислоти та один із найсильніших антиоксидантів – лікопен . [92] Насамперед , він

має сильні терапевтичні властивості. Крім цього, він запобігає розвитку раку та серцево-судинних захворювань.

На додаток до цього, помідори містять ще й серотонін, або гормон щастя. Тому їх регулярне вживання підвищує настрій та допомагає ефективно боротися зі стресом.

Лікарі радять вживати помідори при порушеннях обміну речовин, проблемах із шлунково-кишковим трактом, а також за нестачі вітаміну А.

Найчастіше помідор вживають у сирому вигляді у салатах. До речі, їх краще заправляти олією, оскільки така страва принесе більше користі організму. Хоча не менш корисний і відварений помідор, а також томатна паста. [34]

Петрушка



Ця рослина є однією з найпоширеніших у всьому світі. Петрушку вирощують у Європі, Канаді, США, в Азії та Далекому Сході. Цю приправу люблять за дивовижний смак та аромат.

Однак мало хто знає, що вона ще й дуже корисна.

У ній містяться вітаміни А, В, С, Е, К, РР , а також фосфор, натрій, залізо, мідь, йод, марганець, кальцій і т.д.

Вживання петрушки збільшує апетит. Більше того, ця рослина допомагає боротися з анемією, анорексією , депресією, ревматизмом та порушеннями у роботі шлунково-кишкового тракту. Більше того, петрушка допомагає регулювати роботу нирок та печінки, нормалізувати обмін речовин, зміцнювати ясна та відбілювати зуби.

Народні лікарі радять вживати петрушку при підвищеному тиску, слабкому імунітеті, а також за високого рівня цукру в крові. Сік петрушки корисний для нормалізації роботи надниркових залоз, зміцнення судин, а також для лікування захворювань сечостатевої сфери, хвороб очей.

Поруч із активно використовують петрушку і косметологи, оскільки у ній є вітамін А, [90] допомагає тонізувати шкіру і захистити її від зморшок.

Петрушка низькокалорійна. Її вживають у свіжому, мороженому, сушеному та солоному вигляді, додаючи до складу різноманітних страв. Вона чудово поєднується з рибою, м'ясом, салатами, картоплею та рисом. Також її кладуть у супи та соуси. [32]

Чорна смородина



Ягоди чорної смородини дуже популярні в Росії, Україні та навіть середній Азії.

Її відрізняють низька калорійність, і навіть цілий комплекс корисних речовин. Серед них: вітаміни С, В, D, Е, К, А, Р, а також фосфор, залізо, калій, органічна кислота та цукор. Це дозволяє широко використовувати смородину при авітамінозах та порушеннях роботи кишечника.

Більш того, ягоди смородини мають протизапальну, тонізуючу, кровотворну, сечогінну, потогінну і судинорозширювальну властивість.

Лікарі радять вживати смородину для нормалізації роботи серцево-судинної системи, підвищення імунітету, зниження рівня цукру в крові, боротьби з гіпертонією, недокрив'ям та радіаційним опроміненням.

Народні лікарі рекомендують використовувати і плоди, і листя смородини при шкірних та очних захворюваннях, при ангіні, головному болю, порушеннях сну, ревматизмі, хворобах нирок, а також при застуді, бронхіті та кашлюку.

Найчастіше смородину їдять у сирому вигляді або варять із неї компоти, варення та джеми. [33]

Шовковиця



Плоди шовковиці вживали ще у давнину. Наука розрізняє близько 16 видів шовковичного дерева, які поширені переважно в Росії, Азербайджані, Україні, Вірменії, Румунії, Болгарії, а також у країнах Африки та Північної Америки.

В ній є цілий ряд вітамінів, таких як А, В, С, Е, К, а також корисних речовин, у тому числі калію, кальцію, заліза, міді, селену, натрію, фосфору, магнію і т.д.

Лікарі радять використовувати шовковицю при порушеннях обміну речовин, захворюваннях серця та нирок, набряках, анемії та простатиті.

Сік шовковиці допомагає при стоматиті та хворобах горла, а настій шовковиці – при перевтомі та безсонні.

Шовковиця має досить невисоку калорійність, її широко використовують при приготуванні варення, компотів, киселів, десертів, пиріжків, а також вина та горілки.

Персик



Усім улюблений плід, який встигає вже до середини липня. Батьківщиною персика вважається Китай. Звідти він потрапив до Італії, а згодом поширився по всій Європі.

Персик містить вітаміни А, В, С, а також кальцій, залізо, калій, мідь, цукор та органічні кислоти.

Це чудовий сечогінний та проносний засіб. Вживання персика стимулює роботу шлунково-кишкового тракту, підвищує апетит, допомагає боротися з анемією та гастритом.

Сік персиків радять використовувати при захворюваннях серцево-судинної системи та запорах.

Більше того, вживання персика дозволяє запобігти розвитку інфекційних захворювань та авітамінозів.

Через високу калорійність цей фрукт не рекомендується вживати при ожирінні та цукровому діабеті.

Найчастіше персики їдять у сирому вигляді або роблять із них соки, компоти, джеми, варення, сухофрукти тощо. [34]

Кизил



У наші дні кизил зростає у Європі, Японії, Китаї, на Кавказі та у Північній Америці. Проте історики стверджують, що його вживали понад 5 тис. років тому.

Кизил містить вітаміни А, С та Р, а також залізо, кальцій, магній, калій, органічні кислоти та ефірні олії.

Ягоди кизилу використовують для боротьби з подагрою, неокрів'ям, дизентерією, тифом, артритом, хворобами шкіри та шлунково-кишкового тракту. Більш того, вони використовуються як бактерицидний, протизапальний, жарознижувальний, жовчогінний і сечогінний засіб.

До того ж, кизил нормалізує тиск, позбавляє головного болю, зміцнює стінки судин, бореться з набряклістю, підвищує апетит, нормалізує обмін речовин та покращує перистальтику кишечника.

Народні лікарі радять вживати ягоди кизилу при діарейі та шкірних захворюваннях, а настій – при порушеннях роботи шлунка, кровотечах та хворобах порожнини рота.

Кисіль і відвар із кизилу допомагає при проносах, а кашка зі свіжих ягід кизилу – при гнійних ранах.

Калорійність кизилу досить низька. Його вживають у свіжому та замороженому вигляді, а також додають у соки та компоти.

Агрис



Ягоди агрусу дуже популярні в нашій країні вже протягом багатьох століть.

Вони дуже корисні, оскільки містять вітаміни А, В, С, мінеральні речовини, органічні кислоти, кальцій, магній, залізо, марганець, цинк, мідь, кобальт, фосфор і вітамін В (в плодах темного кольору).

Вживання агрусу корисне при гіпертонії, атеросклерозі, хворобах нирок, печінки та сечового міхура. Сік агрусу використовують при неокрів'ї, шкірних хворобах, а відвар – при хронічних запорах

та клімактеричних кровотечах.

Більше того, агрус бореться з гіповітамінозами, порушеннями обміну речовин, хворобами шлунково-кишкового тракту.

Калорійність агрусу невисока. Його їдять у свіжому вигляді, роблять із нього мармелад, соки, варення, джеми та компоти.

Крупа манна



Каша з манної крупи може стати найсмачнішою стравою вашої дитини за умови її правильного приготування. При цьому вона єдина перетравлюється в нижньому відділі кишечника, очищаючи організм від слизу та жиру.

Манка чудово засвоюється, тому нерідко включається до складу дієти при хворобах шлунково-кишкового тракту та після операцій.

Багато хто впевнений, що в ній зовсім немає корисних речовин, хоча насправді в манній каші є вітаміни E, B, PP, залізо, алюміній і кобальт.

Помірне вживання манки принесе користь організму, а часте (більше 2 порцій на день) – величезну шкоду, оскільки компоненти, що входять до її складу, вимивають кальцій із організму. А це, у свою чергу, може призвести до рахіту чи спазмофілії.

Готову кашу з манної крупи заправляють вершковим маслом, джемом, варенням та іншим.

Кукурудза свіжа



Одні з найпопулярніших ласощів багатьох дорослих та дітей. З давніх-давен вона відома як «цариця полів» полів, так як кукурудза досить невибаглива при вирощуванні. При цьому міститься цілий комплекс корисних речовин. Це вітаміни, C, K, PP, D, а також калій, магній, фосфор, мідь, нікель.

Вживання кукурудзи зменшує ризик розвитку діабету та хвороб серцево-судинної системи, підвищує імунітет та покращує загальний стан організму людини. Дієтологи радять вживати

кукурудзу в похилому віці для поліпшення зору та нормалізації обміну речовин. Головне, віддавати перевагу молодим качанам з ніжними зернами.

Також у кукурудзі є антиоксиданти [92] та речовини, які сприятливо впливають на самопочуття людини.

Найчастіше, кукурудзу вживають у відвареному та консервованому вигляді. При цьому важливо пам'ятати, що вона містить багато калорій, тому для збереження своєї фігури потрібно їсти кукурудзу в помірних кількостях. [38]

Сом

Він вважається найбільшим хижаком, який мешкає у прісній воді. Причому вчені стверджують, деякі представники цього виду риб можуть жити до 100 років і важити при цьому до 300 кг, хоча найчастіше зустрічаються особини вагою близько 10-20 кг.

Кулінари цінують м'ясо сома за відсутність кісток, достатню жирність, ніжність та солодкий смак. При цьому в ньому є ціла низка вітамінів, у тому числі і А, В, С, Е, РР, а також мікроелементів, таких як калій, натрій, магній, залізо, йод, кобальт, нікель, кальцій і т.д.

Дієтологи стверджують, що м'ясо сома дуже поживне і містить високу кількість білка. При цьому в ньому є невелика частка сполучної тканини, завдяки чому риба добре і легко засвоюється. Цей фактор є надзвичайно важливим для людей, які ведуть сидячий спосіб життя.

Вживання м'яса сома позитивно впливає на загальний стан шкіри, слизових, нервової системи та травного тракту. До того ж воно є природним регулятором цукру в крові.

Найчастіше м'ясо сома відварюють, припускають чи обсмажують. За умови помірного вживання воно не викликає ожиріння.

Сьомга



Риба, яка відноситься до сімейства лососевих і важить не більше 40 кг. При цьому вона вважається не

лише смачною, а й дуже корисною. У ній містяться вітаміни А, В, D, а також цинк, фосфор, кальцій, йод, натрій, фтор та величезна кількість білка. До того ж, м'ясо сьомги добре засвоюється організмом.

Більше того, в ньому є незамінні Омега-3 кислоти, які благотворно впливають на серцево-судинну систему, запобігаючи ризику розвитку найпоширеніших хвороб.

Семгу радять вживати при вагітності, а також у період активного зростання організму у дитячому віці. Відомо, що у людей, які регулярно їдять м'ясо сьомги, покращується зір, кровообіг, діяльність шлунково-кишкового тракту, робота печінки та головного мозку, а також підвищується імунітет та знижується рівень холестерину в крові.

Вчені стверджують, що сьомга здатна врятувати від астми завдяки наявності жирних кислот. Крім цього, регулярне вживання м'яса сьомги підвищує настрій, допомагає боротися з депресією, покращує розумову діяльність, а також запобігає появі раку, артриту та інших небезпечних хвороб.

Як правило, сьомгу коптять, смажать, запікають на грилі або в духовці, солять або готують на пару.

Бички

Одна із найпоширеніших риб Чорного моря. Її м'ясо, по праву, вважається не лише дуже смачним, а й корисним. У ньому є вітаміни А, В, С, Е, D, РР, цинк, хром, молібден, фтор, сірка, хлор та нікель. При цьому у в'ялених бичках, які втрачають близько 80 % рідини, концентрація мікроелементів значно вища.

Проте варто зазначити, що лікарі не радять зловживати такою рибою людям, які страждають на подагру, сечокам'яну хворобу та гіпертонію через високий вміст солі .

Найбільше м'ясо бичків цінується за вміст у ньому жирних поліненасичених кислот омега-3 та омега-6 , які покращують обмін речовин, уповільнюють процес старіння організму, а також попереджають ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

У кулінарії м'ясо бичків, як правило, солять, смажать, запікають, відварюють, роблять із нього котлети та консерви.

Підберезники



Вони вважаються найближчими родичами білого гриба . Найчастіше підберезники ростуть у лісах або краях лісових доріг. Як правило, вони мають напівкулястий капелюшок і ніжку, яка не перевищує 15 см.

Підберезник цінується за вміст вітаміну РР, а також В, С, Е, D. Крім цього, в ньому є ціла низка корисних мікроелементів, таких як кальцій, натрій, фосфор, залізо, марганець та інші.

Вчені стверджують, що в цих грибах містяться повноцінні білки, які характеризуються наявністю всіх незамінних та легкозасвоюваних амінокислот.

Народні лікарі нерідко використовують підберезник під час лікування нирок. А кулінари радять вибирати для приготування лише молоді гриби, доповнюючи їх іншими сортами, оскільки сам підберезник має невиразний смак.

Найчастіше їх гасять, смажать, маринують, сушать чи відварюють. Варто також зазначити, що у процесі приготування цей гриб темніє.

Йогурт

Цей напій вважається одним із найпопулярніших серед усіх молочних продуктів. При цьому він відрізняється не лише високими смаковими властивостями, а й величезною користю, яку він приносить організму.

На думку вчених, перший йогурт з'явився у Стародавній Фракії (територія сучасної Болгарії), хоча деяких із них стверджують, що задовго до того про існування йогурту знали в Індії.

На сьогоднішній день в деяких країнах заборонені деякі види йогурту, які виробляються відомими компаніями, оскільки вони мають мало спільного із давнім напоєм. А найкориснішими вважаються ті, що були приготовлені вдома.

Саме вони покращують роботу шлунково-кишкового тракту, борються із виникненням гнильних бактерій, підвищують апетит та позитивно впливають на травні процеси.

Також було встановлено, що регулярне вживання йогурту не лише допомагає зберігати міцне здоров'я, а й впливає на тривалість життя людини.

Окрім іншого, йогурт підтримує захисні сили організму, підвищує імунітет та забезпечує надходження цілого ряду корисних речовин.

Косметологи додають йогурт до складу різних масок. А дієтологи радять вживати його щодня на сніданок як окрему страву, тим більше, що вона має невисоку калорійність. [39]

Гусятина



М'ясо молодої гуски темне і в міру ніжне. Воно відрізняється чудовим смаком та вмістом цілого ряду вітамінів (А, В, С, РР) та мінералів, серед яких є кальцій, магній, натрій, фосфор, цинк, селен, мідь, залізо та інші.

М'ясо гусака досить жирне, причому воно гірше засвоюється, ніж м'ясо курки. Однак у ньому міститься величезна кількість амінокислот, що очищають організм, а також покращують його загальний стан.

Лікарі радять активно вживати його при анемії, тому що в ньому багато корисних речовин, що сприяють посиленню кровотворення. Народні лікарі, у свою чергу, рекомендують включити до свого раціону гусятину для підвищення імунітету та поліпшення роботи

шлунково-кишкового тракту.

Крім того, в народній медицині м'ясо гусака активно вживається при стресі та отруєнні організму токсинами, оскільки воно сприяє його очищенню.

У кулінарії гусятину найчастіше відварюють, обсмажують, тушкують або запікають. Цей вид м'яса має дуже високу калорійність, тому його краще вживати в помірних кількостях.

Липа

Дерево, яке вирізняється приємним ніжним ароматом. До того ж, воно здавна вважається чудовим лікарським засобом.

Найчастіше, із суцвіть і листя липи заварюють ароматний чай, який високо цінується за свої властивості, що омолоджують. Хоча нерідко з неї роблять ефірні олії, віники для використання у лазні, настої та навіть вугілля (з висушеної деревини).

У складі липи міститься вітамін С, каротин, білок та корисні мікроелементи. Липовий чай заспокоює нервову систему, а липовий мед – допомагає боротися з грипом та застудою. До того ж, липа – це чудовий спазмолітик, який ефективно бореться із проблемами нирок та сечового міхура.

При регулярному вживанні продуктів із липи нормалізуються травні процеси та процеси жовчоутворення, підвищується діурез.

Народні лікарі радять використовувати липу для лікування подагри, геморою , ран, опіків та бешихових запалень, а косметологи – для підвищення пружності шкіри.

Фісташки



Один із найпоширеніших видів горіхів. Він характеризується не тільки високою калорійністю, але й наявністю цілого ряду корисних речовин. У фісташках міститься величезна кількість вітаміну Е, який вважається відмінним антиоксидантом [92] , що омолоджує організм. Крім цього, у них є мідь, марганець, фосфор, вітаміни групи В, білки та тіамін.

Регулярне вживання фісташок знижує рівень цукру та холестерину в крові, а також запобігає ризику розвитку раку. Лікарі радять включити фісташки до свого

раціону при гіпертонії, туберкульозі та анемії , хворобах печінки та шлунка, при стресі та безплідді, а також після перенесених інфекційних захворювань.

Фісташки вживають окремо або у складі десертів, соусів та інших страв.

Серпень

Як не сумно визнавати, але ось і закінчився другий місяць літа – липень . І хоч залишилося всього тридцять один день до осені, з її турботами, дощами та листопадом, але саме ці дні дають нам можливість насолодитися таким незмінним атрибутами літа, як кавун, диня чи виноград.

Залежно від регіону проживання і традицій третій місяць літа слов'яни величали по - різному : серпень , припасих , житня , щедрий , собориха , густоед , льонорост , чагарник , осемник , прашник , лінораст , пані , великсер заграва, зірник , зарник , великомішняк . Сучасна назва «серпень» прийшла до нас із Візантії, де, наслідуючи традиції Стародавнього Риму, останній місяць літа називали на честь Октавіана Августа.

У серпні не забуваємо про принципи правильного харчування – різноманітність, збалансованість та помірність. А також слід дотримуватися принципів «літнього» харчування – низька калорійність; більше овочів, зелені та фруктів; чистота та свіжість продуктів.

Дуже важливо в цей період підтримувати водний баланс організму, адже за літньої спеки людина втрачає до 2 літрів рідини на добу. І хоча дуже хочеться в такі моменти чогось холодненького і шипучого краще все ж таки віддати перевагу гарячому зеленому чаю, мінеральній воді кімнатній температурі, м'ятному або імбирному чаю, домашньому житньому квасу.

Слід зазначити, що у серпні настає час третього за величиною та значимістю суворого православного посту – Успенського (14-27 серпня), який передуює таким великим святами, як Преображення Господнього та Успіння Божої Матері. Церква в цей період рекомендує віруючим утримуватися від їжі тваринного походження, у тому числі й риби, рослинне масло можна

вживати тільки у вихідні дні. У свято Преображення Господнього можна з'їсти рибу, використовувати олію при приготуванні їжі та випити вина.

Які ж продукти у серпні стануть найкориснішими для нашого організму?

Червонокачанна капуста



Відрізняється від білокачанної (різновидом якої вона є) синювато-фіолетовим кольором листя з пурпуровим відтінком. Таке забарвлення овочу надає антоціан – пігментна речовина групи глікозидів. Цей сорт капусти відноситься до пізньостиглих сортів і має щільні, округлі, плоскоокруглі або овальні качани, маса яких може досягати більше 3 кг.

У капусті містяться білки, клітковина, фітонциди, ферменти, залізо, цукор, магній, калій, вітаміни С, В2, В1, В5, В9, Н, В6, РР, каротин і провітамін А, антоціан. Цей сорт

капусти є низькокалорійним овочем - всього 26 ккал .

Лікувальні властивості червонокачанної капусти використовують для підвищення пружності та проникності капілярів, запобігання білокрів'ю, захисту від впливу радіації, запобігання розвитку туберкульозної палички, лікування гострого та хронічного бронхіту, загоєння ран, нейтралізації впливу алкогольних токсинів через намір. А також, цей сорт капусти слід включати в раціон людям, які страждають на гіпертонічну хворобу, для зниження кров'яного тиску.

Червонокачанну капусту в кулінарії використовують для салатів (у тому числі м'ясних), овочевих пирогів, для маринування, а ще її можна зварити або протушувати.

Картопля



Відноситься до багаторічних бульбоносних трав'янистих рослин роду Паслен сімейства Пасльонові. У їжу вживають бульби картоплі , оскільки самі її плоди отруйні. Цей вид окультурених домашніх рослин «прийшов» до нас із Південної Америки, де й сьогодні можна зустріти його дикорослі сорти.

В силу підвищеного вмісту вуглеводів калорійність картоплі становить 82 ккал у відвареному вигляді, 192 ккал – у смаженому та 298 ккал – у сушеному.

Унікальність картоплі полягає в тому, що вона містить усі амінокислоти, у тому числі й незамінні, які зустрічаються в рослинах. Крім цього, в бульбах багато фосфору, калію, кальцію,

заліза, вітамінів С, В2, В, В6, РР, К, Д, Е, каротину, фолієвої кислоти та органічних кислот (хлорогенової, яблучної, кавової, лимонної, щавлевої та ін.).

У лікувальному харчуванні картопля застосовується при загостреннях виразки та гастриту, для зниження холестерину в сироватці крові та печінки, для виведення зайвої води з організму [91], при лікуванні простих форм хронічної ниркової недостатності, подагри, артрити, опіків, екземи, фурункулів, грибкових уражень, гіпертонії, карбункулів, для відновлення організму при виході з голодування

Картопля одна з не багатьох овочів - різноманітність страв з якої просто вражає. Всі ми пам'ятаємо цитату Тосі з фільму «Дівчата», де вона перераховує картопляні страви: смажена та відварена картопля; пюре; картопля-пай; картопля фрі; картопляні пиріжки з грибами, з м'ясом, з капустою; картопляні оладки; томатний соус, грибний соус, соус сметанный; запіканка; картопляний рулет; картопля тушкована з чорносливом; картопля тушкована з перцем і з лавровим листом; молода картопля відварена з кропом; драники і т.д. [40]

Цукіні



Це один із сортів кабачка (його ще називають «європейським сортом»), кущовий різновид гарбуза звичайного без батогів і з довгастими плодами зеленого кольору, які дуже швидко дозрівають.

Калорійність цукіні складає всього 16 ккал . Хімічний склад цукіні близький до складу кабачків з тією лише різницею, що речовини, що містяться в цукіні, засвоюються організмом швидше і легше. І так, цукіні «багатий» на: калій, натрій, фосфор, магній, залізо, каротин, провітамін А, вітаміни В, Е,

РР, С, пектинові речовини.

Цукіні додають до раціону одужуючих, у дитяче меню, а також меню людей, що страждають від проблем із травленням, які бажають схуднути. Даний сорт кабачка корисний при лікуванні хвороб печінки, шлунково-кишкового тракту, діабету, нормалізує обмін речовин, сприяє оновленню складу крові та зниженню холестерину.

Найкращі смакові якості мають молоді цукіні, їх додають у салат сирими, фарширують, обсмажують, тушкують, запікають, готують на пару.

Кавун



Серпень – це час для соковитих, стиглих та неймовірно смачних кавунів. Кавун – це однорічна трав'яна ягода сімейства Гарбузових.

Кавуни бувають: овальної, кулястої або циліндричної форми (а деякі садівники примудряються виростити навіть квадратний кавун); з білим, жовтим, зеленим забарвленням; плямисті, смугасті, сітчасті; з рожевою, червоною, малиною, білою та жовтою м'якоттю.

Кавун відноситься до низькокалорійних продуктів так, як у сирому вигляді містить всього 25 ккал на 100

г. Крім цього, в кавуновій м'якоті є: пектини, клітковина, вітамін В1, С, РР, В2, геміцелюлоза, провітамін А, фолієва кислота, каротин, нікель, марганець, магній, залізо, калій, легкозасвоюваний цукор, аскорбінова кислота, каротин, трохи тіаміну, рибофлавіну та нікотинової кислоти, інші органічні кислоти. Насіння кавуна також багаті на токоферолі, каротиноїди, вітаміни групи В (рибофлавін, фолієву кислоту, тіамін, нікотинову кислоту), цинк і селен, поліненасичені жирні кислоти, вітамін D [81].

Крім високих смакових якостей кавун корисний при: набряках, що викликаються серцево-судинними захворюваннями та захворюваннями нирок (наприклад, сечокам'яною хворобою); при склерозі, подагрі, гіпертонії, артриті, діабеті. А також має загальнозміцнюючу дію, виводить з організму надлишок холестерину та отруйних речовин, збуджує перистальтику кишечника і відмінно вгамовує спрагу.

Окрім вживання у свіжому вигляді, кавун можна використовувати для приготування десертів, кавунового меду, фруктового морозива, соку. [41]

Ранній виноград



Виноград – це солодка ягода сімейства Виноградових, що дозріває на лозі. Одна з найдавніших відомих людству культур – деякі вчені вважають, що завдяки вирощуванню винограду люди перейшли до осілого способу життя. До речі, виноградом харчувалися Адам та Єва у райському саду, він найчастіше інших видів рослин згадується у Біблії. На даний момент у світі існує понад 8 тис. сортів винограду.

Ранніми сортами винограду вважаються ті сорти, яким від моменту розпускання бруньок до повного дозрівання ягід необхідно 115 днів за сумою активних температур 2400 С.

До таких літніх сортів винограду відносяться: Тимур, Елегант надранній, Галахад, Захват білий, Рішельє, КарМаКод, Серафимівський, Платовський, Гармонія, Гарольд, Супер Екстра,

Блискучий, Лівія, Софія, Віктор, Велес, Бажена, Аттіка, Руслан, Тх Снігур, Ювілей Херсонського дачника, Кристал, Сашенька, Юліан та ін.

Ягоди винограду містять: солі органічних кислот (бурштинову, яблучну, лимонну, винну, глюконову та щавлеву); мікроелементи та мінеральні солі (калій, марганець, магній, нікель, алюміній, кобальт, кремній, бор, цинк, хром); вітаміни (ретинол, рибофлавін, тіамін, ніацин, пантотенову кислоту, піридоксин, фолієву кислоту, аскорбінову кислоту, філлохінон, флавоноїди); пектинові речовини; незамінні амінокислоти (гістидин, лізин, метіонін, аргінін, лейцин) та замінні амінокислоти (гліцин, цистин); тверді жирні олії (виноградна олія), дубильні речовини (лецитин, ванілін, флобафен).

У всі часи лікарі рекомендували виноград, сік з нього, виноградне листя, родзинки, червоне та біле виноградне вино для лікування та профілактики: рахіту, недовілля, легеневого туберкульозу, шлунково-кишкових захворювань, цинги, хвороб серця, виснаження організму, хронічного бронхіту, геморою, шлунково-кишкових захворювань, хвороб нирок та печінки, подагри, маткових кровотеч, астеничних станів, занепаду сил, безсоння, бронхіальної астми та плевриту, порушення мінерального та жирового обміну, сечокислої діатезу, отруєння кокаїном, морфіном, стрихніном, хвороб сечового міхура, зростання гнильної кишкової флори, гнійних виразок і ран, вірусу простого герпесу, поліовірусу, реовірусу.

Виноград вживають у сирому вигляді, сушать (родзинки), використовують для приготування вина, компотів, мусів, соків, варення. [42]

Малина



Листопадний напівчагарник із дворічними надземними стеблами та багаторічним кореневищем. Плоди малини – це волосисті кістянки червоного, жовтого чи чорного кольору, що зрослися у складний плід на квітколожі.

Свій шлях по світу малина почав з території Середньої Європи, в основному розростаючись серед чагарників, у тінистих лісах, по берегах річок, вирубках, на узліссях, в ярах і садах.

У плодах малини міститься: яблучна, винна, капронова, саліцилова та мурашина кислота, глюкоза, фруктоза, сахароза, дубильні речовини, азотисті, барвники та пектинові речовини, сіль калію, мідь, ацетон, ціанін-хлорид, вітамін С, бензальдегід, ефірна олія та вітаміни групи В. А в насінні – фітостерин та жирна олія.

Малина добре вгамовує спрагу, покращує травлення, сприяє лікуванню захворювань шлунково-кишкового тракту, «витверезує» при сп'янінні, знижує жар, покращує апетит, має антитоксичну дію. Ягоди малини корисні при нервовій напрузі та для гарного кольору шкіри.

Малину вживають у свіжому вигляді, з її ягід варять варення, джеми, роблять киселі, компоти, муси, смузі. А також сушать, заморожують, використовують у випічці, для прикраси тортів та морозива. Листя та гілочки додають у трав'яні чаї. [43]

Яблука білий налив

Яблука - це плоди сімейства розоцвітих, які ростуть як на деревах, так і на чагарниках і є найпоширенішою плодовою культурою середньої смуги. На думку деяких учених яблуко розпочало свій «переможний шлях» світом з території сучасного Казахстану.

Сорт яблук «Білий налив» (Папірівка) – один із найпоширеніших ранніх яблучних сортів для домашньої селекції у більшості регіонів країн Росії та СНД. Відрізняється білим кольором плоду та м'якоті, кисло-солодким смаком та дивовижним ароматом.

Яблуко містить всього 47 ккал на сто грам і складається на 20% з «коктейлю» корисних речовин (клітковини, органічних кислот, калію, натрію, кальцію, вітамінів А, РР, В1, С, В3, магнію, заліза, фосфору, йоду) та 80% води.

Корисні властивості яблук полягають у наступному: сприяють нормалізації травлення та зниженню рівня холестерину в крові; попереджають розвиток атеросклерозу; надають загальнозміцнюючу, підтримуючу імунну систему дію; роблять дезінфікуючий та очищаючий вплив на організм людини; зміцнюють нервову систему та стимулюють мозкову діяльність. А також, яблука корисні при лікуванні гіповітамінозу (нестачі вітамінів), цукрового діабету та профілактиці розвитку ракових клітин.

Оскільки яблука можуть довго зберігатися, всі вони відмінно підходять майже цілорічного вживання в сирому вигляді. Крім цього, яблука можна запікати, маринувати, солити, сушити, використовувати в салатах, десертах, соусах, других стравах, напоях [77] та інших кулінарних шедеврах.

Ожина



Належить до багаторічних напівчагарників роду Рубус сімейства Розоцвітих. Ця рослина, пагони та стебла якої усяяні шипами, має великі, плоди схожі на чорну «малину» із сизим нальотом. Росте на берегах річок, у чагарниках, на заливних луках і полях, в ярах з вологим ґрунтом, у змішаних та хвойних лісах.

Ожина відрізняється «багатим» комплексом лікарських та поживних речовин, таких як: сахароза, фруктоза, глюкоза, лимонна,

яблучна, винна та саліцилова кислота, провітамін А, вітаміни В [78], Е, С, К, РР, Р, ароматичні сполуки та дубильні речовини, клітковина, пектин, мінеральні речовини (натрій, кальцій, калій, магній, залізо, мідь, фосфор, нікель, молібден, марганець, хром, стронцій, ванадій, барій, кобальт, титан). Крім плодів корисними властивостями володіють і листя ожини – вони містять флавоноли та лейкоантоціаніди, вітамін С, амінокислоти та мінеральні речовини.

Ягоди ожини сприяють поліпшенню обміну речовин, зміцненню імунітету, нормалізації функцій організму, мають жарознижувальні властивості. В силу таких властивостей ожини її використовують при лікуванні хвороб сечового міхура, ниркових хвороб, кишкових та шлункових захворюваннях, цукрового діабету та хвороб суглобів. А також, ягоди ожини покращують роботу нервової системи та головного мозку.

Ожину можна вживати у свіжому вигляді, використовувати для прикраси тортів та морозива, для начинки пирогів, при виготовленні мармеладу, соку, лікеру та вина. [44]

Диня



Хибно-ягода баштаної культури сімейства Гарбузові, роду Огірок. Плоди дині кулястої або циліндричної форми жовтого, зеленого, білого або коричневого кольору з дивовижним ароматом і нудотно-солодким смаком. Диня має дві батьківщини – Ост-Індія та Африка.

Диня в сирому вигляді низькокалорійна - всього 35 кКал , а ось у сушеному - 341 кКал , тому її слід вживати з обережністю людям, що стежать за своєю вагою.

У м'якуш дині до 20% цукру, вітаміни С, В9 і Р, каротин, провітамін А, фолієва кислота, жири, залізо, мінеральні солі, пектинові речовини, жирні олії.

Включення дині в раціон сприяє процесу травлення та кровотворення, лікування атеросклерозу, серцево-судинних захворювань, анемії, хвороб шлунка, психічних розладів, туберкульозу, ревматизму, цинги, подагри. Диня хороший протикашльовий, глистогінний та протизапальний засіб.

Її вживають у сирому вигляді, використовують для приготування соку, динного меду та фруктових морозива. [45]

Крупа рисова



Для виготовлення рисової крупи використовується рис. Рис - круп'яна культура, однорічна / багаторічна трав'яниста рослина сімейства Злаки. На території сучасного Таїланду та В'єтнаму рис почали обробляти понад 4000 років тому. За період використання рису людством він поширився у світі і став частиною культури народів Японії, Китаю, Індії та Індонезії, його використовують понад 2/3 населення Землі. В Азії на рік на одну людину припадає близько 150 кг рису. Нині у світі існує понад тисячу сортів рису.

Рисова каша містить до 75% крохмалю і практично не містить клітковини. Також до її складу входять білки, амінокислоти, вітаміни групи В (рибофлавін В2, тіамін В1, ніацин В3), вітамін Е, калій, фосфор, залізо, йод, селен, кальцій. Особливістю рисової крупи і те, що вона містить рослинний білок глютен , який протипоказаний при глютенічній непереносимості.

Рисова каша сприяє синтезу тканинних білків, що необхідні для роботи мозку та обміну речовин, нормалізує діяльність органів кровотворення та нервової системи, покращує харчування клітин, запобігає утворенню тромбів та зміцнює стінки кровоносних судин, має антиоксидантні властивості, нейтралізує дію солі в організмі.

В основному рисову крупу використовують для приготування рисової каші. Найкорисніша каша виходить із коричневого рису, в якому зберігаються всі цінні речовини, на відміну від пропареного рису – у ньому залишається лише 80% поживних цінних речовин.

Можна приготувати рисову кашу на молоці, з гарбузом, полуницею, сухофруктами, медом, молоком, що згущує[згущає]. Також, рисову крупу використовують як гарнір, начинку для пирогів та пиріжків. [46]

Соя



Це одна з найдавніших окультурених людиною рослин, яка відноситься до однорічних трав'янистих рослин роду Соя, сімейства Бобові. Свою переможну ходу світом вона розпочала з території Південного сходу Азії і тепер зростає на п'яти континентах Землі. Соя , залежно від сорту, відрізняється товстими, опушеними або голими стеблами, зі складними листочками (3-х, 5-ти, 7-ми та 9-складними), фіолетовими або білими квітами. Плід сої - це боб з 2-3-ма насінням.

До складу сої входять такі корисні речовини, як: вітаміни B1, PP, B2, B4, B6, B5, B9, C, H, E, бета-каротин, натрій, кальцій, магній, калій, залізо, фосфор, бор, йод , цинк, раффінози, стахіози , ізофлавони , лецитин.

Сою рекомендують вживати при виразці, гастриті, серцевих захворюваннях, діабеті, остеопорозі та дисбактеріозі. А також для стимуляції зростання біфідобактерій , регуляції ваги, зменшення холестерину та оптимізації метаболізму жирів.

Калорійність сої - 380 ккал .

Соя завдяки високому вмісту білка прекрасний замітник багатьох продуктів тваринного походження (наприклад, соя замінює м'ясо, масло, молоко). Її використовують для приготування солодощів, соусів, напоїв, сиру тофу, паштету, ковбаси, йогурту, морозива, шоколаду.

Лінь



Це прісноводна риба сімейства Карпових, і єдиний представник роду Тінца. Відрізняється тим, що забарвлення (від темно-бурого з бронзовим відливом до зеленувато-сріблястого) залежить від особливостей дна водоймища його проживання. Тіло ління вкрите густим шаром слизу,

який починає змінювати колір (темніти) і покриватися плямами при попаданні в повітря. Цей вид прісноводної риби використовується і для прикраси штучних водойм, а саме в декоративних ставках, фонтанах та озерах розводять золотий лін. Ще однією наочною особливістю ління є те, що він виживає в умовах непридатних для життя інших риб (наприклад, при низькому рівні кисню у воді).

Лінь довгожитель серед риб - він може прожити до 18 років, при цьому досягти 50 см завдовжки і 2-3 кг ваги.

М'ясо ління відрізняється наявністю високоякісного білка, йоду, вітамінів В, Е, А, РР та С, цинку, міді, натрію, хрому, поліненасичених жирних кислот, фосфору, фтору, марганцю та калію.

Систематично вживаючи запеченого ління можна значно покращити роботу всього організму загалом, а серця, шлунка та щитовидної залози – особливо.

У кулінарії ління готують різними способами – запікають, гасять, маринують, варять, фарширують, смажать.

Кефаль



Це риба з кефалеподібного загону, роду Морські риби. Кефаль відносять до промислової риби невеликих розмірів, яка мешкає у

теплих та тропічних морях. Існує 17 видів кефалі, деякі з них живуть у прісних водах Мадагаскару, тропічної Америки, Австралії, Південно-Східної Азії та Нової Зеландії. Відрізняється кефаль сріблястим забарвленням, плаває дуже рухливо і зграями, вміє «стрибати» при переляку.

Калорійність кефалі становить 124 ккал. Вона містить такі корисні речовини як: білок, жири, фосфор, хлор, кальцій, цинк, хром, молібден, фтор, нікель, провітамін А, вітамін РР і В1, омега-3.

Кефаль корисно вживати в їжу для запобігання серцево-судинним захворюванням (наприклад, інсульту) та атеросклерозу, при лікуванні хронічних та гострих захворювань кишечника.

Кефаль, з її ніжним, смачним та цінним м'ясом, заслужено зайняла значне місце у різних національних кухнях. Її запікають із білим грибом, тушкують у рибному бульйоні, шампанському чи білому вині, обсмажують у паніровці, роблять рибну ковбаси на пару. А також кефаль солять, коптять, в'ялять і використовують для консервів.

Щука



Відноситься до роду Пресноводних риб є єдиною представницею сімейства Щукових і відноситься до хижаків. Має торпедоподібне

тіло з широкою пащею та великою головою, може досягти в діну 1,5 метра, а у вазі – 35 кг. Забарвлення залежить від довкілля і варіюється від світло-зеленого до сіро-бурого з оливковими або бурими плямами. Окремі її види можуть мешкати до 30 років. Середовище проживання щуки – це прісноводні річки, озера, ставки Північної Америки та Євразії, опріснені частини Балтійського та Азовського моря.

Калорійність м'яса свіжої щуки становить 82 ккал . У щуці багато калію, фосфору, кальцію, магнію, натрію, сірки, заліза, цинку, йоду, міді, марганцю, хрому, фтору, кобальту, нікелю, молібдену, вітамінів B1, B6, B2, B9, E, C, PP, A.

М'ясо щуки рекомендують для боротьби з бактеріальними інфекціями, зниження ризику розвитку аритмії, зміцнення імунної системи, при дієтичному харчуванні та лікуванні шлункових захворювань.

У кулінарії щуку смажать, відварюють, запікають або фарширують, а також використовують для приготування котлет, тільного, кнелів та рулетів.

Лисички



Яскраво-руді лісові гриби, з вивернутою «парасолькою» капелюшком, що зрісся з ніжкою гриба. Особливість лисичок - вони рідко бувають червивими, не мнуть, не кришаться і не накопичують радіоактивних речовин. У хвойних, березових та ялиново-березових лісах лисички ростуть сім'ями з початку літа і до кінця осені.

Лисички містять вітамін А, РР, В, амінокислоти та мікроелементи (мідь,

цинк), хітинманнозу, ергостерин, траметонолінову кислоту.

Даний вид грибів рекомендують вживати для профілактики очних захворювань (особливо «курячої сліпоти»), лікування захворювання печінки, гепатиту, туберкульозу, фурункулів, нарывів, ангіни, паразитичного зараження організму для очищення печінки.

Найсмачніші лисички у смаженому вигляді з яйцями, картоплею, спагетті, куркою. Їх можна додати до пирога або піци.

Сироватка

Побічний продукт, який виходить при приготуванні сиру, казеїну або сиру шляхом згортання нагрітого кислого молока та його проціджування. Сироватка відноситься до корисних та поживних напоїв, який навіть рекомендував сам предок медицини Гіппократ для лікування захворювань легень, печінки та псоріазу.

У своєму складі сироватка містить вітаміни В, Е, С, Н, А, кальцій, магній, фосфор, кисломолочні бактерії та молочний цукор.

Завдяки низькомолекулярній структурі білка сироватка відмінно засвоюється і бере активну участь у процесах відновлення клітин. Крім цього, вона має загальнозміцнюючу дію на організм, нормалізує секреторну функцію шлунка, посилює обмінні процеси, виводить шлаки та токсини, стимулює діяльність кишечника. А також допомагає при зниженому імунітеті, захворюваннях серцево-судинної системи, гормональних порушеннях, захворюваннях ШКТ (гастриті, коліті, виразці), при внутрішніх запаленнях, для запобігання розвитку гнильних процесів. Корисна сироватка для вагітних при набряках і для нормалізації роботи нирок.

У кулінарії сироватку включають у продукти дитячої молочної кухні, використовують як складову тіста для випічки, оладок, млинців, для холодних супів. У сироватці маринують м'ясо та рибу. [47]

Індичка



Це другий за величиною (після страуса) свійський птах із загону *Куроподібні*. Застаріла назва індички - індіанська курка, так її називали тому, що родом цей птах з Америки.

Жива маса самців індички (індиків) коливається від 9 до 35 кг, а індичок відповідно - від 4,5 до 11 кг. Відрізняється індичка тим, що має широкий хвіст і довгі міцні ноги, голова і шия її прикрашені шкіряними утвореннями, у самців з верхньої частини дзьоба звисає довгий м'ясистий придаток. Забарвлення оперення індички буває різне: біле, бронзове, чорне.

Нежирне з високим вмістом білка м'ясо індички у відварному вигляді має калорійність 195 ккал і містить такі корисні речовини: вітамін Е, А, В6, РР, В2, В12, кальцій, фосфор, калій, селен, сірка, залізо, магній, натрій, марганець йод.

М'ясо індички сприяє поповненню обсягу плазми в крові, обмінним процесам всього організму, підвищує рівень життєвої енергії. Його використовують для профілактики виникнення та розвитку авітамінозу, целюліту, мозкових порушень та раку.

З м'яса індички готують ковбасу, сосиски, пельмені, котлети, його можна фарширувати, запікати в духовці, гасити, готувати на пару.

Жасмін

Це вічнозелений кучерявий або прямостоячий чагарник із сімейства Маслинові. Відрізняється трійчастим, непарноперистим або простим листям з правильними великими жовтими, червоними або білими квітками.

До корисних речовин жасмину відносять: біологічно активні сполуки (феноли, сесквітерпени, лактони, тритерпени), ефірні олії, саліцилову, бензойну та мурашину кислоти, бензилацетат, бензиловий спирт, жасмон, ліналоол, індол.

Квіти жасмину сприяють покращенню травлення, стимуляції втрати ваги, циркуляції крові, прискорюють метаболізм та виводять токсини. У медицині жасмин використовують при лікуванні цирозу печінки, гепатиту, апатії для зміцнення нервової системи.

Квіти жасмину в кулінарії додають як ароматичну добавку до зеленого чаю.

Мигдаль



Це невелике дерево або чагарник з кісточковим плодом підвиду Мигдаль роду Слива, що хибно відноситься до горіхів. На вигляд плід мигдалю схожий на абрикосову кісточку. Зазвичай мигдаль росте на висоті 800-1600 м над рівнем моря на щебнистих та кам'янистих схилах, любить сонце та добре переносить посуху. Є три основні різновиди мигдалю: гіркий, солодкий і тендітний мигдаль.

Серед корисних речовин мигдалю слід зазначити такі: 35-67-відсоткове жирне масло, що не висихає, абсорбований високоякісний білок, кальцій, марганець, магній, фосфор,

ферменти, вітамін Е, В, амігдалін.

Мигдаль благотворно впливає на формування ліпідів крові, використовується при порушенні функції нирок і розладах травлення. Солодкий мигдаль зміцнює мозок, очищує внутрішні органи, пом'якшує організм, зміцнює зір і горло, корисний при плевриті та астмі, кровохарканні, саднах, виразках у сечовому міхурі та кишечнику.

Дітям слід виключити взагалі, а дорослим обмежити кількість вживаного необробленого гіркого мигдалю – через велику концентрацію глікозиду, який розпадається в організмі на цукор та отруйний ціаністий водень.

Зазвичай мигдаль вживають у смаженому або сирому вигляді, використовують як добавку до кондитерських виробів, лікери.

Вересень

От і відшуміло яскравими фарбами літо, закінчився кавуновий серпень і вересень дочекався нас у гості. Якщо жителів північної півкулі, він асоціюється з першим місяцем осені, то південного

півкулі – він вісник весни. Що ж, зітхнемо трохи з жалем про літні розваги і сміливо звернемося до зустрічі Дня знань, оксамитового сезону, достатку та чарівності «бабиного літа».

Вересень отримав назву від латинського **septem** (сім) тому, що був сьомим місяцем староримського календаря (до календарної реформи Цезаря). Слов'яни називали його «**вересень**», на честь квітучого в цей період вересу, або рюїн, тому, що цього місяця починалася осіння негода, яка «ревела» за вікном.

У вересні розпочинається Слов'янський Новий рік або Церковне Новоліття (14 вересня), тобто нова точка відліку церковного року та його свят (перше з них – свято Різдва Пресвятої Богородиці).

Восени слідуємо принципам сезонного харчування, які заповідають мудрі китайці. Зокрема, плануючи раціон у вересні враховуємо особливості цього часу року і вибираємо продукти традиційні нашій місцевості.

Савойська капуста



Належить до овочевих культур і є одним із сортів городньої капусти. Має великі качани, але на відміну від білокачанної капусти, у неї темно-зелене гофроване тонке листя.

Батьківщиною савойської капусти вважається італійське графство Савойя. Зараз вона досить популярна у США та західноєвропейських країнах. У Росії її почали вирощувати, починаючи з XIX століття, втім, особливого поширення у нас савойська капуста не набула, хоча в

сирому вигляді її смакові та поживні якості набагато вищі, ніж у білокачанної капусти.

Цей сорт капусти відноситься до низькокалорійних продуктів - всього 28 ккал.

Серед корисних речовин савойської капусти слід відзначити вітамін С, Е, А, В1, РР, В6, В2, сіль калію, фосфор, кальцій, магній, натрій, цукор, білок, клітковину, фітонциди, гірчичні олії, залізо, каротин, зольні речовини, тіамін, рибофлавін, амінокислоти, вуглеводи та пектинові речовини, глутатіон, аскорбіген, спирт маніт (є заміником цукру для діабетиків).

Слід зазначити, що савойська капуста є природним потужним антиоксидантом, тобто сприяє захисту організму від канцерогенів, зміцнює імунну систему, запобігає старінню клітин, регулює роботу нервової системи, перешкоджає розвитку ракових клітин, попереджає підвищення кров'яного тиску, має сечогінну властивість, легко засвоюється організмом. Відмінно підходить для раціону діабетиків.

У кулінарії савойську капусту використовують для приготування салатів, супів, борщів, голубців з м'ясом, як начинку для пирогів та запіканки.

Морква



Це трав'яниста дворічна рослина, яка відноситься до сімейства парасолькових (або селерових). Відрізняється тим, що в перший рік його зростання утворюється розетка листя і коренеплід, а на другий – насіннєвий кущ і насіння.

Примітні є те, що спочатку моркву вирощували тільки заради ароматного насіння і листя і тільки в I ст. н. е. (судячи з давніх писемних джерел) стали вживати її коренеплід, який спочатку був фіолетового кольору.

Нині у світі існує понад 60 видів моркви, вона поширена всіх континентах, крім Антарктиди.

У моркві міститься багато корисних речовин: вітамін В, С, РР, К, Е, бета-каротин (в організмі трансформується на вітамін А), білки, вуглеводи, мінеральні речовини (магній, калій, фосфор, кобальт, залізо, мідь, цинк, йод, хром, фтор, нікель), ефірні олії, фітонциди, пектини.

Морква радять вживати для зміцнення сітківки ока (тобто при короткозорості, кон'юнктивіті, блефариті, нічній сліпоті), при швидкій стомлюваності організму, для підтримки слизових оболонок, шкіри. А також морква корисна при авітамінізмі А, гіповітамінізмі, захворюваннях печінки, серцево-судинної системи, шлунка, нирок, поліартриті, порушеннях мінерального обміну, недокрів'ї, коліті, злоякісних пухлинах, дисбактеріозі кишечника, нефриті, дерматитах та інших захворювань шкіри. Вона має сечогінну і помірну жовчогінну властивість, покращує роботу підшлункової залози, позитивно впливає на здоров'я клітин і пригнічує новоутворення, зміцнює нервову систему, посилює захисні функції організму, очищує організм і підтримує його в робочому стані.

Моркву готують як самостійну страву або використовують як приправу до різних перших та других страв, соусів. [48]

Баклажани



Мають ще й маловідому наукову назву *Паслени темноплідні*, а також у народі їх називають *бадріджаани*, *бубриджани* та «сині». Баклажан - це багаторічна трав'яниста рослина з великим, колючо-шорстким листям і фіолетовими, двостатевими квітами. Плід баклажана - це велика ягода грушоподібної, округлої або циліндричної форми, з глянцевою або матовою шкіркою. Забарвлення варіюється від буро-жовтого до сіро-зеленого.

Батьківщиною Баклажани вважається Середній Схід, Південна Азія та Індія. В Африку

цей овоч потрапив у IX ст., до Європи – XV ст., де активно культивувати його стали лише, починаючи з XIX ст.

Сирий баклажан - це дієтичний нежирний продукт, який має всього 24 ккал в ста грамах.

У баклажанах міститься цукор, сухі речовини, жири, білки, калій, магній, кальцій, натрій, сірка, фосфор, бром, алюміній, хлор, залізо, молібден, йод, цинк, мідь, фтор, кобальт, вітамін B6, B1, B9, B2, C, PP, P, D, пектин, клітковина, органічні кислоти. І в дуже малих дозах така отруйна речовина, як «соланін М».

Баклажан виводить надлишок холестерину з організму, попереджає атеросклероз, жовчнокам'яну хворобу, ішемічну хворобу серця, сприяє кровотворенню, має бактерицидні властивості, стимулює роботу кишечника. А також його рекомендують вживати при захворюваннях нирок та цукровому діабеті, при набряках та подагрі.

З баклажанів готують різні страви, наприклад, запечені баклажани з помідором; консервовані баклажани в олії; рулети із баклажанів; баклажанний жульєн; грецька мусака з баклажаном; фаршировані м'ясом баклажани; солянка з баклажаном; овочева рагу; ікра; смажені або тушковані баклажани з овочами та багато інших страв. [49]

Хрін



Належить до трав'янистих багаторічних рослин із сімейства Капустяних. Відрізняється серед своїх «побратимів» (гірчиці, крес-салату та редиски) м'ясистим, великим коренем, прямостоячим високим стеблом з ланцетоподібним, лінійним або цілокраїм листям.

Ця пряно-ароматична рослина була відома стародавнім єгиптянам, римлянам і грекам, які вважали її здатною не тільки

збуджувати апетит, але й активізувати життєві сили організму.

У хроні міститься клітковина, фітонциди, ефірні олії, вітамін С, B1, B3, B2, Е, B6, фолієва кислота, макро-і мікроелементи (калій, магній, кальцій, натрій, залізо, фосфор, марганець, мідь, миш'як), цукор, амінокислоти, лізоцим (бактерицидна білкова речовина), органічні сполуки, глікозид синігрін (розщеплюється на алілову гірчичну олію), фермент мірозин.

Хрін має бактерицидні властивості, збуджує апетит, посилює секрецію шлунково-кишкового тракту, має протицинготну, відхаркувальну та жовчогінну властивість, попереджає розвиток карієсу. Його рекомендують при різних запальних процесах, захворюваннях печінки, сечового міхура, простудних захворюваннях, хворобах шлунково-кишкового тракту, подагрі, шкірних хворобах, ревматизмі та радикуліті.

У кулінарії використовують корінь хрону для приготування соусів, які подають до рибних та холодних м'ясних закусок, овочевих салатів.

Дрібно нарізане листя хрину добре гармонує з холодними супами (овочевою та грибною окрошкою, ботів'ям), їх використовують при засолюванні, квашенні та маринуванні огірків, томатів, кабачків, капусти і навіть агрусу.

Інжир



Ще називають фігове дерево, смоківниця, винна ягода, смоква, смирнська ягода або фіга — листопадний субтропічний фікус з гладкою світло-сірою корою і великим яскраво-зеленим листям. Непоказні дрібні квітки перетворюються на грушоподібні солодко-соковиті супліддя з тонкою шкіркою, дрібними волосками та насінням. Залежно від сорту плоди інжиру відрізняються жовтим, жовто-зеленим або чорно-синім забарвленням.

Родом інжир із гірської області Карії – стародавньої провінції Малої Азії. На сьогоднішній день інжир культивують на Кавказі, в Середній Азії, Криму, Грузії, на Апшеронському півострові, країнах Середземномор'я, гірських районах Вірменії, окремих районах Азербайджану, на узбережжі Абхазії та Краснодарського краю.

Примітно, що згідно з Біблією саме листом інжиру (фіговим листом) Адам і Єва прикрили свою наготу, після того, як з'ясували яблуко з дерева пізнання.

Інжир містить залізо, мідь, кальцій, магній, калій, клітковину, фіцін, вітамін А, В, 24% цукру у сирому вигляді та 37% – у сушеному.

Плоди інжиру мають жарознижувальну та потогінну властивість, проносний ефект, покращують стан шлунка та нирок, сприяють згортання крові та розсмоктування судинних тромбів, знімають сильне серцебиття. Тому їх корисно включати в раціон при захворюваннях серцево-судинної системи, гіпертонії та венозної недостатності, ангіні, застуді, запаленні ясен та дихальних шляхів. Фіга успішно бореться з похміллям, надмірною вагою, кашлем, стресом, покращує апетит.

У кулінарії «винну ягуду» застосовують у свіжому, в'яленому та сушеному вигляді для приготування випічки, десертів, шербетів, сиропів, повидла, джему, варення. Гурмани рекомендують використовувати інжир у стравах з риби, м'яса або сиру (наприклад, зафарширувати рибу інжиром або запекти з ним сир).

Груша



Це плодове дерево сімейства Рожевоцвіті, яке у висоту досягає 30 м і відрізняється округлими листями і білими великими квітками. Плоди груші великі, довгастої або округлої форми зеленого, жовтого або червоного забарвлення.

Перші згадки про груші зустрічаються у китайських віршах, написаних за тисячу років до нашої ери. Також залишилися давньогрецькі літературні пам'ятки, в яких також згадувався цей фрукт, а Пелопоннес називався «Країною груш».

На даний момент у світі відомо понад тисячу сортів груші, але це не межа для селекціонерів, які щороку презентують їй нові сорти.

Даний плід відноситься до низькокалорійних продуктів, так як у сирому вигляді має 42 кКал на сто грам, а ось у сушеному вигляді груша стає висококалорійною - вже 270 кКал.

Вчені виявили в груші багато корисних речовин: клітковину, сахарозу, глюкозу, фруктозу, каротин, фолієву кислоту, залізо, марганець, йод, калій, мідь, кальцій, натрій, магній, фосфор, фтор, цинк, молібден, золу, пектини, органічні кислоти, вітамін А, В3, В1, В5, В2, В6, С, В9, Р, Е, РР, дубильні речовини, антибіотик арбутин, біологічно активні речовини, ефірні олії.

Груша має антимікробну та бактерицидну дію, покращує обмін речовин, сприяє синтезу здорових кров'яних клітин, благотворно впливає на роботу серця та м'язів, сприяє зниженню рівня холестерину, посилює процеси травлення, стимулює діяльність нирок та печінки. Тому її рекомендують включати в раціон лікувального харчування при прискореному серцебитті, депресії, запамороченні, простатиті, запаленні сечового міхура і нирок, порушенні функції підшлункової залози, швидкої стомлюваності, втраті апетиту, поганому загоєнні ран і тканин, нервозності, безсоння та інших.

Найчастіше грушу вживають у свіжому вигляді, а також її можна в'ялити, запікати, консервувати, робити компоти та соки, варити варення, повидло та джеми. [50]

Чорниця



Її ще називають п'яника або гонобобелі – це листопадний чагарник сімейства Вересові роду Вакциніум, відрізняється вигнутими гладкими сірими гілками та синіми з сизим нальотом, соковитими їстівними ягодами. Росте лохина в лісовій зоні, верхньому поясі гір, тундрі, на болотах і торфовищах усіх регіонів Північної півкулі з холодним і помірним кліматом.

Належить до дієтичних продуктів з низькою калорійністю - всього 39 ккал .

Чорниця містить філохіонін (вітамін K1), бензойну, лимонну, яблучну, щавлеву та оцтову кислоту, клітковину, барвників пектинових і дубильних речовин, каротин, провітамін А, аскорбінову кислоту, вітаміни групи В , флавоноїди , вітамін Р К, РР, незамінні.

Ягода лохини відрізняються унікальними властивостями: захищає від радіоактивного випромінювання, зміцнює кровоносні судини, нормалізує роботу серця, підтримує здоров'я підшлункової залози та кишечника, уповільнює старіння нервових клітин та головного мозку. А також лохина має жовчогінну, протицинготну, кардіотонічну , протисклеротичну , протизапальну та гіпотензивну дію. Її рекомендують вживати при гіпертонічній хворобі, атеросклерозі, капіляротоксикозах , ангіні, лихоманці, ревматизмі , дизентерії, цукровому діабеті, для відновлення зору, підвищення згортання крові та активізації (підтримання) життєвих сил,

Зазвичай лохину вживають у свіжому вигляді, а також з неї роблять варення та вино. [51]

Крупа вівсяна



Це основний інгредієнт вівсянки (вівсяної каші), яка виходить з вівса шляхом його пропарювання, лущення та шліфування. Зазвичай вівсяна крупа має сірувато-жовтий колір з різними відтінками, а також за якістю буває першого та вищого ґатунку.

Вівсяна крупа містить натуральні антиоксиданти , фосфор, кальцій, біотин (вітамін групи В), калій, залізо, магній, натрій, цинк, вітамін В1, Е, РР, В2, бета- глюкан .

Продукти з вівсяної крупы підвищують здатність організму до опірності довілля та різних інфекцій, профілактики анемії, сприяють розвитку кісткової системи, покращують стан шкіри, знижують рівень холестерину, підтримують оптимальний рівень цукру. Вівсяна крупа має протизапальну та обволікаючу дію, очищає та стимулює роботу шлунково-кишкового тракту, запобігає прогресуванню гастриту та виразки шлунка, її рекомендують при болях та здутті живота, дерматитах.

Усі ми пам'ятаємо відому фразу Берімора (дворецького з к/ф «Собака Баскервілей ») «Вівсянка, сер!». Але слід зазначити, що крім вівсяної каші цю крупу використовують для приготування в'язких зернових каш, супів-пюре, слизових та молочних супів, запіканок. [52]

Нут



Інші назви — турецький горох, нахат , баранячий горох, пухирець, шиш – це однорічна, стручкова рослина сімейства Бобові, яка також відноситься до групи зернобобових культур. Здебільшого нут вирощують на Близькому Сході заради насіння, що є основою для хумусу . Насіння нуту має різне забарвлення (від жовтуватого до темно-коричневого кольору) і зовні схоже на баранячу голову дзьобом птиці. Виростають по одній-три штуці в стручці.

Нут культивується у країнах Східної Європи, Середземноморського регіону, Східної Африки, Середньої Азії (від куди він родом) та Індії.

Зерна нуту містять білок, олії, вуглеводи, вітамін В2, А , В1, В3, В6, С, РР, калій, кальцій, фосфор, магній, яблучну та щавлеву кислоту, метіонін та триптофан.

Вживання страв із нуту сприяє зниженню рівня холестерину, підвищенню імунітету, поліпшенню складу крові та зміцненню кісткової тканини. А також його рекомендують для профілактики захворювань судин та серця, нормалізації травлення, регулювання рівня цукру в крові, захисту очей від катаракти .

Нут вживають у смаженому та вареному вигляді, використовують для приготування салатів, кондитерських виробів та консервів. Пророщений нут додають у вітамінні коктейлі, супи та паштети.

Судак



Належить до сімейства Окуневі. Відрізняється тим, що має стиснене з боків, видовжене тіло з дрібною зазубреною лускою, шипи на зябрових кістках, великий рот з подовженими щелепами та численними

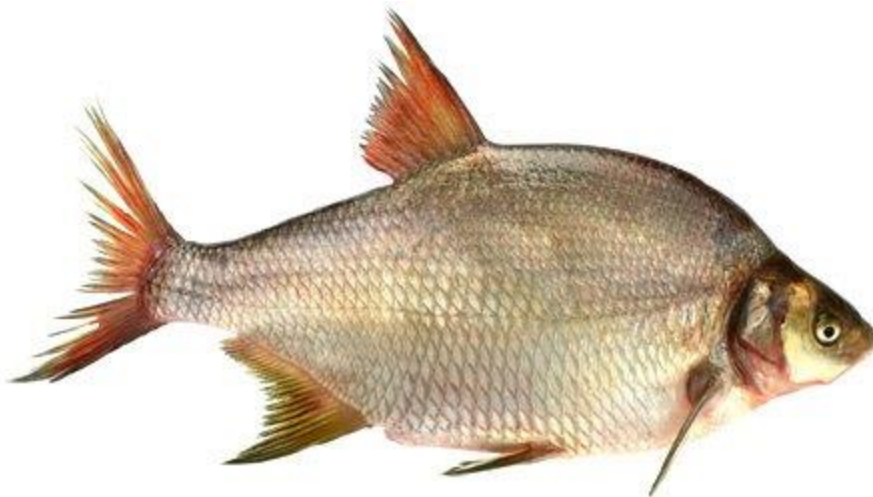
дрібними зубами, і навіть іклами. Судак зеленувато-сірий з білим черевом та поперечними бурочорними смугами.

Середовище проживання судака - це річки та озера з високим рівнем кисню у воді. В основному живе на глибині з незамуленим піщаним або глиняним дном.

М'ясо судака містить вітамін В2, А , В1, В6, С, В9, РР, Е, білок, жир, кальцій, натрій, магній, фосфор , калій, сірку, хлор, цинк, залізо, йод, марганець, мідь, фтор, хром, кобальт, молібден та нікель.

Судака використовують для приготування юшки та салатів, його можна запекти в духовці або посмажити, приготувати на грилі, нафарширувати, засолити, зав'ялити, засушити, відварити або протушувати.

Ліщ



Риба сімейства Карпові, яка відрізняється стисненим з боків тілом, довгими плавцями і не покритим лускою кілем. Забарвлення ляща вірується від свинцевого до чорного кольору із зеленуватим блиском. Дорослі особини можуть досягти 50-75 см завдовжки та 8 кг ваги. Лещ любить водойми з помірною течією та широкими сходами крутих донних

звалів, русла старих річок у водосховищах та великі затоки.

М'ясо ляща - це джерело фосфору, жирних кислот омега-3, калію, магнію, кальцію, натрію, заліза, хлору, хрому, молібдену, фтору, нікелю, вітаміну B1, C, B2, E, A, PP, D.

Ліщ корисний для очищення судин, зміцнює кістки, знижує рівень холестерину, запобігає розвитку ішемічної хвороби, інсульту та гіпертонії.

Якщо ви думаєте, що лящ придатний тільки для юшки або смаження [79], то ви помиляєтеся - кулінари придумали багато способів приготування смачних страв з лящем. Наприклад, «смажений лящ на решітці», «маринований лящ», «лящ «Донський» запечений», «печений на багатті лящ», «лящ, фарширований гречаною кашею», «золотий лящ, приправлений по-римськи», «тушкований лящ з айвою» та інші.

Осетр



Це прохідна риба роду Пресноводні сімейства Осетрові, яка відрізняється

поздовжніми рядами кістянистих щитків та променями хвостового плавця, що огинають кінець хвоста. Поширений осетр в Азії, північній Америці та Європі. У всіх народів осетр вважався їжею аристократів та монархів. Зараз осетра більше ловлять заради плавального міхура та ікри.

Осетр містить легкозасвоюваний жир і білок, амінокислоти, калій, фосфор, кальцій, натрій, магній, залізо, хлор, фтор, хром, молібден, нікель, вітаміни B1, C, B2, PP, корисні жирні кислоти, йод, фтор,

Вживання осетру сприяє зниженню холестерину, росту кісток, зменшує ризик інфаркту міокарда , нормалізує роботу щитовидної залози.

М'ясо осетра вживають у свіжому (для приготування різних страв), копченому чи солоному вигляді.

Білий гриб



Це гриб із роду Боровик, який має найбільшу кількість назв у російській мові. У різних регіонах Росії його називають по-різному: бебик , білизна , бойки, глухар, жовтяк, корівка, ведмежик , пан, підкорівник , правдивий, дорогий гриб.

Білий гриб має великий м'ясистий капелюшок і товсту здуту білу ніжку. Забарвлення капелюшка гриба залежить від місця зростання і віку, буває світлим, жовтуватим і темно-бурим. Деякі підвиди білого гриба справжні гіганти можуть досягати півметра в діаметрі і до 30 см у висоту.

Калорійність білого гриба в сирому вигляді невелика 22 ккал на 100 г, а в сушеному - 286 ккал .

Білий гриб містить вітамін А, В1, С, Д, рибофлавін, сірку , полісахариди, ефір лецитину, ерготіонеїн , алкалоїд герцедин .

Вживання білого гриба сприяє здоров'ю та росту волосся, нігтів, підтримує функції щитовидної залози , стимулює секрецію травних соків, сприяє боротьбі з онкологічними захворюваннями, перешкоджає відкладенням холестерину на стінках судин, підтримує оновлення клітин, створює захист від бактерій, вірусів, канцероген. А також він має ранозагоювальні, проти інфекційні, тонізуючі та протипухлинні властивості. Білий гриб слід включати до раціону при занепаді сил, туберкульозі, стенокардії, з метою поліпшення обміну речовин.

Рекомендують вживати сушені гриби (як сухарики без додаткової обробки) і грибні супи. Смажені білі гриби слід їсти з обережністю та з великою кількістю соковитих овочів. [53]

Сир

Це харчовий молочний продукт, який отримують з сиропридатного молока, в яке додають молочнокислі бактерії або ферменти, що згортають молоко. У промисловості сир виробляють за допомогою солей- плавителів , що «плавлять» сировину немолочного походження та молочні продукти.

Види сиру: свіжий сир (Моцарелла , Фета, Рікотта , Маскарпоне), пресований неварений сир (Чеддер, Гауда, Пекорино), пресований варений сир (Бофор, Пармезан), м'який сир з пліснявою (Камамбер, Брі), м'який сир (Лімбурзький , Епуасс , Мюнстер), блакитний сир з пліснявою (Рокфор, Бле де Кос), сир з овечого або козячого молока (Сент -Мор, Шевр), плавлений сир (Шабцигер), сир для аперитиву, бутербродний сир, сир з добавками (Паприка, спеції, горіхи).

Сир містить жир, білок (більше ніж у м'ясі), фосфор, кальцій, незамінні амінокислоти (у тому числі метіонін, лізин та триптофан), фосфатиди, вітамін А, С, В1, D, В2, Е, В12, РР, пантотенову кислоту.

Сир стимулює апетит та виділення шлункового соку, заповнює великі енергетичні витрати, знімає стрес та покращує сон, корисний при туберкульозі та переломі кісток. Його рекомендують включати в меню дітей, вагітних жінок та матерів під час годування груддю.

Способів та варіантів використання сиру в кулінарії безліч. З ним готують перші та другі, м'ясні та рибні страви, сирні закуски та асорті, випічку, салати, фондю з сиром тощо.

Телятина



Так називають м'ясо п'ятимісячного теляти, яке відрізняється більш вишуканим і ніжним кусом у порівнянні з яловичиною. Особливим попитом користується у Британії, Голландії та Франції м'ясо молочного теляти, яке вигодовують виключно молоком. Таке м'ясо відрізняється блідо-рожевим кольором, бархатистою структурою та тоненькою плівкою підшкірного жиру. У 100 грамах молочної телятини 96,8 ккал.

Телятина містить ліпіди, протеїни, вітамін В1, РР, В2, В6, В5, Е, В9, магній, калій, кальцій, залізо, натрій, мідь, фосфор, амінокислоти, екстрактивні речовини, желатин.

М'ясо теля сприяє регуляції глюкози і згортання крові. Воно корисне для здоров'я нервової системи та травлення, шкіри, слизових оболонок, при серцево-судинних захворюваннях, анемії, для профілактики інфаркту та сечокам'яної хвороби. Його рекомендують дітям, вагітним, діабетикам та гіпертонікам.

Телятину можна варити, запікати та обсмажувати, готувати перші (бульйони, супи) та другі (ескалопи, ростбіфи, зрази, рагу) страви, закуски. Гурмани можуть приготувати телятину, наприклад, під шоколадним або полуничним соусом, імбирним соусом і чорнищами.

Цикорій



Або " *петрові плети* " - це дворічна або багаторічна трава сімейства Складноцвіті (Астрові), яка відрізняється високим прямим трав'янистим стеблом (до 120 см) і блакитними або рожевими квітами. Зараз у світі культивують лише два види цикорію (звичайний та салатний), у природі ж зустрічаються ще шість видів цикорію. Він

поширений біля Південної та Північної Америки, Індії, Австралії, Євразії, півночі Африки.

Корінь цикорію містить каротин, інулін, вітамін С, пектин, вітамін В1, В3, В2, мікро- та макроелементи, органічні кислоти, білкові речовини та смоли.

Цикорій відновлює мікрофлору кишечника, сприяє роботі травної системи та серця, нормалізує обмін речовин, розширює судини і виводить холестерин, має сечогінну та жироспалюючу властивість. Тому він корисний при цукровому діабеті, гастриті, дисбактеріозі, виразці шлунка та 12-палої кишки, захворюваннях жовчного міхура та печінки, тахікардії, атеросклерозі, анемії, ішемічній хворобі та недокрів'ї.

Напій з кореня цикорію чудовий замітник кави.

Волоський горіх



Ще називають волоським. Це високе дерево сімейства Горіхові з густою широкою округлою кроною та великим листям. Плід волоського горіха відрізняє товстувата шкірясто-волокниста шкірка і міцна кісточка.

В цедрі волоського горіха міститься вітамін А, В12, В1, В15, В2, К, С, РР, Е, каротин, ситостерони, дубильні речовини, хінони, ліноленова, галова, елагова і лінолієва кислота, юглон, галотиніни, калій, фосфор, магній, сірка,

кальцій, залізо, марганець, алюміній, цинк, кобальт, йод, мідь, хром, стронцій, нікель, фтор.

Волоський горіх позитивно впливає на судини головного мозку, знімає сильну нервову напругу, зміцнює печінку, серце, корисний при підвищеному рівні розумової чи фізичної праці, його рекомендують для лікування захворювань щитовидної залози.

Завдяки своїм смаковим якостям волоський горіх універсальний інгредієнт у кулінарії, його використовують для десертів та випічки, горіхового соусу до рибних та м'ясних страв. [53]

Жовтень

Майже непомітно пролетів вересень з його турботами, метушнею, оксамитовим сезоном та жалем про літній відпочинок. На порозі жовтень, що обіцяє нас побалувати ще сонячними днями й залякати вже осінньою негодою, закидати листям і подарувати багато яскравих вражень від прогулянок в осінньому парку чи лісі.

Жовтень – це десятий місяць року, що отримав своє латинське ім'я « octo » – вісім ще до календарної реформи Цезаря – у староримському календарі він справді був восьмим за рахунком місяцем. У народі з ним пов'язують безліч народних прикмет, повір'я і називали по-різному: **брудник , підзимник , весіль .**

Харчування у жовтні має вирішувати дві проблеми – пригнічений настрій та осінні застудні захворювання. Тому раціональний, правильно збалансований та організований раціон допоможе нам впоратися з цими завданнями, а також сприятиме профілактиці багатьох інших захворювань. Дуже важливо з настанням холодів, коли прокидається апетит і організм запасається корисними речовинами перед зимою, не сильно захоплюватися калорійними продуктами, віддаючи перевагу низькокалорійним стравам з високим рівнем корисних речовин.

Отже, у жовтні радять вживати такі продукти.

Ріпа



Це трав'яниста дворічна рослина із сімейства Капустяні. М'ясистий коренеплід ріпи та її стебло з пишним листям виростає першого року, насіннєвий стручок – другого. Рослина має гладкий жовтуватий коренеплід (вагою до 10 кг і Ø до 20 см).

Батьківщиною ріпи є територія Західної Азії, де вона була відома ще 4 тисячоліття тому. До епохи Середньовіччя ріпу вважали «їжею рабів та бідняків», після – вже

делікатесом для аристократії та купецтва. До ХХ ст. цей овоч був аналогом картоплі, але пізніше став «непопулярним» і незаслужено забутий у сучасній кулінарії.

Сира ріпа містить 9% цукру, вітамін В2, С, В1, В5, РР, провітамін А, стерин, полісахариди, глюкорафанін , залізо, мідь, марганець, йод, цинк, фосфор, сірку, рослинний антибіотик, целюлозу , лізоцим.

Вживання ріпи сприяє очищенню крові та розчиненню каменів у сечовому міхурі та нирках, допомагає засвоєванню та накопиченню кальцію, затримує розвиток грибків у людському організмі. Корисні складові ріпи активізують виділення жовчі та загальну діяльність печінки, підтримують перистальтику кишечника, запобігають застою поживних речовин, знижують рівень холестерину, сприяють загоєнню ран. Ріпа має протизапальну, сечогінну, знеболювальну, проносну та антисептичну властивість. Тому вона корисна при атеросклерозі , захворюваннях слизових оболонок та шкіри, діабеті, болях у горлі, кашлі, подагрі та безсонні.

Приготувати з ріпи можна безліч страв починаючи від салатів, супів і закінчуючи соусами з жульеном.

Буряк



Належить до дворічних рослин коренеплідних овочевих культур сімейства Мареві.

Спочатку, окультурену буряк вирощували в Середземномор'ї і в їжу вживали тільки її листя, а не коренеплід. А ось древні римляни в історії відзначилися тим, що змусили завойовані німецькі племена платити данину Риму буряком. Як свідчать історичні писемні пам'ятки, її вирощували і в Київській Русі.

Буряк містить 14% вуглеводів, глюкозу, фруктозу, сахарозу, пектини, вітаміни (В, С, ВВ), каротиноїди, фолієву, лимонну, щавлеву, яблучну та пантотенову кислоту, залізо, калій, марганець, магній, йод, мед фосфор, сірку, цинк, рубідій, цезій, хлор, амінокислоти (бетаїн, лізин, бетанін, валін, гістидин, аргінін), клітковину.

У цьому коренеплоді невелика кількість калорії – лише 40.

Буряк має заспокійливу властивість, сприяє перистальтиці кишечника, пом'якшує запальні явища. Її рекомендують вживати при авітамінозі, цинзі, недокрив'ї, атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, підвищеному кров'яному тиску.

У кулінарії використовують як коренеплід, так і бадилля буряків. З них готують салати, супи, каші, овочеві рагу, соуси, борщі та навіть бутерброди. [54]

Щавель



Належить до багаторічних трав'янистих рослин і відрізняється борозенчастим стеблом (до 100 см), гіллястим коротким коренем. Стрілоподібні листя щавлю дуже соковиті і мають кислий смак, їх краще вживати в період із травня по липень.

Вперше документальна згадка про щавлю була виявлена у французьких документах, що датуються XII століттям.

У нашій країні тільки останнім часом щавель стали вживати в їжу, раніше його вважали бур'яном. На сьогоднішній момент науці відомо більше 200 видів даної рослини, але лише кілька сортів (наприклад, кінський та кислий щавель) мають лікувальну та поживну цінність для людини.

Щавель - це низькокалорійний продукт так, як містить всього 22 ккал .

Цінність щавлю полягає в тому, що він містить вуглеводи, білки, клітковину, тіамін, рибофлавін, пантотенову, фолієву, аскорбінову та щавельну кислоту , піридоксин, ніацин, токоферол, бета-каротин, філлохінон , біотин, калій, калій магній, хлор, фосфор, сірку, залізо, марганець, йод, фтор, цинк, азотисті речовини.

Щавель має антиалергічну, в'язучу, знеболювальну, антитоксичну, протизапальну, протицинготну та ранозагоювальну дію. Сприяє покращенню травлення, роботі жовчного міхура та печінки, загоєнню ран, зупиняє кровотечу. Його рекомендують при серцево-судинних захворюваннях, неокрів'ї, свербіжі та висипах шкіри.

Щавель слід вживати з обережністю при подагрі, нирковокам'яній хворобі, порушеннях сольового обміну, запальних захворюваннях кишечника та нирок, вагітності, гастриті, виразці дванадцятипалої кишки та шлунка.

У кулінарії щавель використовують для салатів, супів, борщів, пирогів та соусів. [55]

Пізні сорти винограду

Виноград відноситься до лозових ягідних культур сімейства Виноградових. В історії Землі він відноситься до найдавніших з відомих людству окультурених рослин. Вчені вважають, що саме вирощування винограду стало передумовою переходу первісних племен до осілого життя.

Серед найпоширеніших пізніх сортів винограду виділяють: Альфонс Лавалле , Айгезард , Асма Магарача , Агадаї , Брумеї Ноу, Джура узюм , Схід-2, Зоряний, Дністровський рожевий, Ізабелла, Карабурну , Італія, Кутузовський, Кон-Тікі, Молдавський чорний, Німранг , Молдова, Олеся, Радянський столовий, Смутлянка молдавська, Таїр, Чимган, Шаумяні, Шабаш та інші.

У ягодах винограду містяться: янтарна , лимонна, яблучна, глюконова , щавлева , пантотенова, аскорбінова, фолієва та винна кислота; пектинові речовини; марганець, калій, нікель, магній, кобальт, бір, алюміній, хром, цинк, кремній; рибофлавін, ретинол , ніацин, тіамін, піридоксин, філлохінон , флавоноїди ; аргінін , лізин , метіонін, цистин , гістидин, лейцин, гліцин; виноградна олія; ванілін, лецитин, флобафен .

Виноград та його похідні продукти рекомендують при рахіті, неокрів'ї, легенево-туберкульозі, шлунково-кишкових захворюваннях, цинзі, хворобах серця, виснаженні організму, хронічному бронхіті, геморої, шлунково-кишкових захворюваннях, подагрі, хворобах нирок та печінки, астеничних станах. упадке сил, бессоннице, бронхиальной астме и плеврите, нарушения жирового и минерального обмена, мочекишлом диатезе, отравлении морфином, мышьяком, стрихнином, нитратом натрия, болезнях мочевого пузыря, гнойных язвах и ранах, росте гнилостной кишечной флоры, вирусе простого герпеса , полиовирусе , реовирусе .

В основному, виноград вживають у сирому або засушеному вигляді (родзинки). А також використовують для приготування компотів, вина, соків, мусів та варення.

Слива



Відноситься до деревоподібних рослин підродини Мигдалеві або Сливові. Відрізняється ланцетним із зубчастими краями листям і рожевими або білими квітками. Плід сливи – це щільна кістянка з забарвленням від зеленого до темно-синього кольору та великою кісточкою.

Батьківщиною сливи вважається Азії, але зараз вона успішно культивується на всіх континентах Землі (крім Антарктиди). Серед основних сортів сливи виділяють такі види: домашня злива, терен, тернослива, уссурійська злива та гібрид китайсько-американської сливи.

Слива містить до 17% фруктози, глюкози та сахарози, вітаміни В1, А, С, В2, Р, калій, фосфор, магній, кальцій, залізо, марганець, бор, цинк, мідь, хром, нікель, дубильні, азотисті та пектинові речовини, яблучну, лимонну, щавлеву та саліцилову кислоту, 42% жирної олії, кумарини, каротиноїди, скополетин, кумаринопохідну речовину, фітонциди.

Вживання сливи запобігає утворенню тромбів, розширює коронарні судини, сприяє посиленню перистальтики кишечника, збуджує апетит, нормалізує моторно-секреторну функцію ШКТ, зменшує всмоктування холестерину. Її рекомендують при атеросклерозі, тромбозах, хворобах нирок, подагрі та ревматизмі, неокрів'ї та серцево-судинних захворюваннях, атонії кишечника та запорах, захворюваннях нирок, гіпертонічній хворобі.

Сливу використовують для приготування пирогів, салатів, галет, варення, тістечок, десертів, кексів, конфітуру, печива, сливовиці. [56]

Яблука «Чемпіон»

Яблука – це найпоширеніша деревоподібна рослина сімейства Розоцвіті родом із сучасного Казахстану.

Сорт яблуні «Чемпіон» відноситься до ранньозимових сортів чеської селекції, він був виведений при схрещуванні сортів «Ренет Помаранчевий Коксу» та «Голден Делішес » (1970).

Цей сорт відрізняється високим рівнем та регулярністю врожайності, стійкістю до різних захворювань. «Чемпіон» має великі округло-овальні плоди з червоно-жовтогарячим «смугастим» рум'янцем. М'якуш яблука середньої щільності, дуже ароматний і соковитий, з кисло-солодким смаком.

Даний фрукт відноситься до низькокалорійних продуктів - 47 ккал і містить у собі клітковину, органічні кислоти, калій, натрій, кальцій, вітамін С, А, В1, РР, В3, магній, залізо, фосфор, йод.

Вживання яблук сприяє зниженню рівня холестерину, нормалізації травлення, попереджає розвиток атеросклерозу, надає підтримуючу, загальнозміцнюючу, очищуювальну та дезінфікуючу дію на організм, стимулює мозкову діяльність та зміцнює нервову систему. Яблука рекомендують при нестачі вітамінів, цукровому діабеті для профілактики розвитку раку.

Їх вживають у сирому вигляді, запікають, маринують, солять, сушать, використовують у десертах, салатах, других стравах, соусах та напоях.

Брусниця



Належить до багаторічних, низьких, вічнозелених і розгалужених напівчагарників роду Вакциніум, сімейства Вересові, який досягає у висоту 20 см. Брусниця відрізняється шкірястим, блискучим невеликим листям і білорожевими дзвіночками-квітами. Ягоди брусниці мають характерний кисло-солодкий смак та червоне яскраве забарвлення.

Брусниця, як дика ягода, широко поширена у тундрі та лісових районах помірного клімату. Вперше культивувати брусницю пробували ще за імператриці Російської імперії Єлизавети Петрівни, яка наказала «відшукати можливість вирощувати брусницю поблизу Санкт-Петербурга». Масово її почали вирощувати у середині XX ст. у ФРН, США, Росії, Швеції, Фінляндії, Голландії, Білорусії та Польщі.

Ця ягода - це низькокалорійний продукт із вмістом 46 ккал на 100 грам. У ній містяться вуглеводи, органічні кислоти (яблучну, саліцилову, лимонну), дубильні речовини, каротин, пектин, вітамін Е, С, А, глюкоза, фруктоза, сахароза, залізо, калій, магній, кальцій, марганець, фосфор, бензойна кислота. Листя брусниці містить арбутин, дубильні речовини, танін, гідрохінон, карбонові кислоти, галову, хіну та винну кислоту.

Брусниця має ранозагоювальну, тонізуючу, протицинготну, антигельмінтну, антисептичну, антибактеріальну та жарознижувальну властивість. Її рекомендують при діабеті, авітамінозі, гіпоацидних гастритах, жовтяниці, дизентерії, неврастенії, відкладення солей, пухлинах шлунка, гепато-холециститах, внутрішніх та маткових кровотечах, ревматизмі, туберкульозі легень, гіпертонії, ентерит.

Свіжу брусницю використовують для приготування морсів, киселів, соків, варення, мочену – для м'ясних страв.

Крупи пшона



Для виробництва крупи пшона (або пшона використовують культурні сорти обдирного проса.

Пшоно відноситься до гіпоалергенних зернових культур, які легко засвоюються організмом, тому його рекомендують при підвищеній чутливості травлення. До складу пшона входить: крохмаль, білок, незамінні амінокислоти (валін, третин, лізин, лейцин, гістидин), жири, клітковина, вітаміни В1, РР, В2, цинк, фосфор, калій, магній, натрій, йод, калій, бром магній.

Вважається, що крупа пшонана дає сили, зміцнює тіло, має ліпотропну, сечогінну і потогінну дію, виводить антитіла з організму. Її рекомендують при профілактиці запорів, лікуванні атеросклерозу, цукрового діабету, захворюваннях печінки, водянки, пошкоджених та зламаних кістках, для загоєння ран.

З крупи пшонаної готують супи, каші, млинці, крупеники, пшенник, ягельник, кистоб, капустняк, биточки. А також нею фарширують пироги, птицю та рибу.

Пеленгас

Або, як її ще називають, *далекосхідна кефаль* відноситься до зграйних напівпрохідних риб роду Кефальліз сімейства Кефалеві. Спочатку пеленгас мешкав у затоці Петра Великого в Японському морі, але в 70 роках XX ст. був інтродукований в Азово-Чорноморському басейні, де пройшов успішну акліматизацію і тепер належить до сортів промислової риби.

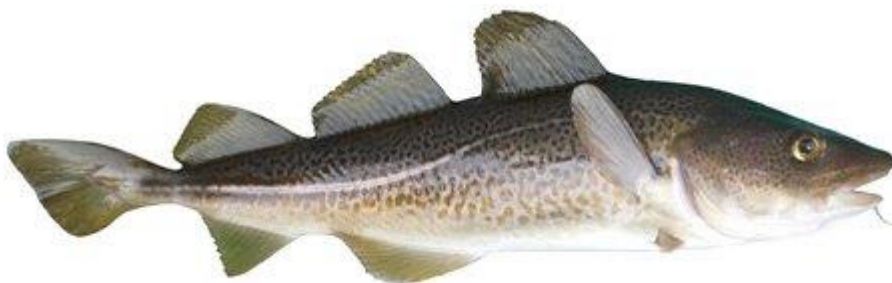
Пеленгас відрізняється лускатим веретеноподібним витягнутим тулубом з крапчастими поздовжніми смугами та сіро-сріблястим забарвленням. В акваторії Азовського та Чорного моря може досягати 1,5 м у довжину та до 20 кг у вазі. Унікальними його особливостями є евригалітність (здатність жити в прісній та солоній воді) та те, що пеленгас є меліоратором (живиться органічним мулом).

Склад м'яса пеленгаса включає: легко засвоювані білки (рівень яких підвищується перед нерестом), жир, незамінні поліненасичені жирні кислоти Омега-3 (пентаєнова і докозагексаєнова кислота) і Омега-6 (лінолева кислота), вітамін А, D, магній, йод, Калій, кальцій.

Корисні речовини пеленгасу є відмінними антиоксидантами, регулюють мозкову діяльність, роботу серцево-судинної системи, об'єм жирової тканини в організмі, запобігають розвитку гіпертонії, атеросклерозу, онкологічних та імунних захворювань. При вагітності добре впливають на правильне формування та розвиток плода.

У пеленгаса смачне малокісткове біле м'ясо, яке продають у свіжому, замороженому та охолоджену вигляді або у вигляді консерви. Його голову використовують для супових наборів, ікру ж в'ялять або засолюють. Пеленгас дуже смачний у запеченому, смаженому, тушкованому вигляді, з нього роблять юшку, котлети та заливне.

Минь



Належить до єдиних представників сімейства Тріскові, який мешкає у прісних холодних водах. Відрізняється довгим, веретеноподібним тілом, яке звужується до хвоста, вкриті

густим слизом і дрібними лусочками, має «жаб'ячу» голову з великим зубастим ротом та вусиками. Забарвлення миня варіюється від оливково-зеленого до сірувато-зеленого з характерними бурими смугами і плямами. У холодних водах (наприклад, річках Сибіру) минь може досягти 1,7 м у довжину і 32 кг у вазі.

Минь – це промисловий сорт риби з цінним м'ясом та печінкою, які містять калій, кальцій, селен, натрій, магній, фосфор, цинк, йод, фтор, марганець, залізо, мідь, вітамін А, Е, D та В.

М'ясо миня рекомендують для профілактики інфаркту та інсульту, воно позитивно впливає на роботу мозку, знижує ризик неврологічних та серцево-судинних захворювань, підвищує імунітет, запобігає виникненню холестеринових бляшок, покращує стан шкіри та зубів, зір. А також воно корисне при артриті, цукровому діабеті, остеопорозі, вагітності.

З миня готують юшку, пироги, котлети, галушки, його сушать, в'ялять, гасять і коптять.

Товстолобик



Це прісноводна зграйна риба сімейства Карпові. Відрізняється великими розмірами, великою головою та сріблястим забарвленням, відноситься до цінних промислових сортів риби. Його дорослі особини можуть досягати метра в

діну та 16 кг у вазі. Крім харчової цінності, товстолобик корисний при очищенні води від фітопланктону і детриту.

Спочатку ареалом проживання товстолобика були водойми Китаю, але в середині минулого століття його стали штучно розводити у Волзі, Дніпрі, Пруті, Дністрі, Кубані, Терекі, Дні, Сирдар'ї та Амудар'ї.

М'ясо товстолобика містить поліненасичені кислоти омега-3, білок, що легко засвоюється, вітамін А, Е, В, РР, фосфор, залізо, кальцій, сірку, цинк і натрій.

Включення в меню товстолобика сприяє профілактиці атеросклерозу, нормалізації роботи периферійної та центральної нервової системи, покращенню вуглеводного обміну, оновленню клітин шкіри, росту нігтів та волосся, синтезу гемоглобіну. Його рекомендують при подагрі, ревматизмі, гіпертонії, діабеті, гастриті.

М'ясо товстолобика готують з рисом і печерицями, з нього роблять юшку, бульйон, суп і солянку, котлети, готують домашній оселедець, холодець, фарширують овочами та кашами, смажать, відварюють і запікають.

Опеньки



Це гриби сімейства Рядовкові, які збирають, починаючи з кінця літа і до перших осінніх морозів. У ранньому періоді розвитку гриб відрізняється опуклим капелюшком, у пізньому – бархатисто-випрямленим капелюхом з дрібними лусочками. А також опеньки мають скромне неяскраве світло-коричнє забарвлення, приємний грибний запах і плівку на ніжці. Зазвичай вони ростуть на старих пнях, коренях листяних та хвойних дерев.

В опеньках містяться легкозасвоювані білки, ді- та моносахариди, вітаміни В1, С, В2, РР, Е,

фосфор, кальцій, натрій, магній, калій, залізо.

Ці гриби рекомендується вживати при кишковій паличці, золотистому стафілококу, туберкульозі, гнійних інфекціях, алкоголізмі, для профілактики раку та нормалізації роботи щитовидної залози.

Опеньки можна смажити, варити, сушити, маринувати та солити.

Бринза



За старовинним рецептом (понад 10 тис. років) готується з натурального козячого або овечого (іноді, коров'ячого) молока, шляхом сквашування та пресування. Бринза відноситься до твердих розсольних сирів і дуже поширена в країнах Середньої Азії та у південноєвропейських народів.

Бринза багата на такі поживні речовини, як вітаміни А, РР, С, D, К, ніацин, тіамін, фосфор, рибофлавін, кальцій, пробіотики і є низькокалорійним (100 г. бринзи містить 260 ккал) і гіпоалергенний продуктом, який підходить людям з непереносимістю лактози.

Крім цього, бринза зміцнює скелет, сприяє профілактиці раку молочної залози та товстої кишки, нормалізує кров'яний тиск, запобігає мігрені, регулює функції клітинних мембран та нервову провідність, підтримує здоров'я шлунково-кишкового тракту, зміцнює імунну систему, допомагає при перетравленні молекул.

Бринзу можна додавати в пасту та салати, використовувати як начинку для млинців, ватрушок, пирогів, верств, запікати з овочами, ковбасками, додавати в суп.

Свинина



Це м'ясо домашньої свині, яке широко вживається у кухнях різних народів світу. Належить до цінного джерела білка і містить велику кількість вітаміну І12, В6, РР, пантотенову кислоту, біотин та холін.

Свинина відрізняється мармуром і світло-рожевим забарвленням м'якоті, товстим шаром підшкірного жиру, білим кольором внутрішнього жиру та високою калорійністю (на сто грам 263 ккал).

У лікувальному харчуванні використовують знежирену обрізну свинину при гастритах, простому та злоякісному недовкритті .

М'ясо домашньої свині ідеально підходить для гасіння, варіння, смаження та запікання. З нього готують борщ, борщі, котлети, розсольники, рагу, шніцалі, шашлики, колодці, ескалопи, пельмені, буженину, бекон, шинку, м'ясні рулети, сальтисон, грудинку, карбонад, корейку, ковбасу, сосиски, окіст і сардель.

Кориця

Це вічнозелене дерево, яке відноситься до роду Коричник сімейства Лаврові.

Корицею також називають висушену кору дерева кориці, яка є пряністю. Вона має антивірусну антибактеріальну, антисептичну та протизапальну властивість. Тому її вживання перешкоджає утворенню тромбів, стабілізує рівень цукру в крові, зміцнює серцево-судинну систему, видаляє неприємний запах з рота, полегшує дихання при хронічному кашлі, знижує симптоми застуди, сприяє травленню. Її рекомендують при внутрішніх та зовнішніх інфекціях, метеоризмі , для зниження больового симптому при менструальному циклі.

Кориця використовується в кулінарії у вигляді цілих паличок чи меленого порошку деревної кори. Її використовують при приготуванні гарячих та холодних солодощів, перших та других страв, кондитерських виробів. [57]

Фундук



Його ще називають *ломбардський горіх* або ліщина – це рослина сімейства Березові, яка має вигляд дерева або чагарника з тонкими, високими гілками, листям у формі «ляща» та великими горіхами. Вчені стверджують, що прабатьківщиною фундука стало узбережжя Чорного моря. Слід зазначити, що фундук окультурили ще в Античну епоху, а в сучасному світі промислове виробництво плодів фундуку найбільш розвинене в США, Туреччині, Іспанії, Італії, на Кавказі та Балканах, в країнах Малої Азії.

Фундук містить вітаміни А, В, С, РР, Е, амінокислоти, калій, магній, фосфор, сірку, фтор, марганець, цинк, йод, хлор, мідь, залізо, натрій, кобальт, залізо, каротиноїди, фітостероли та флавоноїди.

Серед корисних властивостей фундука виділяють такі: запобігає утворенню канцерогенних елементів в організмі (профілактика раку, хвороб серця); зміцнює зуби та кістки; сприяє виробленню статевих гормонів; нормалізує діяльність м'язової та нервової системи.

Фундук використовують при виготовленні різноманітних кондитерських виробів (шоколаду, пасти, морозива, тортів, бісквітів, рулетів, печива, пирогів та інших смаколиків).

Листопад

Ось і пройшов жовтень, який, лякаючи нас негодою, все ж таки зрідка дарував погожі, сонячні дні. На носі останній місяць осені – листопад.

Він також, як і його попередник, заплутав нас у підрахунку місяців календарного року. За Григоріанським календарем він одинадцятий, а ось за старим римським календарем – дев'ятий, що і стало основою його назви (від латинського **November**, тобто дев'ятий). А ось наші предки називали його по-різному: *Листогний*, *Листовой*, *Листковий*, *Льодень*, *Грудень*, *Льодостав*, *Засівка зими*, *Півзимник*, *Весільник*, *Місяць повних комор*, *Ворота зими*.

Теплим листопад нас уже не сильно побалує – адже він часто мете снігом, погрожує Михайлівськими та Казанськими заморозками, туманами та рідкісними відлигами. Багатий цей місяць церковними та мирськими святами, а також він відзначає початок Різдвяного посту.

Листопад чудовий привід не лише задуматися про здорове харчування, а й перейти на нього. Для початку чесно дайте відповідь собі на запитання: «що таке індивідуальне здорове харчування?», «як скласти свій щоденник харчування?», «як будуватися питний режим?», «як впливає режим дня на режим харчування?», «за яким принципом вибирати продукти?», «що таке голод, харчова залежність та перекушування?».

Отже, традиційні продукти листопада:

Брюссельська капуста



Дворічний овоч сімейства Хрестоцвіті , який має товсте довге стебло (до 60 см і більше) і довгасте листя, що при дозріванні утворюють невеликі качанчики. На одному його кущі може зрости 50-100 штук таких " мінікопій " білокачанної капусти.

Бельгійські овочівники виростили цей овоч із сортів листової капусти. Тому описуючи цю рослину Карл Лінней присвоїв йому ім'я на їхню честь. Згодом "бельгійська" капуста широко поширилася на території Голландії, Німеччини та Франції, а пізніше

- і країнах всієї Західної Європи, в Канаді та США. Вона має невисоку калорійність – 43 ккал на 100 г. і містить такі корисні речовини як: фолієву кислоту, легко засвоюваний та високоякісний білок, клітковину , калій, фосфор, залізо, магній, вітаміни В-групи , провітамін А, вітамін С.

Вживання брюссельської капусти запобігає серцево-судинним захворюванням, зменшує рівень канцерогенів в організмі, покращує роботу ендокринної, нервової та імунної системи, зміцнює стінки кровоносних судин, сприяє утворенню еритроцитів. Крім цього, цей овоч знижує ризик розвитку ракових клітин прямої кишки, молочної залози та шийки матки. А також його рекомендують при анемії, запорах, діабеті, ішемічній хворобі серця, простудних захворюваннях, безсонні , астмі, бронхіті, туберкульозі, відновленні функції підшлункової залози. Вживання брюссельської капусти під час вагітності сприяє правильному розвитку нервової системи плода, знижує ризик уроджених вад у новонароджених.

У кулінарії широко використовують брюссельську капусту через ніжний, горіховий смак. Наприклад, її можна приготувати з беконом, яйцями, печерицями, сухарями, кунжутом, імбирним соусом, курячими грудками, «італійською», «брюссельською». Дуже смачними стравами з цього овочу можна вважати молочний суп, медальйони, бульйон, омлет, салат, запіканку, кулеб'яку, пироги.

Редька



Належить до
однорічних/дворічних
трав'янистих рослин роду Редька
сімейства Капустяні. Відрізняється
цей овоч округлим, довгастим або
овальним коренеплодом чорного,
білого, сірого, зеленого, рожевого
або фіолетового кольору.

Батьківщиною редьки вважається
Стародавній Єгипет, де
використовували її насіння для
приготування олії. З єгипетської

землі редька «перекочувала» у Стародавню Грецію (де вони цінувалася на вагу золота) та країни

Європи. А ось на землі нашої країни редьку привезли вже з Азії, тут вона дуже швидко стала не лише популярною, а й справжньою «рятівницею» слов'ян у голодні часи.

У своєму складі коренеплід редьки містить мінеральні речовини, білки, вуглеводи, органічні кислоти, ефірні олії, вітамін С, В2, В1, глюкозиди, цукор, сірковмісні речовини, клітковину, солі калію, натрію, магнію, кальцію, заліза, фосфору, амінокислоти.

Редька володіє фітонцидними, протимікробними, бактерицидними та антисклеротичними властивостями, підвищує рівень мінеральних солей та вітамінів в організмі. У народній медицині в різних рецептах редьку рекомендують використовувати для збудження апетиту, лікування сечокам'яної хвороби та радикуліту, випорожнення жовчного міхура, виведення надлишкової рідини з організму, утворення жовчі, стимуляції перистальтики кишківника. А також її включають до раціону лікувального харчування при кровохарканні, атонії кишечника, хвороби нирок та печінки, холецистит, запорах, для зміцнення волосся.

У кулінарії використовують коренеплоди та молоде листя редьки. З них можна приготувати дуже смачні супи, салати, борщ, окрошку, закуски, всілякі овочеві та м'ясні страви.

Пастернак



Це овоч сімейства Селерові, яке відрізняється товстим, приємно пахким і солодкуватим коренем, гостроребристим стеблом і перистим листям. Плоди пастернаку мають округло-еліптичну або плоскосжату форму, жовтувато-буре забарвлення.

Спочатку пастернак (аракачу або перуанську моркву) вирощували індіанці кечуа заради його їстівного протеїнового коріння. Він містить вітамін С, каротин, ефірні олії, вуглеводи, вітамін В2, В1, РР, ефірні олії, мінеральні солі, легкозасвоювані вуглеводи,

калій. Корисні речовини містяться і в листі (ефірні олії), і в корені пастернаку (фруктоза та сахароза).

Вживання пастернаку сприяє посиленню статевого потягу, зниження вмісту води в організмі, покращує травлення та кровообіг, сприятливо впливає на нервову систему, знижує ниркові та печінкові кольки. Крім цього пастернак має безпечну, заспокійливу, відхаркувальну та сечогінну властивість. Його рекомендують при серцево-судинних захворюваннях, вітіліго, гніздовій плісивості, нападах стенокардії, неврозах серця та коронарної недостатності, гіпертонії, м'язових судомомах та неврозах.

У кулінарії коренеплоди пастернаку засушують і додають до порошкових сумішей приправ. А також слабо пряну зелень пастернаку використовують при приготуванні овочевих страв, заготівлі супових сумішей та консервів.

Бамія



Належить до цінних овочевих культур однорічних трав'янистих рослин сімейства Мальвові. Відрізняється гіллястим товстим стеблом, опущеним листям світлого відтінку зеленого кольору, великими кремовими квітками. Плоди бамії - це чотири-або восьмигранні зелені «коробочки» з насінням.

Країна, що стала батьківщиною бамії, достовірно невідома, але найчастіше цей плід зустрічається в країнах Африки, Північної Америки, Індії. Сучасні овочівники навчилися вирощувати його й у «холодніших»

регіонах (наприклад, Україні, Росії, країнах Європи).

Бамія відноситься до дієтичних продуктів з низькою калорійністю - всього 31 ккал на 100 г і містить такі корисні речовини як: залізо, білок, дієтичні волокна, вітаміни С, К, В6, А, кальцій, калій, фолієву кислоту. Її рекомендують вживати вагітним, діабетикам, хворим на розлад роботи ШКТ, людям з надлишком ваги. Бамія сприяє одужанню при ангіні, депресії, хронічній втомі, астмі, атеросклерозі, виразці, здутті живота, запорах, імпотенції.

Крім плоду в кулінарії використовують і молоде листя бамії для тушкованих та варених страв, салатів, консервації та як гарнір. Її обсмажене насіння можна вживати замість кави.

Шпинат



Належить до однорічних овочевих трав'янистих рослин сімейства Амарантові. Відрізняється світло- або темно-зеленим, гофрованим або гладким листям, що нагадує формою людську руку. А також він має зелені дрібні квіти та плоди у вигляді овальних горішків.

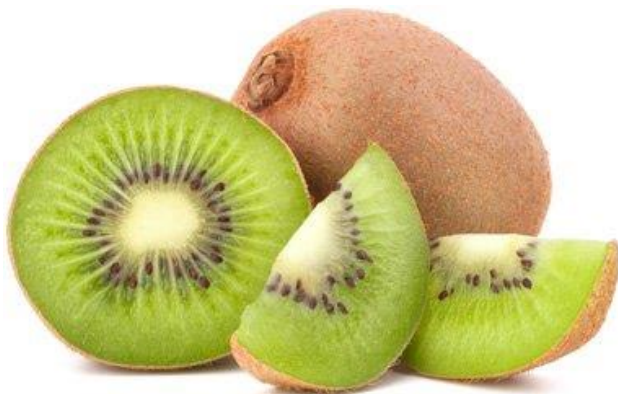
До нашої ери шпинат вирощували в Стародавній Персії, до Європи його завезли християнські лицарі, повертаючись з хрестових походів. Досі в арабських країнах його вважають незамінним при приготуванні багатьох страв.

Шпинат низькокалорійний - 22 ккал в 100 г свіжого листя, яке містить вітаміни С, В6, А, В2, В1, РР, Е, Р, К, D2, білок, йод, легкозасвоюване та органічно зв'язане залізо, мінеральні речовини, калій, клітковину.

Листя шпинату мають проносну, тонізуючу, протизапальну і сечогінну дію. Вживання шпинату сприяє профілактиці раку, схуднення, нормалізації роботи кишечника, гальмує розвиток нервових розладів. Його рекомендують при недовітності, виснаженні, анемії, гіпертонії, гастриті, цукровому діабеті, ентероколіті.

Зі шпинату можна приготувати салати, кальцони , пісний пиріг, каннелоні , киш , макарони, запіканку, рулети, котлети, щі, сабзу- каурму , суфле, супи-пюре, пхалі , пасту та інші звичайні і зовсім незвичайні. [58]

Ківі



Відноситься до підвиду трав'янистих лоз сімейства Актинідія китайська і відрізняється плодами з «волохатою» шкірою та зеленою м'якоттю.

Батьківщиною цієї рослини вважається Китай, в якому росла його прародителька - ліана михутао . І хоч у світі зараз існує понад 50 сортів ківі, лише кілька з них відносяться до їстівних. Головними постачальниками ківі у промислових масштабах

стали Нова Зеландія та Італія.

Плоди ківі- це низькокалорійний продукт так, як містить 48 ккал на сто грам. Серед його корисних складових слід виділити клітковину, глюкозу, амінокислоти , фруктозу, магній, вітамін Е, С, В1, А , РР, В2, В6, В3, калій, бета-каротин, фосфор, кальцій, залізо, пектини, флавоноїди , фолієву кислоту, ензими, яблучну, лимонну, хінну та інші фруктові кислоти, актинідин .

Вживання ківі сприяє зміцненню імунної системи, виробленню колагену, нормалізації кров'яного тиску, профілактиці утворення нітрозамінів та тромбів артерій. Його рекомендують при підвищеній нервозності, проблемах травлення, ревматичних захворюваннях, каменях у нирках, для покращення фізичної працездатності, хворобах серця. А також плоди цієї рослини сприяє роботі шлунка, жовчного міхура, тонкої та товстої кишки, сечового міхура, репродуктивної системи, м'язів статевих органів. Ківі має антиоксидантну та антимуtagenну дію, спалює жири.

У кулінарії ківі використовують для приготування тортів, пирогів, рол, салатів, джемів, піци, сиропу, тістечок, грінок, мусу, мармеладу, флану, фондю, соусів, крему, конфітюру, морозива , йогурту, крішону, випічки. і т.д. [59]

Журавлина



Вічнозелений чагарник сімейства Брусничні, який відрізняється невисокими тонкими пагонами та червоними кулястими ягодами з кислувато-гірким смаком.

Журавлина широко поширена в різних країнах світу в яких багато болотистого лісового ґрунту, осоко-сфагнових, тундрових або мохових боліт. Ось невеликий список таких країн: Росія (в т.ч. Далекий Схід), Україна, окремі країни Європи, Канада та США.

Журавлина низькокалорійний продукт так, як на 100 г ягід припадає всього 26 ккал . Її ягоди містять вітамін С [82], лимонну, хінну та бензойну кислоту, вітаміни груп К, В і РР, цукор , ефірну олію, каротин, пектинові та дубильні речовини, сіль кальцію, калій, фосфор, йод, залізо, магній, мідь , бір, кобальт, марганець та ін.

Вживання ягід журавлини перешкоджає поганому холестерину, підвищує еластичність і міцність кровоносних судин, сприяє засвоєнню вітаміну С, покращує пам'ять, заспокоює нерви. Через свої лікувальні властивості журавлину рекомендують при таких хворобах, як: ангіна , грип, застудні захворювання; ревматизм; авітаміноз; часті стреси, хронічна втома та головні болі; безсоння; туберкульоз; атеросклероз та захворювання серцево-судинної системи; гнійні рани, виразки та опіки на шкірі; карієс та пародонтоз; сечостатевої інфекції.

Зазвичай журавлину вживають у свіжому або замороженому вигляді, а також її можна сушити і замочувати, використовувати для приготування соків, морсів, варення, желе, киселів, коктейлів та квасу, додавати в пироги, салати та інші страви.

Яблуко антонівка

Належить до ранньозимових сортів і відрізняється сильнорослим, великих розмірів деревом з кулястою кроною. Плоди антонівки середні, овально-конічної або плоскоокруглої форми з граненою або ребристою зеленою поверхнею, з характерним запахом і кислуватим смаком.

Примітним є той факт, що родовід «антоновки» не вдалося встановити так, як він був створений шляхом народної селекції. У країнах східної Європи цей сорт яблук набув поширення у другій половині двадцятого століття і на даний момент широко представлений підвидами в Білорусії, центральній Росії та Поволжі, у північних областях України. Серед популярних його сортів виділяють: "білу", "сіру", "ріпчасту", "солодку", "плоску", "ребристу", "смугасту" і " стаканчасту " антонівку.

Антонівка, як і всі яблука, це низькокалорійний фрукт – 47 ккал на сто грам. Плоди даного сорту містять клітковину, органічні кислоти, калій, натрій, кальцій, вітаміни В3, А , В1, РР, С, магній, залізо, фосфор, йод та 80% води . Серед його корисних властивостей виділяють здатність нормалізувати травлення, знизити рівень холестерину запобігти розвитку атеросклерозу, підтримати імунну систему, здійснити очищувальний та дезінфікуючий вплив на організм, зміцнити нервову систему, стимулювати мозкову діяльність. Вживати яблука рекомендують під час лікування гіповітамінозу, цукрового діабету, для профілактики розвитку раку , при неврозах.

Найчастіше яблука їдять сирими, але їх можна маринувати, солити, запікати, сушити, додавати у салати, десерти, соуси, другі страви, напої та інші кулінарні шедеври.

Обліпиха



Відноситься до сімейства Лохові і може рости у вигляді чагарника або невеликого дерева з «шипованими» гілками та вузьким зеленим листям. Вона широко поширена у Молдавії, Росії, Україні та на Кавказі.

Плоди обліпихи невеликих розмірів, овальної форми з оранжево-червоним або оранжево-жовтим забарвленням буквально обліплюють гілки рослини. Ягоди мають приємний кисло-солодкий смак, своєрідний та неповторний аромат ананаса. В них містяться вітаміни В1,

С, В2, К, Е, Р, флавоноїди, фолієва кислота, каротиноїди, бетаїн, холін, кумарин, органічні кислоти (яблучна, лимонна, винна та кавава кислота), дубильні речовини, магній, натрій, кремній, залізо, алюміній, нікель, свинець, стронцій, молібден та марганець.

Завдяки такому «коктейлю» корисних складових обліпиху рекомендують для зміцнення судин, покращення обміну речовин, зниження ризику утворення тромбів, антиоксидантного впливу на організм, загоєння виразок, опіків та ран шкіри. Ягоди включають у лікувальне харчування при захворюваннях крові та серцево-судинної системи, виразковій хворобі, гастритах, авітамінозах, артритах, променевому ураженні слизових очей та шкіри.

У кулінарії найчастіше з ягід обліпихи готують варення, компоти, желе, пастилу, кисіль, олію, сік, морозиво. [60]

Крупа пшенична



Це оброблена частково або повністю пшениця, яка у процесі виготовлення звільняється від плодових та насінневих оболонок, зародка та шліфується. Слід зазначити, що навіть за біблійних часів ця каша була однією з головних страв на столі у жителів Галілеї. На Русі зерно пшениці завжди символізувало достаток і достаток, тому пшенична каша для слов'ян стала обов'язковим продуктом харчування.

Для виробництва цієї крупи використовується пшениця твердих сортів з високим вмістом клейковини (наприклад, сорт Дурум). Її склад включає такі корисні речовини як:

крохмаль, вуглеводи, незамінні амінокислоти, білок, клітковина, рослинні жири, мікроелементи (калій, фосфор, кальцій, магній), вітамін РР, В1, С, В2, Е, В6.

Якісна пшенична крупа відрізняється високим відсотком доброякісного зернового ядра, однорідною консистенцією, високою калорійністю (325 ккал на 100 г продукту) та легкою засвоюваністю.

Даний вид крупи має загальнозміцнюючу, імуностимулюючу властивість, відноситься до категорії продуктів «природного джерела енергії», регулює жировий обмін і покращує роботу ШКТ, знижує рівень холестерину, уповільнює старіння організму, покращує стан волосся, нігтів, шкіри. Її вживання покращує діяльність серцево-судинної системи та мозку, виводить з організму важкі метали, сіль, залишки антибіотиків та токсичні речовини.

З пшеничного борошна готують страви для дитячого та дієтичного харчування (наприклад, супи, биточки, пудинги та запіканки).

Морошка



Відноситься до багаторічних трав'янистих рослин роду Рубус сімейства Рожеві, відрізняється гіллястим повзучим кореневищем, прямостоячим стеблом, білими квітами і зморшкуватим, серцеподібним листям. Плід морошки - це збірна кістянка червоного, при освіті, і янтарно -жовтого, після дозрівання, кольору, яка має винний, кисло-пряний смак.

Морошка широко поширена в Сибіру, на Сахаліні та Камчатці, віддає перевагу полярно-арктичній, тундровій, лісотундровій і лісовій зонах.

Плоди морошки багаті магнієм, кальцієм, калієм, залізом, алюмінієм, фосфором, кобальтом, кремнієм, вітамінами В3, РР, В1, С, А, білками, цукром, пектиновими речовинами, клітковиною, органічними кислотами (а саме: аскорбіною, лимонною, яблучною), саліциловою кислотою), антоціанами, каротиноїдами, дубильними речовинами, фітонцидами, лейкоціанами, лейкоантоціанами, токоферолами.

Насіння морошки містить такі натуральні активні компоненти як: антиоксиданти, жирні кислоти омега, лінолеву та альфа- лінолеву кислоту, рослинні стерини.

Вживання ягід морошки сприяє транспортуванню водню, підтримці колоїдного стану міжклітинної речовини, нормалізації проникності капілярів, омолодження клітинної популяції, прискорення регенерації пошкоджених клітин, тканинного метаболізму. Її рекомендують для профілактики серцево-судинних та онкологічних захворювань.

У їжу ягоди морошки вживають свіжими, маринованими чи сеченими. Крім цього можна приготувати кисіль, компот, варення, наливку, вино і сік.

Нототіння

Це морська риба, яка відноситься до загону окунеподібного і відрізняється наявністю на довгому тілі двох бічних ліній, циклоїдною лускою, невеликим і плющеним ротом. У світі існує близько 30 видів нототенії, які переважно мешкають в антарктичних та субантарктичних водах. Найвідомішим з них є мармурова нототенія, яка зовні дуже нагадує тріску з характерними плямами на тулубі, чим викликає плутанину у науковій класифікації риб.

М'ясо нототенії – це продукт із середнім рівнем калорійності (на 100 г 148 кКал), який відрізняється наявністю таких корисних речовин, як: легкозасвоювані білки, риба́чий жир , вітаміни РР, D, А, С, кобала́мін, фо́лієва кислота, піридоксин, рибофлі́н тіа́мін, нікель, кобальт, мо́лібден, фтор, хром, маргане́ць, мідь, йод, цинк, залізо, сірка, хлор, фосфор, калій, натрій, ма́гній, кальцій.

Вживання нототенії сприяє розвитку кісткової системи дітей, людей похилого віку та вагітних жінок, нормалізації обмінних процесів, профілактиці атеросклерозу та захворювань серцево-судинної системи, нормалізації роботи нервової системи, поліпшенню розумових процесів.

У кулінарії, завдяки своїм високим смаковим якостям жирного та соковитого м'яса, нототіння використовуються для приготування різних страв – її варять, смажать, гасять, коптять.

Слід зазначити, що популяція білуги катастрофічно низька, тому купити м'ясо або ікру даної риби важко через їхню дорожнечу або не поширеність.

Грузді



Це гриб роду Млечники, який відрізняється великим, увігнутим, слизовим капелюшком з кудлатим краєм, білим або зеленувато-бурим забарвленням і порожнистою, товстою, коротковою ніжкою. Любить ялинові, березові або змішані ліси України, Білорусії та Росії, виростає в «гордій» самоті або цілим сімейством. І хоч грузді їдять вони ставляться до «умовно» їстівним і вживаються лише у засоленому вигляді.

Груздь рекордсмен за рівнем низької калорійності - всього 19 ккал на сто грам. Він містить такі корисні речовини, як: білки, жири, екстрактивні речовини, аскорбінову кислоту, тіа́мін та рибофлі́авін. Його

рекомендують вживати при нирковокам'яній хворобі та туберкульозі, діабеті, гнійних ранах, емфіземі легень , уролітіазі .

Вершки

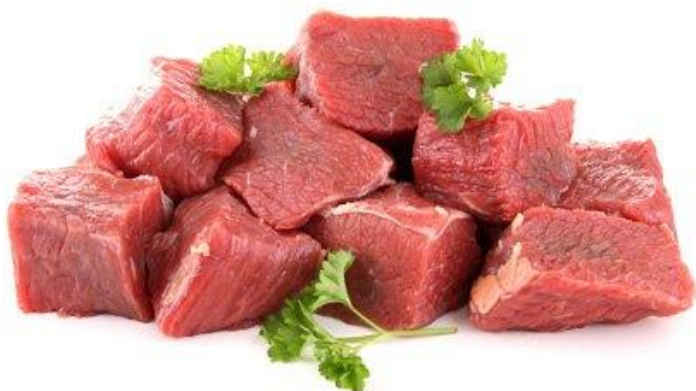


Це жировмісна частина молока, що відстоялось або промисловим способом було перегнано через центрифугу. Залежно від способу обробки їх поділяють на стерилізовані та пастеризовані.

У вершках високий відсоток легкозасвоюваного жиру - до 35% і багато корисних речовин (вітаміни Е, А , С, В2, В1, РР, D, калій, ма́гній, фосфор, хлор, цинк, залізо, Л-триптофан, лецитин). Їх рекомендують вживати для заспокоєння нервової системи, посилення роботи статевих залоз, при безсонні , депресіях та отруєннях (в окремих випадках).

Вершки використовують для приготування різноманітних десертів (тортів, чізкейків, коржиків, морозива, різотто, крему), супів, соусів, фрикасу, жульєн, маскарпоне, монгольського чаю та безліч інших страв.

Яловичина



М'ясо представників великої рогатої худоби (теляць, биків, волів, бичків та корів). Воно відрізняється пружністю, соковито-червоним кольором, має приємний запах і ніжну волокнисту мрамурову структуру, м'які прожилки його жиру відрізняються білувато-кремовим кольором.

На якість яловичини впливають такі чинники: віку та стать тварини, вид кормів, умови його утримання, процес дозрівання м'яса, стрес тварини перед вибоєм. Сорти яловичини різняться залежно від частини туші, з якої вона взята. Наприклад, вищий сорт яловичини – це оковалок, грудна або спинна частина, багаття, філе та огузок; перший сорт - пашина, лопаткова або плечові частини туші; другий сорт – це задня чи передня голяшка, заріз.

Яловичина містить калій, натрій, кальцій, магній, фосфор, залізо, мідь, цинк, сірку, кобальт, вітамін А, Е, С, В6, В12, РР, В2, В1, повноцінні білки.

Вживання яловичини сприяє процесу засвоєння заліза, відновленню після травм, лікуванню інфекційних хвороб, опіків, допомагає боротися зі втомою. Її рекомендують при залізодефіцитній анемії та високому рівні поганого холестерину. Яловича печінка добре допомагає при лікуванні сечокам'яної хвороби та профілактиці інфаркту.

З яловичини можна приготувати котлети, м'ясні рулети, узбецький плов бахш, грецьку стифадо, битки, стейк, м'ясний хліб, цепенінай, печене, шашлик, рагу, бефстроганів та інші кулінарні шедеври.

Шипшина



Належить до багаторічних, дикорослих чагарників сімейства Рожеві. Відрізняється звисаючими дугами гілками, міцними серповидними шипами і білими або блідо-рожевими квітами. Ягодоподібні плоди шипшини мають червоно-оранжеве забарвлення та безліч волосистих сім'янок.

Деякі вчені стверджують, що батьківщиною цієї рослини є гори Гімалаїв та Ірану. У сучасному світі ж шипшина широко поширена у всіх кліматичних поясах, крім пустель, тундри та зони вічної мерзлоти.

Ягоди шипшини у сирому вигляді це низькокалорійний продукт - всього 51 ккал на 100 г. Вони містять білки, вуглеводи, харчові волокна, вільні органічні кислоти, кальцій, натрій, фосфор, калій, магній, залізо, марганець, мідь, молібден, хром, кобальт, вітаміни B1, B6, B2, K, PP, E, C, барвники та дубильні речовини, рибофлавін, каротин, яблучну та лимонну кислоту, фітонциди, цукри, ефірні олії.

Шипшина відрізняється загальнозміцнювальною, протизапальною, ранозагоювальною, слабкою сечогінною, жовчогінною та тонізуючою властивістю, підвищує опір організму інфекціям. Вживання шипшини сприяє очищенню кровоносної системи, поліпшенню обміну речовин, збагаченню організму вітамінами та зниженню кров'яного тиску. Його рекомендують застосовувати при цингу, недовітві, захворюваннях сечового міхура, нирок і печінки, атеросклерозі та багатьох інших хвороб.

З ягід шипшини можна приготувати домашнє вино, чай, компот, відвар, суп, коньяк, варення, сироп, настоянку, наливку, мармелад, пастилу, повидло, желе, пудинг, пироги, тістечка, пюре, соуси. [61]

Кешью



Належить до вічнозелених теплолюбних дерев сімейства Сумахові. Плоди кеш'ю складаються з «яблука» та горіха кеш'ю, що кріпиться до верхівки плода.

"Яблуко" кеш'ю має середні розміри, грушоподібну форму та кисло-солодку, соковиту, м'яксту м'якоть. Шкірка яблука відрізняється жовтим, червоним чи оранжевим забарвленням. Горіхи кеш'ю ховаються в твердій шкаралупі з органічною олією (кардолом), що викликає опіки. Тому перш ніж витягувати горіх виробники

піддають його термообробці з метою випаровувати цю токсичну речовину.

Кеш'ю почав свій шлях по світу з країн Південної Америки і зараз успішно вирощується у Бразилії, Індії, Індонезії, Нігерії, В'єтнамі та Таїланді.

Горіхи кеш'ю відносяться до висококалорійних продуктів: у сирому вигляді на 100 г 643 кКал і в смаженому відповідно - 574 кКал. Вони містять білки, вуглеводи, вітаміни B2, A, B1, залізо, фосфор, цинк, кальцій. Мають тонізуючі, антисептичні та антибактеріальні властивості. Їх рекомендують використовувати у лікувальному харчуванні при дистрофії, анемії, порушеннях обміну речовин, псоріазі, зубному болю. А також вживання горіхів кеш'ю сприяє зниженню рівня холестерину, зміцнює імунну систему, нормалізує роботу серцево-судинної системи.

У кулінарії використовують як яблука кеш'ю, і горіхи. На жаль, яблука кеш'ю ставляться до продуктів, що швидко псуються, тому їх продають тільки в країнах, де кеш'ю виростає (наприклад, в Індії з них готують джеми, соки, желе, спиртні напої, компоти).

Горіхи можна їсти сирими або смаженими, додавати в соуси, салати, кондитерські вироби та закуски, готувати олію, яка дуже схожа на арахісову.

грудень

Ну ось і закінчився листопад, а разом з ним і осінь – час листопада, дощів та фруктових-овочевих достатку.

Ми сміливо вступаємо в зиму, починаючи свою «зимівлю» з останнього місяця року та першого зимового – сніжного, холодного, з частими вітрами та інеем грудня. Своє ім'я він отримав від грецького «δέκα» та латинського **december**, що означає «десятий», оскільки справді мав такий порядковий номер за старим римським календарем, ще до реформи Цезаря. У народі грудень називали: *холодець, зимник, хмурень, ознобень, вітродрзвін, заморозь, лютовей, лютець, прибериха, просинець*.

Грудень багатий народними та православними святами, початком Різдвяного посту та приготуваннями до новорічних та різдвяних свят.

Складаючи свій зимовий раціон, необхідно враховувати такі важливі фактори:

- у зимовий період необхідно підтримувати імунітет;
- не допускати зневоднення організму;
- забезпечити правильний теплообмін;
- не порушувати обмін речовин підвищеною кількістю калорій;
- деякі гормони в людському організмі погано виробляються (наприклад, через малу кількість сонячного світла не виробляється мелатонін).

Тому дієтологи рекомендують у грудні дотримуватися принципів раціонального та сезонного харчування та вживати такі продукти.

Апельсини



Належать до вічнозелених плодових дерев роду Цитрус сімейства Рутові, має різну висоту (від 4 до 12 м), відрізняються шкірястими, овальним листям, білими двостатевими одиночними квітками або суцвіттями. Плоди апельсина – це багатогніздна ягода зі світло-жовтим або червонувато-жовтогарячим забарвленням, кисло-солодкою соковитою м'якоттю.

Родом апельсин із Південно-Східної Азії, зараз же його вирощують у багатьох станах з тропічним або субтропічним кліматом (наприклад, у Грузії, Дагестані, Азербайджані, Краснодарському краї, країнах Середньої Азії, Італії, Іспанії, Єгипті,

Марокко, Алжирі, Японії, Індії, Пакистані, США та Індонезії, на півдні Франції). «Цукровими» сортами апельсина є Mosambi і Sukkari.

У плодах апельсина міститься вітамін А, В2, РР, В1, С, магній, натрій, фосфор, калій, кальцій, залізо.

Апельсини мають протизапальну, противірусну, протиалергічну та протицинготу властивість. Тому їх рекомендують при недовітві, анемії, втраті апетиту, нетравленні шлунка, млявості та

слабкості, атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, хворобах печінки, подагрі, ожирінні, цинзі, запорах. Регулярне вживання апельсинів тонізує організм, омолоджує, сприяє очищенню крові, загоєнню ран і виразок, перешкоджає розвитку тромбів.

У кулінарії апельсини використовуються для приготування салатів, соусів, коктейлів, десертів, соку, морозива, компотів, лікерів та випічки. [62]

Мандарини



Належать до невеликих (не більше 4 м) гіллястих вічнозелених дерев сімейства Рутові. Відрізняються невеликим ланцетним, шкірястим листям і злегка плескатими плодами оранжевого кольору з діаметром 4-6 см. Слід зазначити, що тонка шкірка плодів мандарину нещільно пристає до м'якоті, яка має сильний аромат і солодко-кислий смак.

Родом мандарин із Кохінхіни та Китаю, зараз успішно культивується в Алжирі, Іспанії, південній Франції, Японії, Індокитаї, Туреччині та Аргентині.

М'якуш плодів мандарину містить органічні кислоти, цукор, вітамін А, В4, К, D, рибофлавін, тіамін, аскорбінову кислоту, рутин, фітонциди, ефірні олії, каротин, калій, фосфор, магній, залізо, кальцій, натрій.

Мандарин відноситься до цінних дієтичних продуктів так, як посилює обмінні та травні процеси, покращує апетит, зміцнює організм, має антимікробну та жарознижувальну дію. А також його рекомендують при дизентерії та рясних клімактеричних кровотечах.

У кулінарії мандарини використовують для фруктових десертів та салатів, начинки пирогів, прошарку тортів, приготування соусів, підлив та смачного мандаринового варення. [63]

Ананас



Відноситься до наземних трав'янистих рослин сімейства Бромелієві, відрізняється колючим листям і стеблом, численним підрядним корінням, яке розвивається безпосередньо в пазухах листя. Супліддя ананаса утворюються безнасінними плодами, що зростаються, і м'ясистою віссю суцвіття.

Батьківщиною ананаса вважається тропічна Америка, але у світі він широко поширений у багатьох країнах, як цінна промислова культура.

М'якуш ананасу містить вітамін В1, В12, В2, РР, А , органічні кислоти, харчові волокна, калій, фосфор, кальцій, мідь, залізо, цинк, марганець, магній, фермент бромелін , йод.

Корисні речовини ананаса знижують артеріальний тиск, стимулюють травлення, розріджують кров, притуплюють почуття голоду, сприяють схудненню, підвищують вміст серотоніну в крові, омолоджують організм, виводять зайву рідину з організму. А також запобігають розвитку атеросклерозу , тромбозу судин, інсульту та інфаркту міокарда. Крім того, ананас використовується для лікування бронхіту, артриту, пневмонії, інфекційних захворювань, захворювань центральної нервової системи.

У кулінарії ананаси використовують для приготування десертів, салатів, м'ясних страв. А ось у 19 столітті до столу деяких дворян їх подавали заквашеними і складом. [64]

Яблуко Голден

Це сильноросле дерево з широкоовальною або округлою кроною, середніми конічними плодами зеленувато-жовтого кольору з «іржавою» сіткою або слабким «рум'янцем». Голден відрізняється гладкою, середньої товщини шкіркою та щільною кремовою дрібнозернистою соковитою м'якоттю.

Родом Голден зі Східної Вірджинії, де 1890 року був виявлений як «випадковий» сіянець. Зараз, більш ніж через сто років, він поширений у багатьох регіонах світу. Слід зазначити, що протягом тривалого періоду цей сорт яблука є лідером продажів у таких країнах, як Австрія, Чехія, Франція, Німеччина, Іспанія, Англія, Італія, Україна, Нідерланди, Польща, Росія та інші.

Яблуко Голден відноситься до низькокалорійних фруктів - 47 кКал /100 г і містить органічні кислоти, натрій, клітковину , калій, залізо, кальцій, вітамін РР, В3, А , С, В1, магній, йод, фосфор. Його рекомендують вживати для нормалізації травлення, зниження рівня холестерину, попередження атеросклерозу, підтримки імунної системи, очищення та дезінфекції організму, зміцнення нервової системи, стимулювання мозкової діяльності. А також при гіповітамінозі, цукровому діабеті та для профілактики розвитку раку.

Крім вживання в сирому вигляді яблука маринують, солять, запікають, сушать, додають до салатів, десертів, соусів, других страв, напоїв (в т.ч. та алкогольних).

Кокос



Це плід кокосової пальми сімейства Пальмові (Арекові), який відрізняється великою круглою формою, твердою ворсистю шкаралупою, коричневою тонкою шкіркою і білою м'якоттю. Батьківщиною кокосової пальми вважається Малайзія, але завдяки водонепроникності плодів та цілеспрямованій діяльності людини з її культивування, вона широко поширена в країнах тропічного поясу, а на Малакці, Філіппінах, Шрі-Ланці, Малайському архіпелазі та в Індії її спеціально вирощують у промислових.

У м'якоті кокосу міститься калій, безліч антиоксидантів та натуральних олій, кальцій, фосфор, магній, вітамін Е та С, фолат та клітковина. Завдяки цьому вживання кокосу сприяє відновленню сил, покращує зір та травлення, підвищує імунітет, запобігає розвитку онкологічних та серцево-судинних захворювань.

Кокосова олія містить капринову та лауринову кислоту, які негативно впливають на патогенні бактерії, мікроорганізми, гриби, дріжджі та віруси, що стимулюють антимікробну діяльність. Слід зазначити, що така олія легко засвоюється і не відкладається в організмі.

У кулінарії використовують м'якуш плодів кокосу для приготування фруктових салатів, супів, пирогів, основних страв, десертів.

Морська капуста (ламідарія)



Відноситься до їстівних бурих водоростей, відрізняється слані з рівним або зморшковатим коричневим пластинкою-листом, який може досягати в довжину 20 метрів. Ареал поширення ламідарію дуже широкий - вона росте в Японському, Білому, Охотському, Карському, а також у Чорному морі на глибині 4-35 метрів від водної поверхні і може «доживати» до 11-18 років. Вченим вдалося вивчити близько 30 видів

морської капусти, серед яких, як найкориснішу, виділяють ламідарію північних морів.

Слід зазначити, що ця їстівна водорість була відома прибережними жителями з давніх-давен (наприклад, у Японії за період освоєння ламідарії створили понад 150 видів страв з нею). А з поширенням інформації про корисні властивості та розвиток технологій обробки та збереження морської капусти – вона стала дуже популярною навіть серед жителів віддалених від моря країн.

Серед корисних складових морської капусти виділяють марганець, L-фруктозу, кобальт, бром, йод, калій, залізо, азот, фосфор, вітамін В2, С, Е, В12, А, D, В1, натрій, фолієву, пантотенову кислоту, цинк, полісахариди, магній, сірку, білкові речовини.

Вчені стверджують, що систематичне вживання ламідарії, хоча б у невеликих кількостях, сприяє покращенню обміну речовин, запобігає розвитку пухлин, стимулює імунну систему, уповільнює розвиток склерозу судин, перешкоджає надмірній згортання крові, утворенню тромбів. А також морська капуста корисна при порушенні процесу травлення, роботи центральної нервової системи, захворюваннях дихальної, серцево-судинної системи.

У кулінарії ламідарію використовують для приготування різноманітних салатів, супів та таких незвичайних страв, як: сирники з морською капустою та картоплею, фарширований ламідарією перець, вегетаріанська «оселедець під шубою» та інші.

Калина



Це збірна назва представників деревних рослин роду Квіткові сімейства Адоксові (більше 150 видів), що переважно поширені у країнах північної півкулі (Сибір, Казахстан, Україна, Кавказ, Росія, Канада). В основному калина може бути у вигляді вічнозелених і листопадних чагарників або невеликих дерев з великими білими суцвіттями та червоними невеликими плодами, які відрізняються соковитою м'якоттю з характерним гіркувато-терпким смаком.

М'якуш калини містить велику кількість вітамінів С, Р, органічні кислоти, пектин, каротин та дубильні речовини.

Калина має сечогінну, антисептичну і в'язучу властивість, тому її рекомендують вживати при захворюваннях нирок, сечовивідних шляхів, серця, набряках, ранах, виразках шлунково - кишкового тракту, для зміцнення імунітету і відновлення сил.

З плодів калини готують настої, відвари, джеми, киселі, вина, десерти, цукерки та соуси до м'ясних страв. [65]

Гарбуз



Відноситься до трав'янистих овочів сімейства Гарбузові і відрізняється жорстко-шорстким стеблом, що стелиться по землі, лопатовим великим листям, і плодом-гарбузом яскраво-оранжевого забарвлення з твердою корою і білим насінням. Вага плоду може досягати двохсот кілограмів, а діаметр – метра.

Батьківщиною гарбуза вважається Південна Америка, де індіанці вживали в їжу не тільки гарбуза, але навіть квіти та стебла рослини. У сучасному світі цей овоч поширений у країнах помірної та субтропічної природної

зони та налічує близько 20 різновидів.

Склад корисних речовин гарбуза відрізняється набором вітамінів (РР, Е, F, С, D, А, В, Т), макро- і мікроелементів (кальція, заліза, калію, магнію).

Вживати в їжу плід гарбуза рекомендують при захворюваннях шлунково-кишкового тракту з підвищеною кислотністю, запорі, атеросклерозі, туберкульозі, подагрі, діабеті, порушенні роботи серця та нирок, жовчнокам'яної хвороби, обміну речовин, при набряковій вагітності. Гарбузове насіння включають до раціону при захворюваннях печінки та розладі статевих систем. Дуже корисним при ряді захворювань є гарбузовий сік, а саме він допомагає боротися з передгрипозним станом, запорами, гемороєм, нервовим збудженням, нудотою та блюванням при вагітності або під час морської хвороби.

З гарбуза можна приготувати пироги, суп, оладки, кашу, солодкі десерти, гарнір до м'яса. [66]

Топінамбур



Належить до багаторічних трав'янистих рослин з яйцеподібним листям високим прямим стеблом, суцвіттями «кошинками» жовтого кольору. Бульби топінамбуру відрізняються приємним солодкуватим смаком і соковитою ніжною м'якоттю, досягають у вазі 100 грам, мають жовте, біле, рожеве, червоне або фіолетове забарвлення. Топінамбур відноситься до багаторічних рослин, які можуть «жити» на одному місці до 30 років. Його батьківщиною вважається Північна Америка, де «земляна груша» зростає у дикому вигляді.

Бульби топінамбуру містять багато заліза, а також хром, кальцій, кремній, калій, магній, натрій, фтор, каротиноїдів, клітковину, пектин, жири, органічні кислоти, інулін, каротин, незамінні амінокислоти (валін, аргінін, лейцин, лізин) вітамін B6, PP, B1, 3, B2.

Вживати топінамбур рекомендують при сечокам'яній хворобі, подагрі, відкладення солей, анемії, ожирінні, під час лікування гіпертонії та інсульту. «Земляна груша» знижує рівень цукру, тиск, благотворно впливає на підшлункову залозу, підвищує гемоглобін, виводить солі важких металів, токсини, холестерин, радіонукліди, відновлює сили.

У їжу топінамбур вживають у сирому, печеному чи смаженому вигляді.

Часник



Належить до багаторічних трав'янистих рослин, що належить до сімейства Лукові. Відрізняється складною рожевою/білою цибулею, яка складається з 3-20 зубків, і прямими, високими стеблами їстівними з характерним запахом і гострим смаком.

У Стародавній Греції, а також Римі часник вважався королем прянощів і основним лікарським засобом, який до того ж «зміцнює дух і множить сили». Родом часник із гірських

та передгірських районів Середньої Азії, Індії, Афганістану, Середземномор'я, Карпат та Кавказу.

Серед корисних складників часнику виділяють: жири, клітковину, білки, карбогідрат, калій, аскорбінову кислоту, натрій, кальцій, фосфор, марганець, залізо, цинк та магній, йод, вітамін С, Р, В, Д, фітонциди, сполуки сірки (більше ста видів) та ефірна олія, діаліл трисульфід, алліксин, аденозин, алііцин, ейхоен, пектини, селен.

Часник ефективний при боротьбі зі збудниками тифу, стафілококу та дизентерії, патогенними дріжджами та грибами, молекулами отрути. Він успішно надає протипухлинний вплив, знижує

рівень глюкози, нормалізує вміст холестерину , запобігає утворенню тромбів та підвищеній згортанню крові, усуває наслідки стресу, захищає молекули ДНК від негативного впливу вільних радикалів та інших хімічних агресорів, запобігає мутації в протоонко . Також часник корисний при нервових захворюваннях, забудькуватості, легеневої астмі, паралічі обличчя, тремтіння, скупченні газів, ішіасі, захворюваннях суглобів, подагрі, хворобах селезінки, запорах та багатьох інших захворюваннях.

Як ми вже говорили, як приправу в їжу можна вживати не тільки часникову цибулину, а й молоді пагони стебел. Так часник додають до салатів, м'ясних, овочевих та рибних страв, супів, соте , бутербродів, закусок, маринадів, консервації. [67]

Хурма



Листопадне або вічнозелене дерево/чагарник роду субтропічні або тропічні, сімейства Ебенові. Плід хурми – це солодка помаранчева м'ясиста ягода. І хоч схоже на «серцеве яблуко» з північної частини Китаю, зараз його вирощують навіть в Азербайджані, Вірменії, Грузії, Киргизії, Греції, Туреччині, Америці, Австралії та інших країнах, де вивели близько 500 його видів.

Плід хурми містить вітамін РР, С, А , Е, калій, кальцій, фосфор, залізо, марганець, йод, магній, мідь. Особливістю хурми є те,

що цукор у її складі не підвищує рівень глюкози у людському організмі. [68]

Рекомендують вживати хурму при проблемах шлунково-кишкового тракту, виразковій хворобі, хворобах нирок та печінки. Її корисні речовини знищують кишкові палички різних видів, золотистий стафілокок, допомагають при цинзі, авітамінозі, лейкемії, енцефаліті, крововиливі в мозок, застудних захворюваннях, болях горла, атеросклерозі, підвищують кількість червоних кров'яних тілець, виводять зайву воду з організму. [69]

Хурма смачна сама по собі, тому її найчастіше вживають у сирому вигляді, як самодостатню страву. А також «серцеве яблуко» можна додавати до салатів, страв з м'яса, десертів (пудинги, джеми, желе, муси, мармелади) або робити з нього фреші , вино, сидр, пиво. [70]

Крупа ячмінна



Виготовляється із зерен ячменю, шляхом їх дроблення та без шліфування ячмінних ядер, з попереднім очищенням від мінеральних та органічних домішок, частин бур'янів, дрібних та дефектних ячмінних зерен. Ячмінь як зернова культура був відомий людству з епохи неолітичної революції Близького Сходу (близько 10 тис. років тому). Дикі сорти ячменю зустрічаються на території від гір Тибету до Північної Африки і острова Крит.

Слід зазначити, що ячна крупа відноситься до поживних продуктів та має калорійність у сухому вигляді на 100 гр. 313 кКал , а ось у вареному - всього 76 кКал .

Ячна каша містить вітамін А, Е, D, РР, вітаміни групи В , фосфор, хром, кремній, фтор, цинк, бір, кальцій, марганець, калій, залізо, молібден, мідь, нікель, магній, бром, кобальт, йод, стронцій, клітковину [72], повільно засвоювані вуглеводи [73], білок [74] (який практично повністю засвоюється організмом).

Помірне вживання каші із зерен ячменю сприяє нормальному обміну речовин та травленню, повноцінній діяльності мозку, очищає ШКТ, виводить шкідливі продукти розпаду та токсини, не підвищує рівень цукру в крові. Її рекомендують при запорах, людям із надмірною вагою або цукровим діабетом, при ендокринних захворюваннях, захворюваннях нирок, жовчного міхура, печінки, сечовивідних шляхів, проблемах із зором, артритів .

Ячну крупу використовують для приготування різноманітних каш, супів, домашньої ковбаси, зраз, кексу та салатів.

Баранина



Це м'ясо баранів чи овець, яке має особливий попит у представників східних народів. Слід зазначити, що найкращими смаковими якостями відрізняється м'ясо молодих кастрованих баранів або добре відгодованих овець віком до трьох років. Таке м'ясо відрізняється світло-червоним кольором м'ясної м'якоті та білим жиром, у порівнянні з яловичиною чи свининою має менший рівень холестерину.

Баранина відрізняється набором таких корисних речовин, як калій, кальцій, натрій, магній, фосфор, йод, залізо, вітаміни Е, В2, В1, РР, В12. Її рекомендують включати в раціон людям похилого віку, для профілактики карієсу , діабету, склерозу, при гастриті зі зниженою кислотністю, для нормалізації обміну холестерину, стимуляції роботи підшлункової та щитовидної залози, серцево-судинної системи, кровотворення.

З баранини готують всілякі страви, наприклад, такі як: шашлик, люля-кебаб, фрикадельки, соті, рагу, нарханги , пельмені, плов, манти, хінкалі , голубці та інше.

Скумбрія



Належить до сімейства Скумбрієвий загін Окунеподібні. До того ж вчені її класифікують як «пелагічну зграйну

теплолюбну рибу, яка відрізняється веретеноподібним тулубом, синьо-зеленим забарвленням із чорними зігнутими смужками та дрібною лускою». Цікавим фактом про скумбрію є те, що у неї відсутня плавальна бульбашка. У зв'язку з тим, що скумбрія віддає перевагу температурі води від +8 до +20 С, то вона змушена здійснювати сезонні міграції вздовж узбережжя Європи та Америки, а також через протоку між Мармуровим та Чорним морем.

М'ясо скумбрії, крім того, що є чудовим джерелом тваринного білка, містить велику кількість йоду, фосфору, кальцію, натрію, калію, магнію, фтору, цинку, нікотинової кислоти, вітаміну D, ненасичених жирів Омега-3.

Вживання скумбрії сприяє оздоровленню кісток, нервової системи, запобіганню серцево-судинним захворюванням, поліпшенню кровотоку та зменшенню ризику утворення тромбів судин. А також послаблює симптоми псоріазу, покращує роботу мозку та зір, знижує рівень холестерину в крові, оберігає від астми. М'ясо скумбрії рекомендують при окремих видах раку, ревматоїдному артриті, атеросклерозі, слабкості імунної системи.

Скумбрію коптять, маринують, смажать, солять, запікають на мангалі, в духовці та мікрохвильовій печі, фарширують, гасять. З її м'яса роблять паштети, рулети, пироги, салати, рибну солянку та борщ, закуски, запіканку, юшку, тефтелі, бутерброди, суфле, шницель, заливне.

Мінтай



Це холодолюбна пелагічна придонна риба сімейства Тріскові, роду Мінтаєві, яка відрізняється плямистим забарвленням, великими

очима, наявністю трьох спинних плавців і короткого вусика на підборідді. Дана риба може досягти метра завдовжки, 4 кг у вазі та віку 15 років.

Ареал її проживання - північна частина Тихого океану, глибина проживання та міграції від 200 до більш ніж 700 м під поверхнею вод, на нерест мінтай може заходити до прибережних вод глибиною до 50 м.

М'ясо та печінка мінтаю містить вітамін фосфор, РР, калій, йод, сірку, фтор, кобальт, вітамін А, легкозасвоюваний білок.

Вживання мінтаю сприяє зміцненню органів дихання та розвитку дитячого організму. Також його радять вагітним і мамам, що годують, при атеросклерозі, захворюваннях щитовидної залози, для поліпшення роботи серцево-судинної системи, стану слизових оболонок і шкіри. Печінку

мінтаю рекомендують для покращення стану зубів, ясен, волосся, нігтів, для відновлення після тяжкої хвороби.

З мінтаю готують супи, юшку, запіканки, зрази, пироги, млинці, котлети, чебуреки, тефтелі, салати, рибні гнізда, хве, піцу, рибні бургери, рулети. Його запікають, варять, смажать, маринують, гасять.

Гриби рижі



Це гриби, які відносяться до групи Пластинчасті роду Млечник сімейства Сироїжкові. Відрізняються вони м'ясистим опукло-увігнутим великим капелюшком рудо-червоного забарвлення з концентричними зонами колірної інтенсивності, бурим низом і пластинками, що «збігають» вниз. М'якуш грибів кремово-жовтогарячий, при розломі зеленіє і виділяє млечний, яскраво-жовтогарячий сік зі стійким смолистим запахом. Ніжка рудиків циліндричної форми щільно-порожниста і біла в середині. Улюблене місце проживання – соснові ліси з піщаним ґрунтом.

Рижики містять вітамін А, В1, лактаріовіолін, білки, клітковину, вуглеводи, жири, незамінні амінокислоти, залізо. Тому вживання рудиків сприяє поліпшенню стану волосся та шкіри, зір, придушенню розвитку різних бактерій та збудника туберкульозу.

У кулінарії рижики смажать, маринують, гасять, засолюють, а також з них готують окрошку, супи, соуси, пиріжки, вареники, чебуреки і навіть фрикасі.

Вершкове масло



Це концентрований молочний продукт, який одержують із вершків із жирністю 82,5 %. Воно містить збалансований легкозасвоюваний комплекс фосфатидів, жиророзчинних вітамінів та жирових кислот, а також вуглеводів, білків, вітаміну А, D, каротину.

У помірних дозах його рекомендують вживати для зміцнення організму, при хронічному холециститі, панкреатиті та жовчнокам'яній хворобі, для вироблення жовчних кислот та статевих гормонів, поліпшення загального балансу ліпідів крові.

Спектр застосування вершкового масла в кулінарії настільки широкий, що важко навести всі можливі варіанти. Ось, наприклад, його використовують для бутербродів, соусів, кремів, випічки, обсмажування риби, м'яса, овочів, рибних мусів. [71]

Література

1. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. *Cítrus*) лімон). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
2. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
3. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
4. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. *Állium séra*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
5. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. *Písum*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
6. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
7. Шелестун , А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квашена капуста: 8 доведених корисних властивостей, протипоказання та як приготувати. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
8. Єлісеєва, Т. (2021). Користь граната для здоров'я: 8 доведених фактів. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 16-21. DOI: 10.59316/.vi18.136
9. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Гранат (лат. *Punica*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
10. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кріп (лат. *Anéthum*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
11. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Фініки (*Phoenix dactylifera*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
12. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. *Zíngiber*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
13. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. *Fagorýtum*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 34-44. DOI : 10.59316/.vi7.37
14. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квасоля (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
15. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
16. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
17. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. *Brassica*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
18. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
19. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Спаржа (лат. *Aspáragus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
20. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prúnus*) subg . *Cérasus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
21. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. *Fragária*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
22. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Сочевиця (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
23. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. *Menta*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3

24. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Редиска (лат. radix). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
25. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Огірок (Cucumis sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
26. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кріп (лат. Anéthum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
27. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Абрикос (лат. Prunus) armeniaca Лін .). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
28. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Черешня (лат. Prúnus) ávium). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 26-38. DOI: 10.59316/.vi8.41
29. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
30. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Мелісса (Melissa officinalis). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (3), 2-11. DOI: 10.59316/.vi3.12
31. Єлісеєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
32. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Кабачок (лат. Cucurbita pépo). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
33. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. Cápsicum) annuum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
34. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (Solánum lycopersicum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
35. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
36. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. Ribes nígrum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
37. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Персик (лат. Persicus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (13), 2-13. DOI: 10.59316/.vi13.79
38. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. Zéa máys). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
39. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
40. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, Solánum tuberósum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
41. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Кавун (лат. Citrúllus lanátus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
42. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Виноград (лат. Vítis). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
43. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. Rúbus) idéus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
44. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Ожина (лат. Rubus) caesius). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
45. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Диня (лат. Cucumis) melo). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
46. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Рис (лат. Orýza). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
47. Шелестун , А., & Єлісеєва, Т. (2022). Сироватка - що це за продукт і кому він корисний. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 15-19. DOI: 10.59316/.vi19.153

48. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus*) *carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
49. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Баклажан (лат. *Solanum*) *melongéna*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
50. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
51. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорниця (лат. *Vaccinium uliginósum*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80
52. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
53. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Користь білих грибів – 5 вагомих причин додати суперфуд у свій раціон. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 19-22. DOI : 10.59316/.vi17.115
54. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Béta*) *vulgáris*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
55. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Щавель (лат. *Rúmex*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
56. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Слива (лат. *Prúnus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
57. Шелестун , А., & Єлісеєва, Т. (2021). Кориця: науково обґрунтована користь здоров'ю. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
58. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia*) *oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
59. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Ківі (лат. *Actinidia*) *chinensis*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
60. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Обліпіха (лат. *Hippóphaë*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
61. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шипшина (лат. *Rosa*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
62. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Апельсин (лат. *Cītrus* × *sinēnsis*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
63. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Мандарин (лат. *Cītrus*) *reticulāta*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (10), 75-87. DOI: 10.59316/.vi10.59
64. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 55-66. DOI : 10.59316/.vi6.32
65. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Калина (*Viburnum*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
66. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
67. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Állium*) *sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
68. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Користування хурми: 7 причин, через які її варто купити. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 7-11. DOI: 10.59316/.vi18.134
69. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Хурма (лат. *Dīospyros*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
70. Єлісеєва, Т., & Шелестун , А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (8). DOI : 10.59316/j.edpl.2018.8.8
71. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96

72. Шелестун , А., & Єлісеєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
73. Єлісеєва, Т., & Шелестун , А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
74. Єлісеєва, Т., & Шелестун , А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
75. Єлісеєва, Т., & Шелестун , А. (2018). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI : 10.59316/j.edpl.2018.7.7
76. Шелестун , А., & Єлісеєва, Т. (2017). Вегетаріанство - Повне посібник з основ, переходу та підтримки. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (2), 88-93. DOI: 10.59316/j.edaplust.2017.2.6
77. Єлісеєва, Т., & Шелестун , А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (8). DOI : 10.59316/j.edpl.2018.8.8
78. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
79. Шелестун , А., & Єлісеєва, Т. (2017). Способи приготування їжі - від найбільш шкідливого до корисного. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
80. Шелестун , А., & Єлісеєва, Т. (2017). Способи приготування їжі - від найбільш шкідливого до корисного. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
81. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
82. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
83. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Вітамін В9-опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
84. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33
85. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Йод (I) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
86. Єлісеєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
87. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Калій (K, potassium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84

88. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca , calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
89. Єлісєєва, Т. (2022). Марганець (Mn) - значення для організму та здоров'я + 25 кращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 92-101. DOI: 10.59316/.vi19.166
90. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) - опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
91. Єлісєєва, Т., & Шелестун , А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
92. Єлісєєва, Т., & Шелестун , А. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI : 10.59316/j.edpl.2018.7.12

[HTML версії та статей наведені](#) на сайті foodplus.in.ua.

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@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info, shelestun.n@edaplust.info

Отримано 27.01.18

Реферат. У книзі ми розбили продукти за сезоном і описали їхні основні корисні властивості. Для кожного місяця підібрано:

- продукти, сезонні для європейського регіону, свіжі та дозріваючі в певний час;
- фрукти та овочі тривалого зберігання, які можна зберігати кілька місяців без шкоди якості та спеціальної обробки;
- крупи, які фактично не мають терміну придатності і рівномірно розподілені по всьому року;
- риба і птиця, доступна у свіжому вигляді протягом усього року;
- імпортовані продукти, які доставляють до нас у сезон дозрівання або вилову (морепродукти, цитрусові, екзотичні фрукти та овочі);
- гриби, добути як у природному середовищі, так і вирощені в спеціальних приміщеннях.

Під час ознайомлення з якимось місяцем рекомендуємо також почитати попередній і наступний - адже більшість продуктів неможливо розподілити строго за місяцями.

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.