

## ЕДА

**ЗИМОЙ ГРЕЧКА И РЫБА ПО ВИТАМИННОМУ СОСТАВУ ВЫИГРЫВАЮТ У ЯРКИХ ИМПОРТНЫХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.**



Как не растерять витамины в процессе приготовления продуктов, рассказывает президент Профессиональной ассоциации натуротерапевтов профессор **Татьяна КИСЕЛЁВА**.

### САЛО, РЫБА И КАПУСТА

- Татьяна Леонидовна, наши познания о витаминах ограничиваются буквами А, В, С...

- К «непопулярным» относится витамин К. Он чрезвычайно важен для энергетического обмена организма, нормальной работы свёртывающей системы крови, сердечно-сосудистой, мочеполовой и костно-мышечной систем. Незаменим в процессе усвоения кальция. Он показан также при токсических поражениях печени (в том числе алкогольных), колитах, мочекаменной и язвенной болезнях, кровотечениях и железодефицитной анемии, болезнях суставов и костей, при некоторых онкологических заболеваниях.

### - Откуда брать витамин К?

- Частично витамин К синтезируется в нашем теле при нормальной работе печени и кишечника. Другие его источники зимой - квашеная капуста, клюква, репчатый лук, брокколи и цветная капуста, грецкие

### Неблагоприятные дни и часы с 1 по 7 февраля 2018 г.

#### 7 февраля (пик с 18 до 21 часа)\*

Возможно обострение хронических болезней. Откажитесь от алкоголя.

Татьяна Дубкова, Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

\* Время московское

# А УПАЛО, В ПРОПАЛО

В каких продуктах искать витамины в зимнее время?

## ДЕТСКОЕ ЗИМНЕЕ ВИТАМИННОЕ МЕНЮ

### БЛИНЧИКИ ЗЕЛЁНЫЕ

(содержат практически весь витаминный комплекс)

- 300-400 г листьев шпината и 100 г зелёного лука измельчить блендером.
- Добавить 2-3 яйца, 2-3 ст. л. растительного масла, по щепотке сухого укропа и соды (погасить яблочным уксусом), 0,5 л воды, по 0,5 ст. гречневой и рисовой муки, соль, снова взбить блендером до однородности. Постепенно примешивать пшеничную муку до консистенции, необходимой для выпекания блинчиков.
- Выпекать блинчики на сковороде, смазанной кусочком сала или растительным маслом. Каждый готовый горячий блинчик смазать сливочным маслом (лучше топлёным). Перед подачей на стол посыпать свежей зеленью. Подавать к салату, белому сыру, вместо хлеба. Запах лука не чувствуется.
- Отвлекает от сладостей.**



### ФРУКТОВЫЙ СУП

- (источник каротиноидов, флавоноидов, витаминов группы В, клетчатки, калия и других макро- и микроэлементов)
- Сухофрукты** (300-400 г) без косточек помыть, залить холодной водой (2,5 л) и оставить на ночь в кастрюле ёмкостью 3,5-4 л. В другой посуде несколько раз промываем 1 ст. риса (лучше пропаренного или коричневого), также заливаем его водой и оставляем на ночь. Утром воду с риса сливаем и несколько раз его промываем. Кастрюлю с сухофруктами (не сливая ночной воды) ставим на огонь, доводим содержимое до кипения, кладем промытый рис, доводим до кипения, накрываем крышкой и оставляем вариться на малом огне до готовности риса (~20 мин.).
- Суп полезен для болеющих детей** (легко усваивается, обладает выраженным детоксифицирующим действием). Если ребёнок вялый, утром встаёт с отёками или имеет лишний вес, то **рис можно заменить пшённой крупой**. Но её не промывать, а перед приготовлением супа хорошо прокалить на сухой сковороде, помешивая, быстро сполоснуть холодной водой и тут же загрузить в кастрюлю с настоявшимися сухофруктами. Дальше варить так же, как и рисовый суп.

### ЗАЧЕМ ЖАРИТЬ ГРЕЧКУ?

- Многие сейчас увлекаются приёмом витамина Р. Но ведь его можно тоже получить из пищи?

- Появились научные публикации, показывающие, что в пути следования по пищеварительной системе всасывается всего 1% от исходного количества флавоноидов. Лучше всего Р-витаминные соединения (рутин и некоторые другие флавоноиды), обладающие выраженным капилляроукрепляющим действием, усваиваются вместе с растительными источниками белка (в частности, зерновыми) совместно с витамином С. Природной моделью идеального сочетания рутина и уникального белка, повышающего его биологическую доступность, является обыкновенная гречневая крупа.

- Как вообще готовить крупы, чтобы сохранился максимум полезного?

- В восточной медицине подготовка круп (отличных источников витаминов группы В) к

варке - это целая наука. Если коротко, то крупы обязательно нужно промыть и замочить как минимум на 2 часа, а лучше на 6-8 часов (бобовые - на 8-10 часов), потом снова промыть и уже для варки засыпать в кипящую воду. При некоторых заболеваниях и симптомах, а также некоторым конституциональным типам людей крупы рекомендуются, наоборот, жарить на масле перед варкой или прокалить на сухой сковороде. В отличие от западных диетологов восточная медицина не рекомендует варить каши на молоке и добавлять сахар и варенье. В этом случае переваривание крупы затрудняется, а её детоксицирующие свойства вообще теряются.



Юлия БОРТА,  
U.Borta@aif.ru

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

## СПРОСИТЕ ДОКТОРА АГАПКИНА



**ДОКТОР СЕРГЕЙ АГАПКИН, ВЕДУЩИЙ ПРОГРАММЫ «О САМОМ ГЛАВНОМ», ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ О ЗДОРОВЬЕ.**

Считается, что веснушки появляются от солнца. А у меня они высыпали зимой. В чём причина?

И. Герасимова, Уфа

- Причинами появления веснушек служит не только солнце, но и генетическая предрасположенность, инфекции, связанные с печенью, гормональный дисбаланс, болезни желчевыводящих путей, стрессы, беременность. В первую очередь нужно выявить причину, а потом обратиться к дерматологу-косметологу для проведения химического пилинга или лазерного удаления веснушек.

Хожу в туалет буквально каждый час. Цистит анализы исключили. А с чем ещё это может быть связано?

С. Голубева, Тольятти

- Частое мочеиспускание не всегда является признаком патологии. Оно возможно при переохлаждении, обильном питье, приёме ряда препаратов, при стрессах. В среднем женщины посещают туалет 5-10 раз за сутки. Если эта норма повышается, нужно обследовать мочеполовую систему и исключить пиелонефрит, мочекаменную болезнь, гинекологические и сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет. Для этого необходимо обследование уролога и гинеколога.

### РОССИЯ 1

На телеканале «Россия 1» в 9.55 с понедельника по пятницу выходит программа «О самом главном». Ведущий доктор Сергей Агапкин.

Реклама 0+

# ВАЖНЫЙ ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ ДИАБЕТИКА

Когда мне поставили диагноз «диабет», я даже не предполагала, что для меня началась абсолютно новая жизнь. Жизнь более трудная, чем у обычного человека, со строгим режимом, сбалансированным и выверенным рационом, адекватной физической нагрузкой и самоконтролем показателей сахара в крови.

Но самым сложным испытанием стал отказ от любимых блюд, кондитерских изделий и даже спелых сладких фруктов, так как «правильное питание» теперь является важнейшей составляющей моего лечения.

Я заметила, что стала быстро утомляться, появилась бессонница, сухость и шелушение кожи, трещины в углах рта как следствие существенных ограничений в питании.

Подскажите, пожалуйста, существуют ли специальные витаминные комплексы для

диабетиков, позволяющие восполнить дефицит витаминов и минералов в организме?

Ответ:

- При неполноценном и несбалансированном питании, особенно при соблюдении низкокалорийной диеты, возникают условия для развития дефицита витаминов и минералов, который усугубляется тем, что повышенный уровень глюкозы ускоряет выведение витаминов и минералов с мочой. Отсюда плохое самочувствие и повышенная утомляемость.

Восполнение дефицита жизненно важных витаминов и минералов способствует снижению риска развития осложнений сахарного диабета.

Витаминно-минеральный комплекс **Компливит® Диабет**, разработанный специально для людей с сахарным диабетом, является оптимальным дополнением к основной программе лечения благодаря своему составу.

**БИОТИН** обладает инсулин-подобным действием, снижая уровень глюкозы в крови

**ЭКСТРАКТ ГИНГКО БИЛОБА** улучшает мозговое кровообращение и снабжение мозга кислородом и глюкозой

**ЛИПОНОВАЯ КИСЛОТА** - антиоксидант, участвует в регуляции углеводного обмена



**ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В И ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА** способствуют снижению риска осложнений сахарного диабета

**КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ-АНТИОКСИДАНТОВ А, Е, С И МИНЕРАЛА СЕЛЕН** способствует поддержке иммунитета

Рекомендуется **Компливит® Диабет** и тем, у кого фиксируется повышенный уровень сахара в крови, так как вводимые ограничения рациона препятствуют удовлетворению повышенных потребностей организма в витаминах и минералах за счет пищи. Принимать витамины диабетикам рекомендуется круглый год, главное - подобрать сбалансированный комплекс, отвечающий всем потребностям вашего организма!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама