Чем заесть

Что и как есть, когда на градуснике выше

Летний рацион разительно отличается от питания в более холодные дни. Как известно, в этот период надо есть больше фруктов и овощей. Но, кажется, картошка как продукт тяжёлый в этот список не входит? Оказывается, неправда, ещё как входит! Как разнообразить летний стол, не разорившись, и как сделать свою фигуру достойной для демонстрации на пляже и в родном огороде, рассказывают эксперты «АиФ».

Как пить картошку

Картошку - любимый овощ россиян - можно не только есть, но и пить.

Как, читателям «АиФ» рассказала **Татьяна КИСЕЛЁВА, президент Ассоциации натуротерапевтов, профессор, доктор медицинских наук.**

- Все знают, что картофель - источник крахмала (его содержание в клубнях колеблется от 20 до 40% на сухую массу). Но не всем известно, что в нём ещё много других полезных углеводов - клетчатки и пектиновых веществ, есть также моно- и олигосахариды (до 0,5% составляют глюкоза, фруктоза, сахароза и др.). Но пищевая ценность картофеля обусловлена ещё и белком. Его количество невелико (всего 3%), но благодаря хорошей усвояемости (более 90%) и содержанию в нём 8 незаменимых аминокислот в благоприятном для организма соотношении картофельный белок становится очень ценным для человека.

Безотходный продукт

Весь белок вместе со свободными аминокислотами и полипептидами, витаминами, макро- и микроэлементами переходит из клубней в картофельный сок, которым ещё наши бабушки лечили множество заболеваний. До сих пор показаниями к применению сока картофеля являются гастриты с повышенной кислотностью, болезни поджелудочной железы (растительный полипептид секретин стимулирует её функцию), болезни суставов и надпочечников (фитостерины и пантотеновая кислота положительно влияют на их деятельность), артериальная гипертензия и другие сердечно-сосудистые болезни.

Мочегонные свойства картофеля определяет в том числе высокое содержание калия. Печёные клубни традиционно входят в число диетических продуктов для пациентов с сердечными и почечными заболеваниями, поскольку приготовление картошки в течение 40-50 мин. в духовке (в специальных пакетах для запекания) обеспечивает максимальную сохранность этого макроэлемента.

Гидроксикоричные кислоты картофеля (кофейная, хлорогеновая) обладают противовирусным действием, а гликоалкалоид томатин - противомикробной активностью по отношению к некоторым патогенным бактериям и грибам и антигистаминной активностью (важно при лечении аллергии).

> АиФ »
>
> **Квас** из картофеля убивает холеру.

Аскорбинка в клубне

Суточная потребность организма в аскорбиновой кислоте может быть восполнена исключительно за счёт картофеля, если употреблять его по 200-300 г в

Рецепт от «АиФ»

Квас из картошки

В несолёное картофельное пюре на воде нужно добавить замороженный солод.

Через 2-3 часа образовавшуюся в кастрюле жидкую массу сероватого оттенка с характерным солодовым запахом и сладким вкусом вылить на противень и запечь, начиная со 150°С и постепенно снижая температуру в духовке, до появления тёмно-коричневой корочки и характерного запаха свежевыпеченного хлеба. Если эту массу порезать и досушить до хруста, то получатся сладкие квасные сухарики.

Для кваса: в 5-литровую кастрюлю поместить 1 кг такого запечённого теста или 500 г квасных сухариков, залить крутым кипятком, дать остыть до комнатной температуры и добавить несколько корочек ржаного хлеба.

Оставить до появления на поверхности кастрюли слоя мелких пузырьков, затем профильтровать через дуршлаг и сито (или ткань). Квас готов.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Избавляемся от запора легко и просто

Запор — одна из самых неприятных проблем с кишечником, которая, к сожалению, довольно быстро может принять хронический характер. На самом деле с этой напастью можно довольно легко справиться. Предлагаем вам пройти небольшой тест, чтобы узнать, есть ли у вас угроза возникновения данной проблемы и как ее избежать.

ТЕСТ: СТОИТ ЛИ ВАМ ОПАСАТЬСЯ ЗАПОРА?

1. *Насколько спокойна ваша повседневная жизнь?*

А) Моя жизнь – это постоянный стресс и на работе, и дома. Каждый день меня преследуют бесконечные конфликты, нервотрепки и депрессии.

Б) Я живу достаточно спокойно, хотя примерно раз в неделю на работе или дома возникают стрессовые ситуации, требующие напряженной работы и заставляющие понервничать.

В) Моя жизнь – это просто курорт. Стрессов и нервотрепок не случается, депрессиями не страдаю, живу в полной гармонии с собой и с окружающими меня людьми и миром.

2. *Как много жидкости и какой именно вы пьете в течение дня?*

А) Пью, как и рекомендуют врачи, 1,5–2 литра чистой питьевой воды каждый день. Алкоголь, кофе и крепкий чай стараюсь не употреблять.

Б) Пью в основном чай или кофе. Могу выпить в течение дня 1–2 стакана воды, компота или кваса, например, но особо не слежу, сколько именно и чего я пью.

В) Мой основной напиток – это кофе.

Пью его на завтрак, обед и ужин. Воду практически не употребляю.

3. *Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?*

А) Каждый день.

Б) Примерно через день ем овощной салат или какой-нибудь фрукт.

В) Свежие овощи и фрукты не очень люблю, поэтому ем их довольно редко.

4. *У вас сидячая работа?*

А) Да, весь рабочий день я провожу, сидя за столом.

Б) Раз на раз не приходится. Сегодня могу весь день просидеть за столом, а завтра весь день провести в бегах и разъездах.

В) В течение всего дня кручусь как белка в колесе и присесть-то некогда.

5. *Занимаетесь ли вы спортом?*

А) Спорт – это не для меня.

Б) 1–2 раза в неделю хожу в спортзал или делаю комплекс упражнений дома.

В) Стараюсь заниматься физической активностью каждый день. Если не получается пойти в спортзал или на пробежку, делаю дома зарядку.

6. *Едите ли вы мясо и как часто?*

А) По натуре я мясоед, поэтому ем мясо каждый день, а то и несколько раз в день.

Б) В среднем получается 3–4 раза в неделю.

В) Мясо ем очень редко или не ем вовсе.

Подсчитайте результаты:

1. А – 3, Б – 2, В – 1
2. А – 1, Б – 2, В – 3
3. А – 1, Б – 2, В – 3
4. А – 3, Б – 2, В – 1
5. А – 3, Б – 2, В – 1
6. А – 3, Б – 2, В – 1

6–10 баллов. Вы настоящий молодец и вас можно поздравить! Вы ведете активный образ жизни, правильно питаетесь и следите за своим здоровьем. Запоры вам, скорее всего, не грозят. Продолжайте в том же духе и не забывайте пить необходимое количество чистой питьевой воды каждый день!

11–14 баллов. В целом вы ведете приемлемый для здоровья образ жизни, но в каких-то сферах даете себе послабления, что и может стать причиной возникновения запора. Внимательно присмотритесь к своей повседневной жизни, чтобы определить, что именно вы делаете не так. Возможно, вы недостаточно двигаетесь, или мало пьете воды в течение дня, или слишком много едите мясных блюд, пренебрегая овощами и фруктами. Стоит лишь слегка подкорректировать ваш образ жизни, и риск появления запоров пропадет.

15–18 баллов. Судя по всему, о запорах вы знаете не понаслышке и страдаете от этой проблемы регулярно. Главные причины появления данной напасти – это постоянные стрессы, неправильное питание, малоподвижный образ жизни и недостаточное количество потребляемой жидкости. Следует также помнить, что запор – это не только досадное недоразумение, которое путает ваши планы, но и опасное для здоровья явление, приводящее к отравлению и зашлакованности всего организма. Это отражается и на вашем самочувствии, и на внешности. Задача номер один в такой ситуации – избавиться от «накопленного». Для этих целей нужно выбрать мягкое слабительное, которое не окажет действия на другие органы ЖКТ. Прекрасно подойдет, к примеру, немецкий препарат Гутталакс®. Помимо бережного воздействия на ваш толстый кишечник (без вмешательства в работу желудка и тонкого кишечника) Гутталакс® действует очень предсказуемо. В отличие от других препаратов вам не придется опасаться, что слабительное подействует в неподходящий момент. Рекомендуется выпить лекарство на ночь, и обычно уже к утру наступает ожидаемый эффект.

После того как с проблемой вы справились, необходимо начать корректировать свой образ жизни. Обязательно включите в свой ежедневный рацион свежие овощи и фрукты. Пищевые волокна, которые содержатся в этих продуктах, очень благоприятно влияют на работу кишечника. Помните, что мясо, яйца, молоко, жирный фастфуд – частая причина запоров. Например, вегетарианцы, которые отказываются от продуктов животного происхождения в пользу овощей и фруктов, запорами практически не страдают.

Начните двигаться, хотя бы делать по утрам несложный комплекс упражнений в течение 10–15 минут. Активный двигательный режим играет очень большую роль в профилактике и лечении запоров.

И не забывайте о достаточном количестве жидкости. Причем речь идет не о кофе или крепком чае, а о простой негазированной питьевой воде. Ваш минимум – 1–1,5 литра каждый день. Ваш кишечник скажет вам за это большое спасибо!

Рег. удостоверение П № 015238/01. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

жару

+30 градусов

Рецепт от «АиФ»

Домашний крахмал из картофельных очисток

Перед чисткой клубни обязательно хорошо промыть. Очистки пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, залить холодной водой и тщательно перемешать (взмутить получившуюся массу). Мгновенно процедить через мелкое сито или капроновое решето в эмалированную кастрюлю и дать отстояться часов 8-10. Осторожно слить воду, а осадок залить чистой водой, снова хорошо взмутить и снова дать отстояться.

Промывать крахмал нужно не меньше 3 раз, а идеально - до прозрачной воды, затем выложить его на чистую белую ткань или фильтровальную бумагу слоем не толще 1 см для сушки.

Рецепт от «АиФ»

Овсяно-картофельный кисель

Овсяные хлопья (250 г) утром залить водой (300 мл), добавить кусочек ржаного хлеба, неплотно прикрыть и оставить на весь день. Вечером вынуть хлеб, а овсяные хлопья протереть через крупное сито или измельчить в блендере, хорошо перемешать и поставить на маленький огонь. Как только закипит, влить туда тонкой струйкой свежеприготовленный картофельный сок (200 мл) и варить 5-10 мин. на медленном огне, постоянно помешивая. Остудить до комфортной температуры и есть в тёплом виде, можно с мёдом или толчёным миндальным орехом.

Это диетическое блюдо обладает помимо всего прочего успокаивающим и детоксицирующим действием.

сутки и правильно варить. Картофель - единственный пищевой продукт, питаясь которым человек может прожить длительное время без других продуктов.

Напитки из клубней картофеля традиционно готовили как холодные (квас, сок, овощные коктейли), так и горячие (кисели и отвары). Ещё в XIX в. было известно, что натуральный живой квас, в том числе из картофеля, без добавки каких-либо антисептиков, обладает выраженным бактерицидным эффектом - убивает возбудителей брюшного тифа, паратифа, холеры и сибирской язвы.

С позиций восточной медицины даже свежевыкопанный и свежесваренный картофель (не говоря уже о замороженном или жареном) даёт организму мало энергии ци по сравнению, например, с зерновыми культурами. В жару это совсем неплохо, ведь организм требует «нейтральных» и «охлаждающих» продуктов, поэтому так хороши летом свежесваренная картошка в мундире с огурчиком и укропчиком, а также окрошка на квасе или кефире.

Юлия БОРТА

Осторожно!

Богатую углеводами картошку не рекомендуется есть в больших количествах при сахарном диабете и ожирении II-III степени. Свежеприготовленный картофельный сок противопоказан пациентам с гипацидными гастритами и выраженным бродильным метеоризмом.

WWW.AIF.RU

Кальмары в вине, тайский холодный суп и другие рецепты блюд, которые приятно есть в жару, - на нашем сайте http://www.aif.ru/anons

Худеть всем с умом и пользой

Лето - пора диет. Однако врачи предостерегают: сбросив в короткие сроки 5-7 килограммов, можно оказаться не на пляже в красивых шортиках, а в больнице с диагнозом «цирроз печени».

«При резкой потере массы тела жир распадается на жирные кислоты, которые в больших количествах токсичны для клеток, - поясняет **Алексей БУЕВЕРОВ, профессор кафедры медико-социальной экспертизы и поликлинической терапии Первого МГМУ им. Сеченова.** -

Избыток жирных кислот приводит к стеатозу (ожирению клеток печени). А со временем, без лечения, при наличии других вредных факторов может развиться цирроз печени».

Безопасное снижение веса - не более 1-2 кг в неделю. Сверхнормативные потери, даже если и не приведут к столь серьёзному диагнозу, обернутся проблемами - в частности, обвисанием тканей, из-за чего даже стройная женщина не будет выглядеть привлекательно.

Даже если похудеть надо быстро к какому-то событию, для начала всё же лучше пройти обследование (УЗИ внутренних органов и биохимический анализ крови). Если обнаружатся отклонения (например, будут повышены печёночные ферменты - свидетельство неблагоприятных процессов в печени), определённые диеты (например, белковые - Дюкана или Аткинса, которые дают максимальное снижение веса в кратчайшие сроки) вам будут противопоказаны.

Но и столь популярные летние диеты - фруктовые или ягодные, которые считаются полезными и безобидными - на самом деле могут сыграть злую шутку. «Сахара, которые содержатся в ягодах и фруктах, при недостаточных физических нагрузках перерождаются в жир, - поясняет профессор Буеверов. - Поэтому на фруктовой диете можно не похудеть, а, наоборот, поправиться».

Но это не означает, что есть можно сколько угодно. Разумные ограничения в питании сегодня показаны даже людям с нормальным весом. В рационе современных людей слишком много жиров и углеводов. Поэтому ограничивать себя в быстрых углеводах (выпечке, макаронах, сладких фруктах) нужно всем. Давно известно, что наилучшие результаты даёт сочетание диеты с физическими нагрузками. Однако быстрое похудение вам обеспечат только занятия, которые приносят удовольствие. В ходе эксперимента одна группа худеющих занималась спортом в качестве обязательной нагрузки. Другой говорили, что это просто весёлая разминка. При подведении итогов выяснилось: потери веса у участников второй группы были куда более значительными.

На диеты садятся не только для того, чтобы похудеть, но и для того, чтобы «почиститься». Чаще всего «чистят» печень с помощью оливкового масла с лимонной кислотой. Потом рассказывают, что из печени «выходят токсины» в виде зелёных сгустков. «На химическом факультете МГУ проводились эксперименты - оказалось, такие сгустки образуются, если смесь масла с лимоном немного подержать при комнатной температуре, - поясняет Буеверов. - А человеку, который принимает её регулярно, диарея гарантирована». «Поддерживать» работу печени средствами народной медицины и вовсе опасно. В Китае, где практикуется такое лечение, самые распространённые диагнозы - «лекарственное поражение печени» и «лекарственная аллергия». «Почистить» печень невозможно - это биохимическая фабрика, где одномоментно протекает более 5 тыс. химических реакций, - поясняет Буеверов. - С таким же успехом можно почистить головной мозг - эти органы похожи и по структуре, и по плотности. Никакие манипуляции по восстановлению печени вообще не требуются - это один из самых жизнеспособных органов. Даже после 90% резекции печень в ряде случаев за год восстанавливается почти полностью. Цирроз в некоторых случаях тоже бывает обратим - при условии, что пациент спохватился вовремя».

Лидия ЮДИНА

Фото Fotolia/PhotoXPess.RU

Сочетание диеты с физической нагрузкой даёт фантастический результат.

В АПТЕЧКУ

СТАРОСТЬ БЕЗ СКЛЕРОЗА

«Старческий склероз», - весело говорят о себе молодые люди, когда что-либо забывают. Но если молодость уже далеко за горами, то это словосочетание уже не слишком веселит.

Люди на пороге почтенного возраста начинают бояться когнитивных нарушений (расстройств памяти) - никому не хочется превращаться в склеротика. Между тем данные клинических исследований рисуют невесёлую картину: 15-60% людей, переступивших черту пожилого возраста, страдают возрастными нарушениями памяти 10-15% из них - умеренными когнитивными нарушениями, а более 5% - деменцией (утратой памяти и познавательной деятельности).

Кроме того, возникновение у пожилых людей проблем с памятью без объективных признаков когнитивных нарушений врачи считают серьёзным фактором риска болезни Альцгеймера.

А значит, при первых же звоночках, указывающих на нарушение памяти, нужно срочно принимать меры. Однако пожилые люди часто относятся к этому беспечно: «Ну с кем не случается? Подумаешь, забыл!» И тогда их детям и внукам, которым со стороны, конечно, виднее, стоит всерьёз озаботиться здоровьем своих близких и убедить их начинать лечение. Тем более что сейчас есть для этого эффективные лекарственные средства.

У 60% ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ.

На протяжении более чем 40 лет для лечения когнитивных расстройств применяют Танакан® - натуральный растительный препарат, который производится французской компанией Ипсен. Его изготавливают из экстракта листьев реликтового дерева гинкго билоба, которое называют живым ископаемым, поскольку ему более 200 млн лет. Китайским целителям оно известно ещё с VII-VIII в. Но Европа увлеклась его лечебными свойствами гораздо позже - с конца XVIII в.

Содержащиеся в Танакане® полезные вещества листьев гинкго, попадая в организм, начинают борьбу со свободными радикалами и тем самым улучшают снабжение мозга кислородом и глюкозой, нормализуют тонус артерий и вен, улучшают микроциркуляцию и кровоток, а также обменные процессы в нервных клетках, тормозят тромбообразование.

Многочисленные данные свидетельствуют о том, что Танакан® способен замедлять прогрессирование нарушений памяти у пожилых людей*. Хороший эффект его применение даёт и при головокружениях, шуме в ушах, а также нарушениях зрения сосудистого происхождения.

Эффективность и благоприятный профиль безопасности Танакана® подтверждены серьёзными зарубежными клиническими испытаниями, проведёнными в соответствии с международным стандартом GCP (надлежащая клиническая практика) и российским ГОСТом.

Танакан® применяется в дозе 120 мг в день (по 1 т. или 1 мл раствора 3 раза в день во время еды) курсом не менее 3 месяцев.

**Amieva H. et al., PLOS ONE, 2013*

Дмитрий РОМАНОВ

Рег.уд.: П № 011709/02 от 15.08.2011, П № 011709/01 от 01.11.2011. Реклама

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

САМЫЕ ДОРОГИЕ ЛЕКАРСТВА - НА ЯМАЛЕ, В МУРМАНСКЕ И МОСКВЕ