

ЕДА

КАК НЕ ПРОВЕСТИ ОСТАТОК ЗИМЫ В БОЛЕЗНЯХ? ПРАВИЛЬНО ПОСТРОИТЬ СВОЙ РАЦИОН.



О том, что полезнее есть в холода, рассказывает президент Профессиональной ассоциации натуротерапевтов, профессор Татьяна КИСЕЛЁВА:

С точки зрения традиционной медицины - китайской, тибетской, Аюрведы и других - в холодное время года лучше всего поддерживает организм горячая и тёплая пища. А вот к внутренне «холодным» продуктам относятся все свежие фрукты (особенно тропические), овощи, салаты и соки из них. Поэтому готовим винегрет, салаты из ошпаренных или сваренных в течение 1-2 минут на пару овощей, щедро приправляя их луком, чесноком, пряными травами. Очень вредна зимой сухомытка. Сводим к минимуму бутерброды, сушки, баранки, чипсы, галеты.

ДЛЯ СЕРДЦА И ПОЧЕК

В особой заботе зимой нуждаются почки, лёгкие и сердце. Сердце любит горький вкус, поэтому особенно полезны для него грецкие орехи, горький чай и кофе. Для почек - продукты и специи чёрного цвета: маслины, чёрный кунжут, чёрный кардамон, чёрная фасоль.

Поддержать лёгкие помогут продукты белого цвета: белый кунжут, белая фасоль, белая редька и дайкон, сало. Если некоторые из них обладают «охлаждающими» свойствами, то их легко можно согреть: сало - чесноком, салат из дайкона или белой редьки - ложкой тёмного мёда и виноградного (яблочного, бальзамического) уксуса.

При изнуряющем сухом кашле, сухой коже, постоянном ощущении сухости во рту, глазах и на слизистых оболочках нужно включать в рацион помидоры, свинину (они запустят метабо-

лизм жирных кислот, что даст энергию, но не приведёт к повышению холестерина в крови), сливочное масло, белые сыры и творог (обязательно с пряностями), творожные запеканки с рисом, морковь или тыквой. Полезно натирать лицо и тело кунжутным маслом.

Крепкие алкогольные напитки повреждают ци желудка, «иссушают» организм, лишая его влаги, необходимой для образования качественной крови и других «жизненных соков». Зимой в традиционной китайской диетологии разрешается (для поддержания ян в организме) в небольших количествах сладкое вино, например сливовое. На Руси также готовили сладкие ягодные наливки крепостью не выше 20 градусов.

ЧТО СЪЕСТЬ НА ЗАВТРАК?

В качестве питающего «сладкого» завтрака полезна каша из обжаренного и смолотого чёрного кунжута с грецким орехом. Хорошо начинать день также с детоксицирующей жидкой каши (рисовой или пшённой) длительного приготовления. 50 г крупы промываем, замачиваем на 2-8 часов, снова промываем, а потом варим в 1,5 л воды не менее 3 часов. Чтобы завтрак был сытным, дополните его белком - варёными яйцами, тёплым варёным куриным или рыбным филе с кисло-сладким или пряным соусом, с несколькими кусочками солёных или квашеных овощей.

На второй завтрак подойдут орехи и сухофрукты. Плюс к ним чёрный чай, заваренный с добавлением «согревающих» специй, фруктовый или ягодный чай (например, с рябиной) с корицей или мускатным орехом, кофе с корицей или кардамоном. Чай - источник антиоксидантов и капилляроукрепляющего витамина Р (флавоноидов и других полифенолов). Свежесмолотый и свежесваренный кофе богат гидроксикоричными кислота-

из-за которой мёрзнут ноги, - поясняет профессор кафедры госпитальной терапии РНИМУ им. Пирогова Александр КАРАБИНИН. Наиболее вероятные - низкое давление (вялота кровотока недостаточно для согревания конечностей), вегетососудистая дистония, гипотиреоз (недостаток гормонов приводит к тому, что организму не хватает энергии на «обогрев») или нехватка железа или жиров в организме (зябкость - обычная проблема людей, постоянно придерживающихся диеты).



У меня постоянно мёрзнут ноги, хотя и надеваю тёплую обувь. В чём причина и как с этим бороться?
Д. Буравина, Москва

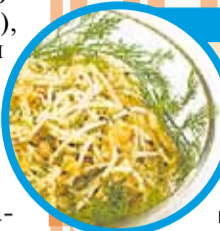
Есть необычный способ быстро согреть ноги - нужно опустить руки в горячую воду (настолько, насколько вы сможете терпеть): сосуды рефлекторно расширятся как на руках, так и на ногах. Однако синдром холодных ног - это следствие, а бороться нужно с причиной,

САЛО, МЁД И УХА С ВОДКОЙ

Какая пища зимой согреет и уберёжет от простуды

РЕЦЕПТЫ ЗИМНИХ БЛЮД

БЫСТРЫЙ САЛАТ ИЗ БЕЛОЙ РЕДЬКИ



Выводит из организма излишний жир и «слизь», помогает погасить чересчур горячие эмоции, укрепить селезёнку и лёгкие, избавиться от кашля.

- 1-2 белые редьки (дайкона) очистите, натрите на крупной тёрке.
- Добавьте 1-2 ч. л. мёда.
- Заправьте виноградным (бальзамическим) уксусом.

КУРИЦА С АРАХИСОМ



Питает и гармонизирует организм, оздоравливает селезёнку и желудок, увлажняет лёгкие.

- 2 небольшие нашинкованные луковицы обжарьте в растительном масле 1-3 минуты.
- Добавьте 4-10 тонких ломтиков свежего имбиря, сухие пряные травы по вкусу.
- В сковороду выложите 0,5-0,7 кг куриного филе и 2-3 морковки (и то и другое нарежьте кубиками).
- Перемешайте, посолите, обжарьте 3 минуты без крышки.
- Добавьте 3-5 ст. л. сухого белого вина, 1 ст. л. виноградного уксуса, 0,5 ч. л. сахара или мёда.
- Тушите под крышкой 10 минут.
- На другой сковороде обжарьте 1-2 горсти арахиса, порежьте 4-6 мелких долек чеснока.
- Добавьте орехи и чеснок к курице и тушите ещё 10 минут.

ЖАРЕННЫЙ ПЕРЕЦ



Полезен для сердца и лёгких, селезёнки, его аромат помогает желудку переваривать пищу и поддерживать в организме необходимый уровень тепла.

- Зелёный болгарский перец нарежьте радиально на дольки. 1 минуту обжарьте каждый треугольник, начиная со стороны без кожицы.
- Обжаренные кусочки положите в отдельную посуду.
- Затем мелко нарежьте несколько зубчиков чеснока.
- Снова переложите перец в сковороду, добавьте соль или соевый соус, 0,5 ч. л. сахара, 1 ч. л. виноградного уксуса, чеснок и тушите 5 минут без крышки, осторожно перемешивая.

ДЕСЕРТ ИЗ ФИНИКОВ И КОРИЦЫ



В восточной медицине рекомендуется для укрепления энергии ци, оздоровления селезёнки, «согревания» почек, гармонизации желудка.

- Тесто:** по 1 г порошка имбиря и корицы прокипятите 30 минут на медленном огне (под крышкой) в стакане воды, процедите и остудите. На основе отвара и 0,5 кг муки приготовьте дрожжевое тесто.
- Начинка:** финики (30-50 г) замочите в горячей воде на 15 минут, освободите от косточек, перетрите с 5-6 г корицы и 150 г тростникового сахара. Тесто раскатайте и сделайте из него трубочки с начинкой из фиников. Выпекайте 20 минут в духовке при 200°C.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

ми, имеющими выраженные противомикробные и противовирусные свойства.

А вот про кефир, йогурты, пастеризованные молочные продукты зимой лучше забыть. Они сильно «охлаждают» организм, вызывая застой и накопление «патологической сырости» (проявляется отёками, от которых трудно избавиться, и лишним весом). Допускается горячее молоко с мёдом или простокваша комнатной темпе-

ратуры с сухими или свежими пряными травами.

КАК СВАРИТЬ «ЗИМНИЙ» СУП

Зимой приветствуется употребление крепких мясных и рыбных бульонов. Причём мясо лучше брать с мозговой косточкой и варить бульон не менее 3 часов (сливая после закипания первую воду) с добавлением лука, моркови, розмарина, пер-

ВАЖНО ЗНАТЬ

НАДО ЛИ СРОЧНО ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ОТ КОРИ?

Правда ли, что в стране бушует эпидемия кори и всем нужно срочно прививаться?
М. Хлебникова, С.-Петербург



Назвать эпидемией заболеваемость корью в России было бы преувеличением. Если в Москве отмечается незначительный подъём заболеваемости, то в Санкт-Петербурге было

зафиксировано всего два случая, - говорит профессор, руководитель отдела профилактики инфекционных заболеваний Детского научно-клинического центра инфекционных болезней ФМБА РФ Сусанна ХАРИТ.

- Вопрос о необходимости

ца и других специй. «Зимними» супами на Руси всегда считались рассольник с перловкой и наваристые мясные (или на фасолево-бульоне) щи с квашеной капустой. Это правильно и с позиций восточной медицины - все соленья будут давать энергию почкам, в которых хранится наша жизненная сила, а кислотавый вкус «поддержит» печень и «укрепит» эмоции.

Отечественная традиция рекомендует в уху вылить рюмку водки, которая также обладает «горячими» свойствами.

Самые согревающие сорта мяса - оленина и баранина, рыбы - камбала, треска, тунец, угорь, морепродуктов - креветки, омары, langoustes. Мясо, рыба и овощи, приготовленные на гриле, обладают более выраженными согревающими свойствами, чем варёные и жареные.

ЧЕМ ПОДСЛАСТИТЬСЯ?

Сладкий вкус (отличный антидепрессант) очень полезен зимой для настроения (селезёнки) и сохранения влаги в организме, что особенно важно для женщин в пересушенных отоплением квартирах. Не забывайте про мёд: чем он темнее, тем «горячее». Отличная идея - мёд с грецкими или кедровыми орехами, которые тоже имеют «тёплые» свойства.

Полезность сладкого вкуса не означает, что нужно употреблять много сладостей. К продуктам со сладким вкусом в восточной диетологии относят мясо и мясные супы, овощи жёлтого и оранжевого цветов, капусту (брокколи, брюссельскую), зерновые и крупы, жареные сыры, сырники и ленивые вареники, сухофрукты и варенье. Сахар в варенье карамелизуется, поэтому в отличие от белого рафинированного не повреждает почки и селезёнку, а одновременно сладкий и кислый (из земляники, малины, сливы и др.) вкус помогает поддержанию хорошего настроения.

Полезны тыквенные или подсолнечные семечки и орехи - кунжут (особенно чёрный), миндаль, фисташки, фундук. Из фруктов зимой хороши гранаты. Они «тёплые», как и курага, изюм и сладкая вяленая вишня.



Беседовала Юлия БОРТА,
U.Borta@aif.ru

прививки нужно решать по месту жительства со своим участковым врачом, - поясняет врач-педиатр высшей категории Марина ГАЛИЦКАЯ. - Молодые люди и дети уже прошли двукратную вакцинацию (в 1 год и в 6 лет) и надёжно защищены от болезни. Привиться лучше людям зрелым и средних лет, потому что в их детстве прививок от кори не было.