

СОВЕТЫ  
ДИЕТОЛОГОВ

**Если вы хотите похудеть с пользой для здоровья, попробуйте крупяную диету: в течение недели ешьте на завтрак, обед и ужин каши. Это лучший способ сбросить вес для тех, кто страдает гастритом, колитом и другими болезнями пищеварения. Впрочем, диета на основе каш универсальна и подойдет всем, кто хочет оздоровить и очистить организм.**



# Крупа поможет похудеть

Крупяная диета относится к разряду монодиет, то есть ваше меню не будет блистать разнообразием: целый день можно есть только кашу, но зато она не слишком жесткая, совсем не голодная и предполагает свободный график приема пищи. К недостаткам можно отнести необходимость тщательно отмерять порции и считать калории, так как крупы все-таки довольно калорийны и с количеством не стоит перебарщивать. Но помимо калорий все крупы богаты растительными белками, сложными углеводами, минералами, витаминами группы В.

А вот жиров, жирорастворимых витаминов и витамина С в крупах практически нет, поэтому эти вещества нужно вводить в диету дополнительно. Во время крупяной диеты желательнее добавлять в рацион капусту и яблоки.

Во время крупяной диеты можно использовать любые крупы, кроме манной. Чтобы максимально сохранить все питательные вещества, витамины и минералы, их следует не варить, а запаривать кипятком. Только рис, пшено и перловку нужно предварительно замочить на ночь для размягчения. Кипятком

заливают в крупу так, чтобы сверху не оставалось жидкости. Если запаренная каша все-таки кажется жесткой, ее немного подваривают, но не разваривают, чтобы не уничтожить полезные вещества. Соль мешает набуханию крупы при запаривании, поэтому ее лучше добавлять в уже готовое блюдо. В качестве приправ и добавок к каше можно

использовать сушеные травы, черный и красный перец, соевый соус. Сушеные травы добавляют при запаривании или варке, перец — как при запаривании и варке, так и в готовое блюдо, соевый соус — непосредственно перед едой. Обязательно используйте жирные добавки (до 30 г в день) — растительное или сливочное масло.

На завтрак во время крупяной диеты ешьте так называемый «салат красоты»: с вечера замочите овсяные хлопья, а утром добавьте в них ложку меда, молока, немного грецких орехов, тертое яблоко и несколько капель лимонного сока. На оставшиеся 4—5 приемов пищи можно запаривать 300 г любой крупы (кроме геркулеса), каждый день чередуя разные ее виды. Есть можно с любой частотой в любое время. В обед неплохо бы перекусить овощным супом, борщом, вегетарианским рассольником с добавлением круп. Для улучшения пищеварения включите в меню несладкие твердые яблоки, овощные гарниры и салаты (свежая или квашеная капуста, сладкий перец, спаржа, огурцы, помидоры, зелень), а в качестве витаминной подпитки — гранаты, клюкву и цитрусовые. Из напитков разрешаются чай, кофе (можно с молоком, но не чаще 1 раза в день), травяные чаи, компот из фруктов или сухофруктов, отвар шиповника.

Постепенно можно ввести в меню продукты в такой последовательности: хлеб, картофель, любые овощи и фрукты, орехи, молоко, творог, сыр, рыбу, морепродукты, мясо.

**ОВСЯНКА снижает уровень холестерина в крови, а также содержит уникальные аминокислоты.**

**ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА рекомендуется диабетикам и больным сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как содержит много магния и калия.**

**ПЕРЛОВКА — мощный антиоксидант, в ней содержится в три раза больше селена, чем в рисе.**

**ПШЕННАЯ КАША способствует пищеварению, в ней много протеинов и углеводов.**

**ЯЧНЕВАЯ КРУПА защищает от рака, выводит из организма тяжелые металлы, обладает омолаживающим эффектом.**

**ТОЛОКНО полезно при болезнях желудочно-кишечного тракта, малокровии и нервном переутомлении.**

**КУКУРУЗНАЯ КРУПА уникальна по своему составу. Содержащиеся в ней вещества регулируют уровень холестерина, препятствуя его отложению на стенках сосудов.**

**РИС нормализует обмен веществ, выводит из организма вредные соли, препятствуя их отложению, лечит полиартрит.**

## ПРОФИЛАКТИКА

# Как не подхватить простуду на работе

**Как избежать этой вредной болячки и защитить себя, если кто-то из коллег уже заболел? Врачи предлагают несколько способов эффективной профилактики гриппа и ОРЗ.**

### ЖУЙТЕ КОРЕНЬЯ АИРА И ИМБИРЯ

Они богаты эфирными маслами, оказывающими антимикробное действие. Отломив от корня небольшой кусочек, положите его в рот, разжевывайте и не глотайте. Но корешками можно лечиться не всем: беременным, кормящим мамам, тем, у кого температура, а также людям с повышенной кислотностью желудка и воспалительными заболеваниями кишечника они противопоказаны.

### ПЕЙТЕ ВИТАМИННЫЕ КОКТЕЙЛИ

Вместо кофе пейте витаминные чаи. Для этого вечером перетрите замороженные ягоды с сахаром, залейте кипятком и дайте настояться ночь. Это могут быть клюква, малина, черная смородина, шиповник, жимолость. Разогревайте чай и пейте в течение дня.

### ПОСТАВЬТЕ НА СТОЛ ГЕРАНЬ

Листья герани содержат летучие вещества — фитонциды (растительные антибиотики), которые будут уничтожать микробов, витающих в воздухе. Кроме герани фитонцидами богаты еще два комнатных растения — бегония королевская и хлорофитум хохлатый. Если вас тянет чихнуть, нужно сорвать листик, растереть его в руках — тогда выделится много фитонцидов — и подышать пряным ароматом.

### РАССАСЫВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ МАСЛО

Возьмите 100 г сливочного масла, протопите в кастрюльке, периодически снимая пенку, пока масло не станет прозрачным. Пока масло не остыло, смешайте его с молотыми специями: имбирем,

корицей, куркумой, кардамоном и гвоздикой (каждую нужно взять по щепотке). Разотрите все до однородной массы и поставьте на ночь в холодильник. Наутро берите с собой на работу и рассасывайте небольшие порции до 5 раз в день.

### ПОПРОБУЙТЕ ЦИТРУСОВЫЙ САЛАТ

Возьмите 3 очищенных апельсина, 2 мандарина, 1 грейпфрут, нарежьте их кусочками, выдавите в салатницу половинку лимона и посыпьте кориандром. Перемешайте салат и дайте настояться. Ешьте такой салат 2—3 раза в неделю. Это поливитаминное средство укрепляет иммунитет.

### УБИРАЙТЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО

Вирусы, как пыль, оседают на окружающие вас предметы на рабочем столе. Поэтому каждый день, утром и вечером, делайте на своем рабочем столе влажную уборку. Не сомневайтесь, после этого рядом с вами число микробов значительно сократится. Также несколько раз в день мойте свою чашку.

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

# Что спасёт от головной боли?

**Врачи настойчиво советуют: не терпите головную боль! Это опасно для клеток мозга. Как только она достигнет вас, срочно принимайте меры, чтобы от нее избавиться. Причины недуга могут быть самыми разными и их может установить только врач. Но до консультации с ним окажите больной голове скорую помощь. Главное — обеспечить нормальную циркуляцию крови, тогда клетки тканей головы перестанут страдать от дефицита кислорода и питательных веществ, и боль утихнет.**

1. Пейте больше теплой жидкости (до 2 л в день). Помогут мятный чай, отвар из шиповника. Жидкость разжижает кровь, улучшая кровоток, а травы и шиповник насыщают клетки полезными веществами.

2. Сделайте компресс. Он приведет в тонус кровеносные сосуды головы. Положите на лоб небольшое полотенце, смоченное в холодной воде, на 5—10 минут.

3. Не голодайте. От голода страдает не только желудок, но и сосуды, и мозг. Ешьте три раза в день и обязательно завтракайте! И лучше выпечкой и фруктовыми компотами. В них углеводы и глюкоза — это главные питательные вещества для клеток мозга. При головных болях не пейте кофе. От него сосуды расширяются, а затем сужаются слишком резко. Это только усиливает боль.

4. Смажьте виски ментоловым маслом. 2—3 капли масла (2%-ный раствор) нанесите на кончики пальцев и круговыми движениями вотрите в виски. Обратитесь к врачу, если головные боли слишком частые. Они могут быть симптомом серьезных недугов.

## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

**Все знают, что при простуде помогает чай с малиновым вареньем. Но одна женщина рассказала мне, что уже давно лечит всю семью вареньем из еловых веточек.**

## ЕЛОВОЕ ВАРЕНЬЕ

Особенно еловое варенье помогает при кашле и бронхите. И теперь на случай простуды и тяжелого кашля в нашей семье всегда имеется баночка елового варенья — этот рецепт проверен и никогда не подводил.

Рецепт варенья такой: килограмм молодых веток ели или пихты сварить в 3 л воды, процедить. К литру отвара добавить килограмм меда и 10 г спиртового экстракта прополиса. Нагреть до 45 градусов, охладить и разлить по бутылкам. Хранить в прохладном месте. В случае болезни принимать по чайной ложке 3 раза в день до еды.

**Г. КОМАРОВА,  
г. Орел.**