

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.**