

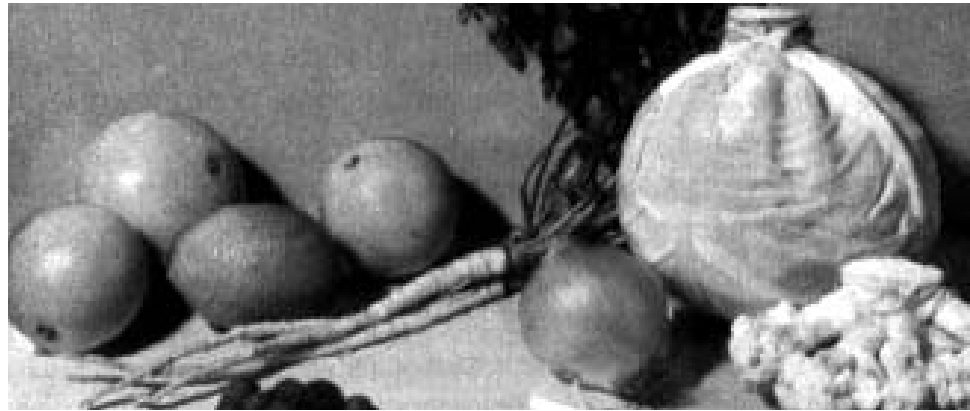
## Как получить максимальное количество витаминов из пищи

Даже если вы употребляете хорошие продукты, это вовсе не значит, что вы получаете витамины, которые в них содержатся. Пищевая обработка, хранение и приготовление могут легко разрушить самые лучшие намерения в отношении питания.

Чтобы получить максимум из того, что вы съедаете, имейте в виду следующие советы. Мойте, но не вымачивайте свежие овощи, если хотите получить пользу от содержащихся в них витаминов В и С. Откажитесь от удобств и готовьте салаты, когда вы готовы их есть. Порезанные и оставленные на какое-то время фрукты и овощи теряют витамины.

Если вы не рассчитываете съесть свежие овощи и фрукты в течение нескольких дней, то лучше покупать свежемороженые. Содержание витаминов в хороших замороженных зеленых бобах выше, чем в свежих, которые вы хранили у себя в холодильнике в течение недели. Не оттаивайте замороженные овощи перед приготовлением пищи.

В конвертированном (предвари-



тельно обработанный, молотый рис) или слегка отваренном рисе больше витаминов, чем в шлифованном, а коричневый рис более питателен, чем белый.

Замороженные продукты, которые можно варить в собственной упаковке, дают больше витаминов, чем обычные, и все мороженые продукты предпочтительнее консервированных. Приготовление пищи в медной посуде может разрушить витамин С.

Лучшей посудой для сохранения питательных веществ при приготовлении пищи является посуда из нержавеющей стали, стекла и эмалированная. Железная кастрюля увеличивает содержание железа в рационе, но уменьшит содержание витамина С. Минимальное время варки в минимальном количестве воды дает мини-

мальное разрушение питательных веществ.

Молоко в стеклянной посуде может терять рибофлавин, а также витамины А и D, если оно не хранится в темном месте. Хлеб, оставленный на свету, теряет те же питательные вещества.

Чтобы получить больше витаминов из картофеля, его нужно варить или запекать в «мундире». Используйте воду, в которой варили овощи, для приготовления супов, а сок от мяса — для подлив и сироп от консервированных фруктов — для приготовления десертов.

Воздержитесь от использования питьевой соды, когда готовите овощи, если хотите получить пользу от содержащегося в них тиамина и витамина С. Храните овощи и фрукты в холодильнике, после того как принесете их домой с рынка.

## ЧТОБ ОТЁК ПУСТИЛСЯ НАУТЁК

Ситуация, когда глаза превращаются в щелочки из-за опухших век или ноги ни с того ни с сего перестают уместаться в давно разношенных туфлях, многим знакома не понаслышке. Ведь отеки — весьма распространенная напасть, от которой не застрахованы даже вполне здоровые люди.

Отеки — это задержка жидкости в организме, которая может появиться, например, при недосыпании, стрессе, после обильных застолий. Обычно такие отеки проходят быстро, без всяких последствий.

Часто жертвами отеков становятся строгие вегетарианцы и поклонники диет для похудения — мешки под глазами могут быть сигналом того, что вашему организму не хватает белков.

Справиться с этой проблемой можно при помощи порции мяса или рыбы на обед. Но если вы ведете здоровый образ жизни, не любите соленого, едите не менее 80 г белков в день, вовремя ложитесь спать, а отеки все равно становятся вашими частыми гостями, необходимо всерьез задуматься о своем здоровье, ведь припухлости в различных местах могут быть симптомом серьезных заболеваний. Вот некоторые из них.



## Неполадки с сердцем

Отеки — верные спутники сердечников. Когда «мотор» не справляется, отеки возникают ближе к вечеру. Первыми обычно отекают ноги, затем отеки распространяются вверх, к ним добавляются одышка, сердцебиение, слабость. Если вы замечаете у себя подобные симптомы, лучше обратиться к врачу, который назначит лечение.

В качестве дополнения к медикаментам можно использовать и народные средства. Быстро снимает отеки отвар петрушки на молоке. 500 г сухой или свежей травы петрушки измельчить, залить 1 литром молока, поставить в духовку, дать молоку вытопиться наполовину, процедить и принимать по 1–2 столовые ложки отвара каждые два часа.

Если вы страдаете от отеков сердечного происхождения, включайте в свое меню побольше творога, кураги и отварного картофеля. Все эти продукты богаты калием, который препятствует накоплению лишней жидкости в организме.

## Проблемы с почками

В этом случае отеки становятся утренними гостями. Почечные отеки — мягкие, водянистые, подвижные. Сначала припухают веки, затем отек постепенно спускается вниз, отекает все лицо, руки. Здесь опять же не обойтись без посещения специалиста. В качестве дополнительного средства подойдет чай из березовых листьев. 50 г сухих березовых листьев заливают 500 мл кипятка, настаивают в теплом месте в течение 5–6 часов и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

## Нарушения кровообращения в ногах

Если в течение дня вам приходится подолгу стоять, если вы страдаете варикозным расширением вен или тромбозом, будьте готовы к появлению отеков на ногах. Как правило, при этой разновидности отеков можно наблюдать границу между отеком и нормальной частью нижней конечности. В этом случае, конечно же, в первую очередь необходимо лечить больные вены, тогда отеки пройдут сами собой. Иногда, для того чтобы уменьшить отек, достаточно некоторое время полежать с приподнятыми ногами. Неплохой эффект дают компрессы из свеклы или картофеля. Кашицу из тертых овощей приложите к опухшему месту, оберните полиэтиленом, сверху заверните полотенцем. Держите компресс в течение 20 минут.

## Гипертония

Некоторые препараты, снижающие давление, могут вызывать отеки. Примите легкое мочегонное средство или клюквенный настой. 1 столовую ложку ягод клюквы (можно взять замороженные плоды) измельчите, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение часа. Пейте по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.

## САЛОН КРАСОТЫ Оранжевая косметика

Воздействие оранжевого цвета зачастую становится первым толчком к позитивным переменам.

Для кожи любого типа полезны протирания ватой, смоченной в свежемандариновом соке. Можете смочить в соке мандарина тонкий слой ваты или салфетку из нескольких слоев марли и нанести ее на лицо и шею на 15–20 минут. После этого кожу протрите влажным, а затем сухим ватным тампоном. Делайте по две-три такие маски в неделю. Курс лечения — 15–20 масок.

При сухой и нормальной коже два-три раза в неделю накладывайте на лицо кашицу из мякоти мандарина. Эту кашицу желателно смешать (особенно при сухой коже) со столовой ложкой сметаны, либо с чайной ложкой меда, или с яичным желтком. Курс лечения — 20 процедур.

Если у вас сухая кожа лица, которую вы хотите витаминизировать, освежать и питать с помощью масок, то заготовьте сухую цедру мандарина. Сухую кожу измельчите в порошок, чайную ложку этого порошка смешайте с чайной ложкой яичного желтка и чайной ложкой сметаны. Смесь нанесите на лицо и шею на 20 минут.



## Травы и растения для очищения организма

Для выведения из организма токсинов, шлаков, а также очищения кожи и придания ей свежего, здорового вида и красивого цвета полезно выпивать каждый день за 20 минут до завтрака стакан чая, настоя или отвара из трав. Кстати, приготовленные напитки могут храниться в прохладном месте двое суток. А если по количеству полезной жидкости получилось чуть больше нормы, используйте ее для умывания — это очень полезно.

### ЧЕРЕДА

Очищает кровь и нормализует нарушенный обмен веществ.

Залейте 3 ст. ложки травы стаканом кипятка и нагревайте на водяной бане 15 минут. Остудите, процедите и долейте кипяченой водой до объема стакана. Принимайте по 1/4 стакана настоя через 20–30 минут после еды два-три раза в день в течение 7–10 дней. Кроме приема внутрь полезное действие оказывают ванна и умывание разбавленным настоем череды (1:4).

### ЛИПА

Выводит из организма токсины при простуде и отравлении, а также «плохой» холестерин.

Залейте 2 ст. ложки измельченных цветков липы стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Процедите и добавьте кипяченой воды до объема стакана. Пейте по 1/3 стакана настоя два-три раза в день до еды, но не перед выходом на улицу. Курс — 7–10 дней.

Кроме внутреннего применения настой липового цвета полезен для кожи

лица и шеи: питает, увлажняет, омолаживает.

### КОМБИНИРОВАННЫЙ ЧАЙ

Регулирует обмен веществ и, как считает народная медицина, очищает кровь.

Смешайте в равных частях траву мелиссы, листья земляники, малины, черной смородины, плоды шиповника. Пейте по 1 стакану один-два раза в день как чай, можно добавлять мед, с осени до весны курсами по 7–10 дней с перерывами в 2–3 дня.



## РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

### ГИМНАСТИКА ДЛЯ НЕРВОВ

Наша жизнь полна волнений, нервы постоянно на пределе, так и до невроза недалеко. Поэтому каждый старается найти средство для расслабления, которое поможет успокоиться и привести нервы в порядок. Для меня таким средством давно стал комплекс расслабляющих упражнений, очень простой, но эффективный:

- Раскройте пальцы левой руки и большим пальцем правой на вдохе легко нажимайте на точку в центре ладони. Повторите по 5 раз для каждой руки.
- Возьмите в обе руки по два грецких ореха и катайте их в ладонях круговыми движениями. С этой же целью можно использовать специальные китайские шары, но орехи дешевле.
- Закройте глаза и на вдохе спокойно и медленно сожмите пальцы в кулак, загибая большой палец внутрь. На выдохе надо ослабить усилие. Повторить 5 раз.
- Поднимите руки над головой, сцепите кончики пальцев и наклоняйте туловище по 3 раза в каждую сторону.

Е. СЕМЕНОВА.  
г. Орел.