

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГОВ

Ученые продолжают находить в овощах и фруктах вещества, полезные для здоровья. Их химический состав похож на состав аптечных лекарств. При этом овощи значительно вкуснее!

Наиболее полезны они в сыром виде или сразу же после приготовления, так как под влиянием кислорода и света теряют витамины. Овощи лучше всего готовить на пару или в малом количестве воды.



минеральными солями. Химический состав свеклы уникален. Этот корнеплод помогает в борьбе с раком. Свекла также содержит соединения, оказывающие лечебное воздействие на организм.

СПОСОБСТВУЮТ ПОХУДЕНИЮ, УСКОРЯЮТ ЕГО: спаржевая фасоль, огурцы, кабачки.

Эти овощи не только полезны для здоровья, но и низкокалорийны.

Спаржевая фасоль — источник витаминов А, В, С и К. Она богата пищевой клетчаткой, обеспечивает хороший обмен веществ. Содержащийся в ней белок очень ценен и по составу напоминает белок, находящийся в мясе. Огурец содержит настолько мало калорий,

что является просто овощем-мечтой для всех желающих похудеть. В 1 кг огурцов всего 150 ккал и большое количество калия, фосфора и кальция. В кабачках тоже мало калорий и много пищевой клетчатки. Кроме того, это очень сытный овощ. Он улучшает обмен веществ и регулирует процессы пищеварения.

ЛЕЧАТ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ: брокколи, капуста, тыква.

Эти овощи помогут избавиться от язвы желудка и защитят его от рака.

Соцветия брокколи содержат соединения сульфураниды, способные уничтожить стойкие к воздействию антибиотиков бактерии, провоцирующие язву желудка. В этом овоще есть также вещества, защищающие от рака желудка. Нетрадиционная медицина использует сок капусты для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Особенно полезен сок из квашеной капусты. Тыква также обладает множеством положительных свойств. Ее косточки используют для лечения заболеваний пищеварительного тракта.

Овощи — наше всё

СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА: зеленый горошек, кукуруза, сельдерей.

Овощи, содержащие много клетчатки, бесценны в борьбе с холестерином.

Клетчатка поглощает холестерин, уменьшая его уровень в крови. Такие овощи, как зеленый горошек, кукуруза и сельдерей, особенно богаты пищевой клетчаткой. Из них можно приготовить много вкусных блюд. Зеленый горошек легко переваривается, он очень питателен и обеспечивает организм кальцием, фосфором, витаминами А, В, С и Е. Кукуруза, кроме того что снижает уровень холестерина, укрепляет сердце. Такими свойствами обладает и кукурузное масло, богатое жирными кислотами омега-6. Сельдерей низкокалориен, в нем содержится много клетчатки и субстанций, способствующих очищению организма.

ПОМОГАЮТ СНИЗИТЬ ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ: помидоры, картофель, шпинат.

При проблемах с системой кровообращения очень важен калий.

Овощи, содержащие калий, помогают

нормализовать артериальное давление. Калий регулирует водный баланс организма, предотвращая тем самым чрезмерное накопление воды. Поэтому диетологи рекомендуют регулярно включать в меню картофель, но только приготовленный без жира. Он не калорийный и содержит много калия. В помидорах также есть калий, и они полезны для организма. Шпинат оказывает благоприятное воздействие на красные кровяные тельца, укрепляет сердце. Покупать его можно свежим или замороженным.

ДЕЙСТВУЮТ КАК АНТИБИОТИК: чеснок, зелень петрушки, лук.

Эти продукты придают особый вкус многим блюдам и незаменимы при осенних инфекциях.

Лук и чеснок убивают бактерии. Поэтому их используют как дополнительные средства при лечении всякого рода бактериальных заражений. Из этих продуктов

можно приготовить лечебные микстуры, сиропы или компрессы. Зелень петрушки содержит полезные для организма витамины С, Е и А, много железа и магния. Это незаменимое средство для восстановления сил после гриппа, если вы хотите быстро встать на ноги.

СНИЖАЮТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ: морковь, красный перец, свекла.

Они богаты витаминами и очищают организм от токсических веществ.

Морковь — один из главных источников каротеноидов, а также клетчатки и субстанций, предотвращающих онкологические заболевания. Морковь имеет приятный вкус в любом виде. Из нее можно готовить даже десерты. Перец тоже богат витаминами. Например, один перец содержит такое же количество витамина С, как два лимона. Свекла очень хорошо влияет на работу пищеварительной системы и обеспечивает организм уникальными

кстати появляться перед важным разговором.

Выпейте травяной успокоительный сбор, активированный уголь или эспумизан. Следите за диетой — ограничьте потребление клетчатки.

ВНЕЗАПНО ЗЕВАЕТЕ?

Такой рефлекс чаще всего является естественным проявлением усталости или же недостатка кислорода: зевота появляется, когда вы долгое время проводите в закрытом душном помещении. Зеванием организм старается набрать побольше свежего воздуха, чтобы в легкие поступил кислород. Зевота может также появиться, когда вы голодны. Иногда она вызвана понижением уровня сахара в крови.

Чтобы перестать зевать, встаньте и сделайте несколько быстрых шагов, проветрите помещение или выпейте пару глотков любого сока.

ЧАСТО ЧИХАЕТЕ?

Насморк и чихание — не обязательно симптомы простуды или аллергии. Часто они появляются совершенно неожиданно, когда, например, в нос залетает едва заметная пылинка. Тогда это совершенно нормальная реакция, которая направлена на очищение слизистой оболочки носа.

Чих может напасть, если обоняние раздражено резким запахом, например ароматом духов. Есть также люди, которые чиханием реагируют на понижение температуры в помещении. Обычно в таком случае достаточно высморкаться и выпить чашку горячего чая.

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

При хроническом гайморите

Смешайте по ст. ложке сока репчатого лука (не синего), молока, меда, мыла, натертого на мелкой терке, и водки. Нагревайте на водяной бане до растворения мыла. Промойте носовые пазухи из большого шприца соленой водой (чайная ложка на стакан воды). Вставьте в носовые ходы турунды, смоченные в полученной смеси, на 20 минут. Процедуру делайте 4—5 раз в день до излечения.

Н. НИКОЛАЕВА,
г. Орел.

Рецепт молодости

Возьмите 200 г ромашки, по 100 г зверобоя, бессмертника, березовых почек. Все пропустите через мясорубку и перемешайте. Вечером ст. ложку сбора заварите 0,5 л кипятка, укутайте и настаивайте 20 минут. За час до сна выпейте 200 г настоя с чайной ложкой меда, а утром натощак за час до еды выпейте остальные 200 г настоя с чайной ложкой меда. Почувствуете, как разглаживаются морщинки и давление приходит в норму, хочется жить и радоваться.

Т. КАРПУХИНА,
г. Орел.

Ваш организм время от времени пытается что-то вам сказать. Если вы не реагируете, он делает все, чтобы обратить на себя ваше внимание.

Приступ икоты или бурление в животе заставляют смущаться и вгоняют в краску. И почему это случается в самый неподходящий момент? Такие сигналы не случайны. Организм посылает их, когда вы начинаете пренебрегать им: пьете слишком много кофе, забываете об отдыхе, стараетесь не обращать внимания на голод. А может, вы редко бываете на свежем воздухе? Не стоит расстраиваться. Ни икота, ни бурление в животе не являются симптомами болезни. Иногда они свидетельствуют об усталости, иногда о перенесенном стрессе или спешке.

НЕ ПРОХОДИТ ИКОТА?

Громкая икота появляется неожиданно и уж точно не доставляет удовольствия. Особенно, если вы никак не можете ее прекратить. Икота — это внезапные и сильные судороги диафрагмы, вызванные раздражением диафрагмального нерва. Появляется икота чаще всего тогда, когда вы едите на скорую руку, пьете холодные газированные напитки или когда сильно нервничаете.

Глубоко вдохните, напрягите мышцы пресса и задержите дыхание так надолго, насколько сможете. Еще помогают ложечка меда и долька лимона.

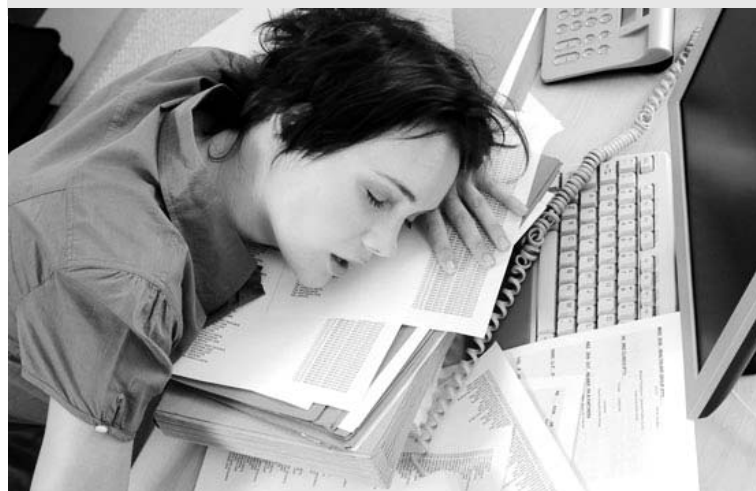
ДЕРГАЕТСЯ ВЕКО?

Когда верхнее веко начинает дергаться, это похоже на нервный тик. Одной силой воли тут не справиться, так как за дергание глаза отвечает та часть нервной системы, которую мы не можем осознанно контролировать. Такое подобие нервного тика может случиться, если вы, например, не выспались или сильно нервничаете.

Постарайтесь на мгновение полностью расслабиться. Закройте глаза, указательными пальцами помассируйте веки пару

БЕЗ РЕЦЕПТА

О чём говорит организм?



минут. Подумайте о чем-нибудь приятном. Выпейте чай из мелиссы — он поможет расслабиться.

БУРЛИТ В ЖИВОТЕ?

Чаще всего бурлит в животе от голода или когда вы в спешке жадно заглатываете большие

куски еды, а вместе с ней и воздух. Но у некоторых людей бурление и бульканье в животе могут быть вызваны повышенной чувствительностью кишечника, который таким образом реагирует на стресс. Поэтому громкие сигналы могут так не-