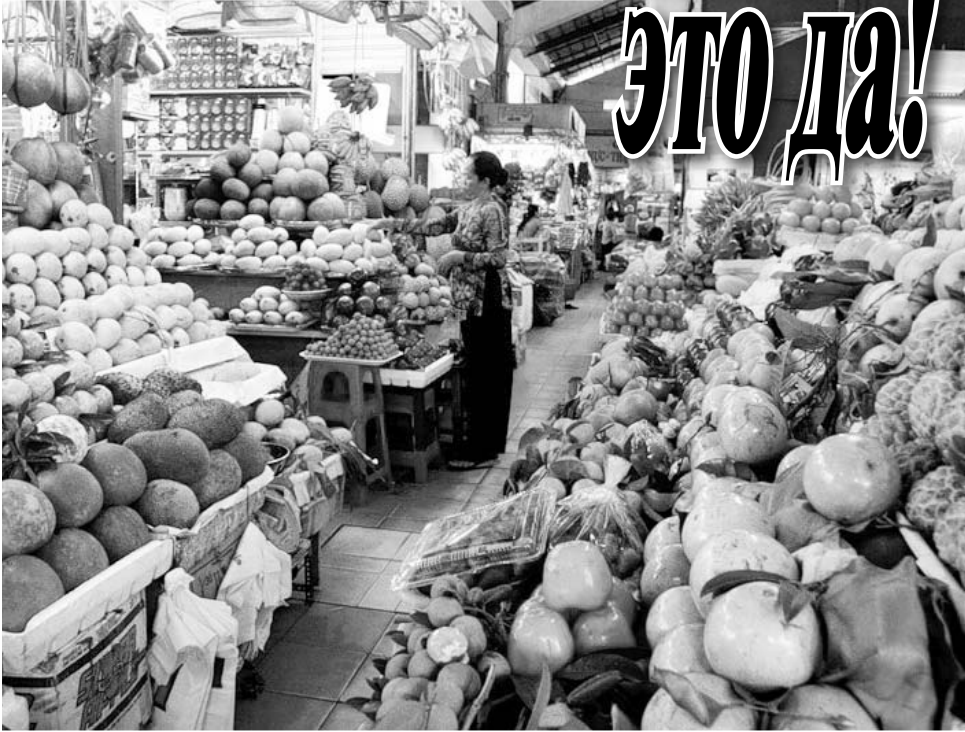


Середина августа — время, когда в садах созревают первые яблоки. Не импортные гиганты, те, что «все на одно лицо» (таких в магазинах круглый год полным-полно), а наши, родные. Да вот беда: слишком много сейчас на российском рынке заморских фруктов, и они, вытесняя количеством милую сердцу антоновку, всегда на наших столах. Будто зависимость от них какая-то у нас образовалась... Или просто привыкли уже...

К СТОЛУ

Сезонные фрукты —

это да!



СЕКРЕТЫ ФРУКТОВОЙ «КРАСОТЫ»

Все иноземные фрукты срывают неспелыми. Созревают они уже при перевозке и на овощных базах. Поэтому, скажем, в заморских сортах яблок содержание витаминов значительно ниже, чем в наших, отечественных. Например, антоновские яблоки в этом отношении дадут фору любому заграничному фрукту.

Фрукты покрывают тонким слоем воска, чтобы они не портились. Или специальными маслянистыми покрытиями, которые содержат фунгициды. Это соединения серы, ртути и карбаминной кислоты. Бытует мнение, что «блестящие» фрукты нарушают работу внутренних органов, ухудшают общее самочувствие человека. Одной из причин этого считается накопление в организме воска. Впрочем, дело не только в нем, но и в том, что обяза-

тельные примеси в воске — вредные ароматические углеводороды.

Совет: нелишне промывать «блестящие» фрукты теплой проточной водой не менее 3 минут.

Долго хранящиеся сорта теряют полезность и вкус. Это закон селекции. Добиваясь преобладания одного признака, селекционеры теряют другой. В итоге оказывается, что клубника, например, из Финляндии может не портиться больше недели, радуя глаз ярким цветом, хотя на вкус — «мочалка». В ней только вода.

ВЫБЕРИТЕ ЛУЧШЕЕ

Абрикосы, сливы, персики. Слегка сожмите двумя пальцами — на спелом плоде сохранится легкий след.

Бананы. Хороши любого цвета. Спелыми считаются желтые с черными пятнышками.

Вишня. Должна быть блестящей и с гиб-

кими свежими черенками. Ни в коем случае не ешьте мятую, подгнившую или липкую вишню.

Грейпфрут, лимон. Выбирайте тяжелый и плотный, с гладкой тонкой кожицей.

Виноград. Лучше брать только с зелеными, плотно прилегающими к черенкам нематыми ягодами.

НА ЭКЗОТИКУ ПОТЯНУЛО

На рынках и в витринах супермаркетов уютно себя чувствуют и экзотические «иностранцы». Некоторых уже можно назвать обрусевшими — скажем, киви или кокосы. К другим мы только начинаем привыкать.

Манго. Содержит почти полный набор всех необходимых человеку витаминов и питательных веществ.

Папайя. В ней есть все водорастворимые витамины и большая часть таблицы Менделеева. Мякоть и сок папайи нормализуют работу печени, уровень сахара в крови, кислотность желудка.

Совет: если сомневаетесь, есть или нет экзотику — съешьте, но чуть-чуть.

Во-первых, эти фрукты — привозные. Во-вторых, их состав чужероден для нашего организма, их употребление влечет иммунный ответ.

Поэтому лучше всего употреблять те фрукты, которые растут в вашем регионе, ибо они находятся в биологическом равновесии с вашим организмом.

За глянцево-кожицей привозных фруктов могут скрываться нитраты и пестициды.

НИТРАТЫ

В тяжелых случаях нитраты блокируют гемоглобин, что приводит к нехватке кислорода в тканях.

Совет: чтобы вывести нитраты из организма, пейте как можно больше чистой воды. При признаках отравления — ухудшение самочувствия, слабость, шум в ушах, тошнота — вызывайте «скорую».

ПЕСТИЦИДЫ

Считается, что пестициды не опасны и хорошо смываются водой. Не все. Некоторые могут превращаться в токсичные химические соединения. Процесс превращения может протекать в почве, воздухе, продуктах питания и в организме человека.

Совет: следы химикатов на фруктах, приглядевшись, можно заметить: если их обильно опрыскивали, на кожуре непременно есть коричневая сетка.

ВЫБРОСИТЬ НЕ ЖАЛКО

Неправильное хранение фруктов приводит к появлению на плодах заплесневелых мест. Такие фрукты надо выбрасывать!

Появление даже небольших пораженных гнилью мест свидетельствует о наличии ядов, которые могут повредить печень, сердце, кожу и почки.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Индикаторы синего цвета

Оказывается, от цвета наших глаз зависит не только выбор гаммы одежды и макияжа!

Американские ученые выдвинули неожиданную, но весьма любопытную гипотезу о том, что голубоглазым людям обоим полов куда легче дается обучение, чем тем, кто имеет глаза какого-либо другого цвета. По их мнению, у «синеглазок» гораздо более развито стратегическое мышление, и поэтому в такие виды спорта, как гольф и шахматы, они играют лучше и экзамены обычно сдают успешнее, чем серо-, зелено- и кареглазые люди. Пока ученые не могут объяснить свое открытие, но считают, что цвет глаз как индикатор характера человека и скрытых в нем возможностей в будущем должен быть изучен более пристально.

САЛОН КРАСОТЫ

Простые косметические средства

Летом можно найти много эффективных компонентов для несложных домашних косметических средств.

МАСКИ ДЛЯ ЛЮБОЙ КОЖИ

- В кашку из трех абрикосов добавьте яйцо. Нанесите смесь на кожу на 10 мин.
- Разомните персик и добавьте 1 ст. ложку отвара ромашки. Нанесите смесь на кожу на 15 мин.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

- Разомните несколько ягод красной и белой смородины, смешайте с крахмалом.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА

- Измельчите листья крапивы и одуванчика и залейте небольшим количеством кипятка. В кашку добавьте по 1 ст. ложке творога и меда.

КОМПРЕСС ДЛЯ ЛИЦА

Смешайте яблочный, морковный и малиновый (или клубничный) соки. Смочите в смеси марлю и положите на лицо на 20 мин.

СРЕДСТВА ДЛЯ УМЫВАНИЯ

- Для умывания жирной кожи разбавьте сок красной смородины кипяченой водой 1:1. Для умывания сухой кожи сделайте настой из 1 ст. ложки подорожника и 100 мл горячего молока.

• Сок редиса оказывает благотворное влияние на кожу. Если протирать им лицо вместо умывания, кожа станет нежной и эластичной. Для увлажнения кожи полезно наносить на 15 мин. сок винограда, клубники, земляники, крыжовника, вишни и персика. Можно протирать лицо кусочком дыни или арбуза.



ЕДИМ ПРАВИЛЬНО

О вкусной и здоровой варке...

Чего проще, казалось бы, сварить овощи: бросил в воду, посолил — и готово. Что ж, можно и так, если не заботиться о сохранении в овощах полезных микроэлементов и витаминов. Но лучше — правильно. Вкуснее и полезнее.

ВЕК ЖИВИ, ВЕК УЧИСЬ

Вода. На 1 кг овощей нужно 3-4 литра воды (если вы варите в открытой посуде). Если в закрытой — овощи покрывают водой не более чем на 1-2 см. Чем меньше воды, тем меньше теряется питательных веществ.

Припускание — это варка овощей на маленьком огне в малом количестве воды или в собственном соку в закрытой кастрюле.

Тушение — это припускание в соусе с добавлением специй. Припускание и тушение сохраняют больше питательных веществ, но почти теряется витамин С.

Соль. Варка овощей в подсоленной воде сохраняет в них соли калия, нужные человеку.

Хранение. Через 1-1,5 часа после варки витамин С в овощах начинает улетучиваться.

Отвар. В воде, в которой варились овощи, много питательных веществ.

«МУДРЫЕ» ПРОДУКТЫ

Макаронеры принято считать врагом всех худеющих и не желающих полнеть. Их вместе с булочками в первую очередь исключают из рациона. А зря. Некоторые специалисты уверяют, что макароны, напротив, помогают похудеть, если их правильно приготовить.

В макаронах содержится крахмал, в нужном количестве белки и углеводы, сахара, сгорающие постепенно, снижающие усталость витамины группы В. Чтобы макароны приносили пользу, их нужно правильно варить.

На каждые 100 г должно приходиться не менее литра воды.

Варить макароны лучше в толсто-стенной кастрюле.

Полезно перед варкой отстоять воду.

Солить воду нужно в момент закипания. В процессе варки — ни в коем случае.

Опускать макароны нужно в кипящую воду в центр кастрюли.

После того как вода снова закипела, нужно убавить огонь. Вода должна медленно кипеть.

Крышкой во время варки не накрывать.

Время от времени макароны нужно помешивать деревянной ложкой.

Сливать воду не сразу. Выключили огонь — подождите несколько минут.

Не промывайте макароны водой! Это убивает витамины.