

НА КУХНЕ

# БЕЗВРЕДНАЯ ПИЩА

Не всегда нам известно, в каких условиях рос фрукт, который мы купили на рынке или в магазине. Чем его опрыскивали, чем удобряли, накопил ли он нитраты или совершенно чистый. А поэтому надо попытаться снизить концентрацию опасных веществ, независимо от того — есть они или нет. Сделать это в домашних условиях возможно, если соблюдать некоторые меры предосторожности.

Запомните, что свекла, капуста, салат, редис, редька, сельдерей, укроп, петрушка, дыня быстро накапливают нитраты. Томаты, баклажаны, репчатый лук — мало и медленно.

В самих растениях нитраты распределены неравномерно. Больше всего их — в основании плода. У капусты — в кочерыжке и верхних кроющих листьях, поэтому их лучше выбросить.

В моркови на избыток нитратов указывает беловатая сердцевина, но даже у нормальной моркови следует срезать по сантиметру с обоих концов. С огурцов надо счищать кожицу и ту часть, которой они крепятся к стеблю. У петрушки, укропа, сельдерея годятся в пищу только листья.

Самые опасные овощи — весенние. В ранних капусте, огурцах, редисе, зелени содержание нитратов намного выше нормы (исключение — перья лука, чеснок и щавель). А вот перезимовавшие в подвалах корнеплоды и картошка к весне теряют часть нитратов. Квашеная капуста и соленые огурцы тоже безвредны, «химия» переходит в рассол.

Очищенные и хорошо промытые овощи теряют десятую часть нитратов, а выдержанные несколько часов в подсоленной воде — пятую часть. При варке овощей часть нитратов переходит в отвар. Вот почему через



15 минут после варки овощей стоит слить воду, потом залить их кипятком и варить до полной готовности.

Раньше бытовало мнение, что кожица овощей и фруктов особенно богата витаминами. Однако сейчас слишком активно применяются ядохимикаты для удобрения земли, консерванты для лучшей сохранности плодов, поэтому надо не только тщательно мыть овощи и фрукты, но и очищать их от кожицы.

Гречку рекомендуют перед варкой слегка прокалить на сковороде без добавления масла, потом промыть и дальше варить привычным для вас способом. Это уменьшает долю вредных веществ в крупе, а каша становится

ароматнее, вкуснее и полезнее.

При варке мяса, рыбы, птицы после 5-минутного кипячения сливайте первый бульон. А на втором бульоне можно готовить супы и борщи. Если сомневаетесь в свежести мяса, выдержите его некоторое время в бледно-розовом растворе марганцовки.

С появлением новой опасности — сальмонеллы — надо не забывать тщательно мыть куриные яйца с мылом, а варить их не менее 8 минут.

И лучше не пользоваться алюминиевой посудой. Алюминий — катализатор, ускоряющий переход нитратов в опасные для здоровья нитриты.

РЕЦЕПТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

## АРТЕРИАЛЬНОЕ — НОРМАЛЬНОЕ

Если вместе с медикаментами не отказываться и от народных средств лечения, то с заболеванием справиться будет легче. Так считают наши читатели и делятся своим опытом поддержания нормального артериального давления.



### УКРОП

Мое средство хорошо для тех, у кого миновал острый период болезни, и давление немного нормализовалось. Теперь можно закрепить и поддерживать результат с помощью укропа. Возьмите одну ложку свежего или сушеного укропа и залейте стаканом кипятка. Настоять 20 минут и процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. Настой этот обладает легким мочегонным действием. А главное, что рецепт доступен при любых доходах.

### МОРКОВЬ

Измельчите в кофемолке 4 стакана морковных семян и разделите их на 28 равных частей. Каждую часть утром варите со стаканом молока и половиной чайной ложки картофельного крахмала. Получится что-то вроде киселя. Как только он остынет, выпейте перед едой. Таким образом делайте 28 дней подряд. Лечение повторите через год. Я чувствую себя хорошо и лекарства практически не принимаю.

### ЛИМОН

Выпивайте по утрам натощак такой напиток. стакан минеральной столовой воды (можно лечебной, если она вам рекомендована) со столовой ложкой меда и соком половины лимона. Кажется, совсем бесхитрое средство, тем не менее помогает при гипертонии. Кроме того, улучшает работу кишечника.

### СВЕКЛА

Всем известно, что свекла снижает давление, но пить лучше не чистый сок, а разбавленный водой. Разбавляют в пропорции 1:1. Принимать в течение 10 дней по одному стакану в любое время. Можно в несколько приемов. Кстати, и для крови полезно.

### СМОРОДИНА

Этот целебный салат лучше есть несколько раз в неделю. Размять полстакана черной смородины, натереть на крупной терке 2 небольшие репы, посыпать тмином (можно и без него), добавить мед или сахар по вкусу. Я ем такой салат круглый год. Зимой использую замороженную смородину, которую раскладываю в морозильнике по полиэтиленовым пакетикам. Размороженная смородина не теряет ни вкуса, ни формы, ни запаха. Давление в норме.

### ЧЕСНОК

Измельчите 40 г чеснока, добавьте 100 г водки и настаивайте 10 дней. Потом можно добавить по вкусу настойку мяты, так как запах может быть не очень ароматным. Достаточно 10 капель 2 раза в день за 30 минут до еды, пока не закончится настой. Хранить его желательно в холодильнике. Рекомендуются лекарство и при желудочно-кишечных заболеваниях.

\*\*\*

Перед использованием народного средства посоветуйтесь с врачом.

ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ

# МИФЫ И ПРАВДА О БЕРЕМЕННОСТИ

Существуют приметы, связанные с беременностью. Некоторые женщины в них верят, некоторые относятся скептически.

### Большой живот — жди большого ребенка.

А вот и нет. Если женщина высокого роста, имеет хорошую физическую подготовку, то ее живот долгое время вообще никто не заметит, даже если плод большой. И, наоборот, у невысокой женщины живот может казаться большим, а ребенок родится некрупный — в маму.

### У всех беременных появляются на коже следы растяжек.

Растяжки бывают примерно у половины женщин. Это означает, что волокна коллагена и эластина, которые выполняют поддерживающую роль в коже, сильно повреждены.

### В середине беременности вы расцветете.

Особо этого не ждите. Если вас мучил токсикоз, если кожа потускнела, а волосы быстро становятся жирными (из-за изменений, происходящих в организме) — какой уж тут расцвет. Женщины, которые чувствуют себя прекрасно во второй половине беременности, могут сказать, что им необычайно повезло.

### Если живот покрылся волосика-



### ми, значит, будет мальчик.

Не обязательно. Такое состояние обуславливается повышением количества мужских гормонов в организме. Известно огромное количество женщин, которые, имея волосатые животики, рожали девочек.

### Если ваш живот широк и располагается высоко, будет девочка, если низко и вперед — мальчик.

Единственное, о чем может говорить высокое расположение живота, — так это о том, что у вас первая беременность, или о том, что вы находитесь в отличной физической форме. Если ваш живот выдается вперед, возможно, у вас не слишком широкое тело, поэтому ребенку просто некуда деваться. Широкий живот — признак того, что плод располагается боком.

### Быстрое сердцебиение — будет девочка, замедленное — мальчик.

Младенцы-девочки действительно рождаются с более частым, чем у мальчиков, сердцебиением, но это касается только родов. Во время беременности ритмы сердца не различаются по половому признаку.

### Насколько вы поправились, такой ребенок у вас и будет.

Масса тела матери и масса тела ре-

бенка при рождении не обязательно соотносятся между собой. Можно поправиться на 20 кг, а родить ребенка с весом 3 кг или прибавить 10 кг, а родить малыша с весом 4 кг. Нормой прироста веса во время беременности является 12 — 17 кг. Хрупкая женщина может поправиться на 12 кг, а для крупной мамы и 17 кг будет нормой.

### Рожать с каждым разом становится все легче и легче.

В этом утверждении есть доля правды. Вторые и последующие роды, вероятнее всего, будут менее продолжительными. Но если у вас были сложными и вторые роды или вы пережили медикаментозное стимулирование, вероятность того, что последующие роды будут нелегкими, достаточно высока.

### Если ребенок родился ночью, он будет просыпаться по ночам.

К сожалению, не так все просто и предсказуемо в жизни. Это утверждение не подтверждается реальными фактами. Время суток, в котором родился малыш, не имеет никакого отношения к тому, как он будет спать и когда просыпаться.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.