

Татьяна Елисеева

# Сезонные продукты

Основные продукты  
каждого месяца (150+)  
и их полезные свойства



12+

# Татьяна Елисеева

# Сезонные продукты

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55319865](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55319865)*

*SelfPub; 2021*

## **Аннотация**

Сезонные продукты полезнее, вкуснее и дешевле! Книга содержит описание основных продуктов для каждого месяца и их полезные свойства. Также указаны общие рекомендации по питанию для каждого сезона.

# Содержание

Вступление	4
Январь	5
Февраль	19
Март	32
Апрель	48
Конец ознакомительного фрагмента.	55

# Татьяна Елисеева

## Сезонные продукты

### Вступление

Почему питание по сезону – это отличное решение и основа здорового питания?

На это есть несколько причин, ведь сезонные продукты: **полезнее** – большинство таких продуктов поступают нам "прямо с грядки", выращены без опасных удобрений и не обработаны химией;

**вкуснее** – натуральный и яркий вкус свежих продуктов не сравнится с консервированными, маринованными и прочими заготовками, богатыми специями и солью;

**дешевле** – нет необходимости их длительного хранения (отопления, освещения, охраны) и они не требуют дополнительных усилий для производства.

В книге подобраны основные продукты для каждого месяца, и описаны полезные свойства каждого из них.

С уважением,

Татьяна Елисеева,

Сооснователь и главный редактор проекта [EdaPlus.info](http://EdaPlus.info)

# Январь

*Середина зимы. Позади декабрь, Новый год с его застольями, гуляньями, песнями и танцами. Наш организм уже немного подустал, но расслабляться нельзя, ведь впереди Рождество и Старый Новый год! День уже пошел на увеличение, хотя мы пока этого особо не замечаем.*

*Уже с декабря мы начали ощущать недостаток света и снижение жизненной энергии. В январе, как и на протяжении всей зимы, мы находимся в состоянии зимней спячки, словно медведи в берлоге. Конечно, мы продолжаем вести привычный образ жизни, ходим на работу, занимаемся спортом и т.д. Однако, именно зимой мы испытываем состояние повышенной сонливости, наша активность падает, мы становимся медлительнее и нам требуется больше времени на выполнение привычных действий.*

*Из-за недостатка света мы испытываем настоящий стресс. Наша кожа не получает необходимые ей витамины, из-за чего становится бледной. Глаза теряют блеск, а запас сил истощается. Плюс ко всему, зима – время депрессий и переживания, что неразрывно связано друг с другом.*

*Зимой наш организм испытывает высокую потребность в витамине С, который предупреждает вирусные заболевания, а также в магнии, железе, цинке, которые мы поглощаем вместе с фруктами и овощами.*

*Мы также нуждаемся в витамине D, который также важен при профилактике простудных заболеваний. Зимой наше тело с трудом может его синтезировать, поэтому необходимо получать его из вне.*

*Что же делать, что бы разгар зимнего периода не проходил для нас столь мучительно? Кроме занятий спортом, полноценного сна и создания общего положительного настроения, мы корректируем режим питания. В первую очередь он должен быть направлен на восполнение запаса всех необходимых организму витаминов и питательных веществ, которые, в свою очередь, призваны повысить наш энергетический запас и поддерживать наши силы на достаточном уровне на протяжении всего зимнего периода.*

*Для этого, в ежедневный рацион должны входить продукты питания, наиболее рекомендуемые к употреблению в данное время года. Рассмотрим некоторые сезонные продукты января.*

## **Грейпфрут**

Цитрусовый фрукт, появившийся в результате скрещивания апельсина и помело. Грейпфрут содержит огромное количество витаминов (А, В1, Р, D, С), органических кислот, минеральных солей. В его составе также пектин, фитонциды, эфирные масла. Очень важным элементом, содержащимся в грейпфруте, является **нарингин**. Это вещество содержится в белых перегородках фрукта, которые не рекомендуется удалять. Нарингин способствует снижению уровня холестерина

в крови, а также оказывает лечебное воздействие на желудочно-кишечный тракт.

Сам аромат грейпфрута положительно влияет на человека, повышает жизненный тонус, помогает бороться с депрессиями и переутомлением.

Грейпфрут часто используется для изготовления косметических средств, а также в кулинарии (при варке варенья, как приправу к жаркому).

Он полезен людям с заболеваниями сердца и сосудов. Пектин, содержащийся в нем, наряду с нарингином, понижает уровень холестерина в крови.

Грейпфрут широко используется в диетическом питании. Добавляя половинку грейпфрута к каждому приему пищи можно добиться положительных результатов в похудении. Изменения происходят за счет того, что грейпфрут понижает уровень глюкозы и инсулина в крови. Таким образом, этот фрукт рекомендован как диабетикам, так и в качестве профилактического средства для людей, склонных к развитию диабета.

Грейпфрут не рекомендуется употреблять язвенникам, женщинам, принимающим противозачаточные таблетки, людям, принимающим лекарства для понижения давления, и тем, у кого есть проблемы с печенью.

## **Лимон**

Даже детям известно, что лимон содержит большое количество витамина С. Благодаря этой особенности употреб-

ление лимона является прекрасной возможностью укрепить свой иммунитет и защитить себя от простуды и гриппа. Особенно это необходимо в зимний период.

Однако стоит учитывать правила употребления лимона:

Лимон хорош именно как средство профилактики болезни, а не как лекарство, нет смысла есть его большими порциями, если вы уже заболели.

Под воздействием высоких температур витамин С и другие полезные вещества, содержащиеся в лимоне, разрушаются. Поэтому, добавляя лимон в горячий чай, вы не приобретаете ничего, кроме приятного аромата. Как вариант, вы можете подождать пока чай остынет и выдавить в него лимонный сок.

Полезных свойств у лимона бесчисленное множество:

лимон оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему;

цедра лимона очень полезна. Она обладает антибактериальным воздействием. Ее рекомендуется использовать при гнойной ангине и воспалительных процессах органов дыхания;

лимон обладает антисептическими свойствами. Его сок рекомендуется употреблять при атеросклерозе, нарушениях обмена веществ, мочекаменной болезни, геморрое, лихорадке, заболеваниях слизистой рта;

лимон способствует пищеварению, а также усвоению железа и кальция, облегчает колики и судороги;

Не рекомендуется употреблять лимон людям, страдающим гастритом, язвой, повышенной кислотностью желудка, повышенным давлением, панкреатитом.

## **Банан**

Ничто так хорошо не избавляет от зимней депрессии как этот фрукт. Бананы по праву называются природным антидепрессантом. Употребляя бананы, вы способствуете образованию в своем организме вещества называемого серотонин. Именно это вещество отвечает в человеке за хорошее настроение, чувство радости и счастья. Систематичное употребление бананов поможет вам справиться с депрессией, раздражительностью и тоской.

Банан достаточно калориен, в этом он схож с картошкой. Также он содержит большое количество сахаров, благодаря которым обеспечивается чувство сытости. Всего двух бананов достаточно, чтобы зарядить организм энергией перед двухчасовой физической нагрузкой.

В банане, как и в любом другом фрукте, содержатся витамины, но главным его достоинством является высокое содержание в нем калия. Калий обеспечивает нормальную деятельность мягких тканей организма. Нервные клетки, мозг, почки, печень, мышцы не могут полноценно функционировать без этого вещества. Поэтому, употреблять бананы рекомендуется при активной умственной и физической деятельности.

Также к достоинствам бананов относится то, что они очи-

щуют организм от шлаков, уменьшают отеки, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют иммунную систему, успокаивают нервы, способствуют спокойному сну, помогают справиться с воспалительными процессами слизистой оболочки рта, а также с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

## **Орехи**

Важным элементом зимнего питания являются орехи. Любой орех – это источник полезных жиров и калорий, необходимых нам в холодную пору. Зимой нам требуется больше энергии, чем летом, т.к. наше тело должно себя согреть. Из-за недостатка энергии мы чувствуем всем знакомую сонливость и усталость и пытаемся восполнить энергетический запас не самыми полезными продуктами питания.

Орехи позволяют нам восполнить необходимый уровень энергии и при этом не допустить жировых отложений на боках. Употреблять орехи рекомендуется каждый день небольшими порциями. Горстка орехов с утра непременно зарядит вас энергией и хорошим настроением на целый день.

Грецкий орех, миндаль, фундук, кешью, фисташки, арахис – каждый вид орехов обладает своими особыми свойствами, перейдя по ссылкам вы можете узнать больше о каждом из них.

К примеру, грецкий орех известен высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот, которые необходимы для работы мозга. Арахис славится высоким содержанием

ем антиоксидантов, а также веществ, повышающих свертываемость крови. Миндаль используется для очищения почек и крови. Фисташки оказывают тонизирующее действие, понижают частоту сердцебиений, оказывают благотворное влияние на работу печени и мозга.

### **Лук репчатый**

Репчатый лук – древняя овощная культура. Накапливающий в себе живительную энергию земли, лук обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, борется с вирусными и инфекционными заболеваниями, повышает аппетит и общий тонус организма, способствует лучшему усвоению пищи, препятствует образованию злокачественных опухолей, понижает давление. Применяется при расстройствах желудочно-кишечного тракта, гипертонии, низкой половой активности, в качестве противоглистного средства, а также в борьбе с цингой.

Репчатый лук является источником витаминов В, С и эфирных масел. Также в его состав входят кальций, марганец, кобальт, цинк, фтор, йод и железо. Зеленые перья лука богаты каротином, фолиевой кислотой, биотином. Лук полезен в любом виде: жареном, вареном, тушеном, сыром, печеном. В процессе приготовления он практически не теряет полезных свойств.

### **Сельдерей**

Овощ, весьма распространенный среди желающих сбросить лишние килограммы. Сельдерей выступает как заме-

на ананасам, известных своей способностью сжигать жиры. Регулярное употребление сельдерея в пищу помогает избавиться от лишнего веса быстро и качественно. Калорийность этого продукта очень низкая – всего 16 ккал на 100 г. На его переваривание организму требуется большее количество калорий. Таким образом, вы едите и худеете одновременно.

Другим достоинством сельдерея является его благоприятное влияние на нервную систему. Вещества, входящие в его состав, нейтрализуют в организме гормон стресса, успокаивают человека, приводят в состояние умиротворенности. Таким образом, вместо того, чтобы пить успокоительные, съешьте немного сельдерея или выпейте сок, полученный из него.

Биологически активные вещества, содержащиеся в сельдерее, помогают справиться со многими заболеваниями. Его рекомендуется употреблять при нарушениях обмена веществ, патологии сердца и сосудов, пониженном давлении, для профилактики и лечения простатита, атеросклероза, болезни Альцгеймера.

Сельдерей является прекрасным средством укрепления иммунитета, что поможет справляться со всевозможными вирусами. Кроме этого, сельдерей обезвреживает канцерогены, что препятствует образованию злокачественных опухолей.

## **Капуста кольраби**

Название переводится с немецкого как «*капустная ре-*

*па*», она представляет собой стеблеплод, сердцевина которого нежная и сочная. Родина кольраби – Северная Европа, и первые упоминания об этом овоще зафиксированы в 1554 году, а уже через 100 лет она распространилась по всей Европе.

Капусту еще называют «*лимоном с грядки*» из-за высокого содержания витамина С. А еще она богата витаминами А, В, РР, В2, большим количеством растительных белков и углеводов, минеральных солей, калием, кальцием, магнием, фосфором, каротином, пантотеновой кислотой, железом и кобальтом.

По общей усвояемости витаминов и минералов капуста превосходит даже яблоки. А за счет большого содержания глюкозы, фруктозы и пищевых волокон, она быстро насыщает организм и дает чувство сытости. А еще она очищающее кишечник и желудок от шлаков, способствует снятию в них воспалений.

Кольраби – отличное средство профилактики инфекционных заболеваний, она нормализует обмен веществ и благотворно влияет на работу нервной системы. А еще капуста – хорошее мочегонное средство, отлично выводящее лишнюю жидкость из организма. Поэтому её рекомендуют при нарушениях работы почек, печени и желчного пузыря.

Капуста понижает артериальное давление и рекомендуется при атеросклерозе, а регулярное её потребление является хорошей профилактикой рака прямой и толстой кишки, из-

за наличия в составе серосодержащих веществ.

При кашле и охриплости, воспалительных процессах в полости рта полезен свежий сок кольраби. Так же, рекомендуется пить сок капусты при заболевании холециститом и гепатитом. Четверть стакана и столовая ложка меда 3–4 раза в день до еды, на протяжении 10-14 дней.

## **Горох**

Продукт, который был популярен еще в Древнем Китае и Древней Индии, где считался символом богатства и плодородия. Он обладает не только выраженным вкусом, но и целым рядом полезных свойств, что делает его незаменимым компонентом многих блюд.

В горохе много белка, клетчатки, каротина, витаминов В-группы, а также А, С, РР. Он очень питательный и содержит соли магния, цинка, калия, кальция, железа, фосфора, марганца, кобальта и других минералов.

Свежий горох является мочегонным средством, а также помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта благодаря своему свойству снижать кислотность желудка.

Недавние исследования показали, что горох помогает бороться со старением, гипертонией и инфарктом. Он снижает уровень холестерина в крови и, тем самым, спасает от атеросклероза, а также является профилактическим средством против рака.

Врачи советуют употреблять горох при сахарном диабете, чтобы держать болезнь «под контролем».

Из него делают муку для выпечки хлеба, варят супы и кисели, а также готовят пюре и употребляют горох в сыром виде.

## **Яйца куриные**

Это отличный зимний продукт, который усваивается нашим организмом практически полностью – на 97-98%, почти не засоряя наш организм шлаками.

Куриные яйца богаты белком (около 13%), необходимым для развития, роста и правильной работы организма. При этом его пищевая ценность – самая высокая среди белков животного происхождения. Также яйца содержат крайне необходимые нам зимой витамины и минералы.

Желток куриных яиц богат витамином D, который особенно необходим тем, кто мало времени бывает на солнце. Этот витамин помогает усвоению кальция, который в свою очередь укрепляет наши кости и суставы.

Также желток богат железом, который помогает нашему организму бороться с плохим настроением и усталостью, предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний. А лецитин, содержащийся в желтке, питает мозг и улучшает нашу память, нормализует работу печени и желчного пузыря.

Лютеин желтка помогает избежать катаракты и защищает глазной нерв, а холин снижает вероятность возникновения рака молочной железы на 24%. Витамин B9 (фолиевая кислота), необходим женщинам во время беременности, а у

мужчин улучшает качество сперматозоидов.

Яйцо курицы содержит практически все незаменимые для человека аминокислоты и обеспечивают ими наш организм на 25% от суточной нормы.

Разумеется, рекомендуется есть только домашние яйца. Но и ими не стоит злоупотреблять, взрослым советуют съесть не более 7 яиц в неделю.

## **Хамса**

Это один из видов анчоусов, она обитает стайкам в прибрежных районах Черного и Средиземного моря, на востоке Атлантического океана, а летом часто заплывает в Азовское и Балтийское моря.

Хамсу считают настоящим рыбным деликатесом, из-за её небольшого размера часто её употребляют целиком, даже не отделяя мелкие косточки и кожу. Ведь именно они содержат фосфор и кальций, особенно необходимые нам в зимний период. Также рыбка богата фтором, хромом цинком и молибденом, а по своим питательным свойствам не уступает говядине. При этом рыбный белок лучше усваивается организмом человека.

Как и другая рыба, хамса – прекрасный источник полиненасыщенных жирных кислот для нашего организма. Они снижают уровень холестерина, уменьшают риск тромбообразования, помогают предотвратить и справиться с сердечно-сосудистыми заболеваниями, новообразованиями и болезнями почек.

А еще у хамсы невысокая калорийность – всего 88 ккал на 100 г и ее рекомендуют употреблять диетологи тем, кто следит за своей фигурой.

## **Кальмары**

Они были распространенной пищей еще в древней Греции и Риме, а сейчас блюда из кальмаров считаются одними из самых популярных среди морепродуктов.

Мясо кальмара считают намного более полезным и легко усваиваемым для человека, чем мясо наземных животных. Кальмар богат белком, витаминами В6, РР, С, полиненасыщенными жирами, которые важны для сбалансированного питания человека. Еще кальмары совершенно не содержат холестерина, зато богаты фосфором, железом, медью и йодом, а благодаря большому количеству лизина и аргинина их рекомендуют даже для детского питания.

Из-за большого количества калия, который необходим для работы всех мышц человека, мясо кальмаров считают *«бальзамом для сердца»*. В их тканях много, способствующих выделению пищеварительного сока и придающих своеобразный вкус кулинарным изделиям.

Также мясо кальмаров содержит витамин Е и селен, которые помогают обезвредить соли тяжелых металлов.

Калорийность сырого кальмара – 92 кКал, отварного – 110 кКал, а жареного – 175 кКал. Но самая большая – у копченых (242 кКал) и сушеных (263 кКал), поэтому злоупотреблять ими не стоит.

Разумеется, самый полезный кальмар – свежий. Но, если достать такой нет возможности, стоит выбирать мясо, замороженное минимум раз. Оно должно быть плотным, розовым, возможно слегка фиолетового оттенка. Если мясо желтое или фиолетовое – лучше от него отказаться.

### **Мясо цесарки**

Мясо цесарок более насыщено, чем мясо других домашних птиц, оно содержит примерно 95% аминокислот (треонин, валин, фенилаланин, метионин, изолейцин). Мясо богато витаминами группы В (В1, В2, В6, В12) и минералами.

Его рекомендуют не только взрослым, но и детям, пенсионерам и женщинам во время беременности. За счет богатого состава мясо цесарки помогает в борьбе с железодефицитной анемией, при патологии нервной системы, при болезнях кожи и глаз. Оно поможет восстановить обмен веществ, снизит симптомы физического и психологического напряжения.

Как правило, в основном используют мясо молодых цесарок, не старше 3-4 месяцев. Бурое филе таких птиц после обработки становится белым. Оно хорошо сочетается с различными специями и продуктами, особенно рекомендуют маслины, томаты и неострые соусы. Мясо хорошо запекать в собственном соку, тушить, коптить или просто жарить.

# Февраль

*Несмотря на то, что февраль – последний месяц в зимнем списке, потепления ждать не приходится. Морозы не прекращаются, а снег и не думает таять.*

*Не зря в старину февраль именовался «лютнем». Определение «лютый» как нельзя лучше подходит для описания погодных условий этого месяца. Крепкий мороз и неистовые вихри бушуют в эту нелегкую для людей пору.*

*Но стоит вспомнить и о положительных моментах. Во-первых, февраль – самый короткий месяц в году, значит, официально зима скоро закончится. Во-вторых, мы постепенно начинаем ощущать, что день становится длиннее, и это не может не радовать.*

*Тем не менее, все наши силы и ресурсы на исходе. Теперь нам нужно запустить второе дыхание. И делать это мы будем с помощью уже известных нам способов: здорового сна, прогулок на свежем воздухе, утренней зарядки и, конечно, здорового и полезного питания.*

*Наша иммунная система почти иссякла и требует подзарядки. Вот-вот начнутся эпидемии инфекционных заболеваний и нам нужны силы, чтобы им противостоять. Поэтому, срочно повышаем свой иммунитет и восполняем дефицит витамина С. В феврале, как и в январе, наш организм нуждается в тепле, поэтому старайтесь питаться больше*

*горячей пищей.*

*Из-за нехватки витаминов, микроэлементов и солнечного света высока вероятность прогрессирования депрессивных настроений, поэтому нельзя упускать возможность, особенно в солнечные дни, прогуляться на свежем воздухе.*

*Между тем, скоро весна и самое время задуматься о хорошей фигуре. В пищу следует употреблять продукты низкокалорийные, но в то же время сытные.*

*Мы должны обеспечить свое тело всеми необходимыми для него веществами. Зимой это делать не так-то просто. Но есть продукты, которые помогут нам в укреплении организма в это время года и позволят нам с радостью встретить весну.*

## **Квашеная капуста**

С давних пор это популярный и крайне полезный продукт, особенно в зимне-весенний период.

Квашеная капуста – абсолютный лидер среди консервированных овощей по содержанию витамина С. Кроме того, она славится большим количеством витаминов А и В. Витамины содержатся как в самой капусте, так и в ее рассоле. В квашеной кочанами капусте сохраняется в 2 раза больше витаминов, чем в нашинкованной. Если квасить и хранить капусту по всем правилам, то можно наслаждаться вкусным и полезным продуктом в течение 6-8 месяцев.

Еще одной особенностью квашеной капусты является ее низкая калорийность. 100 г продукта содержат всего 20 ккал,

большая часть которых уходит на переваривание съеденного.

К достоинствам квашеной капусты можно отнести и то, что она укрепляет иммунную систему, оказывает лечебное воздействие при болях в желудке и нарушении обмена веществ, активизирует перистальтику кишечника, очищает организм, улучшает работу сердца, способствует хорошему настроению.

Квашеную капусту можно добавлять в салаты, подавать в качестве гарнира к мясу, готовить из нее щи. Капуста хорошо сочетается с топинамбуром.

## **Помело**

Помело считается диетическим фруктом. Его часто сравнивают с грейпфрутом, но, в отличие от него, помело имеет сладкий вкус и его проще чистить.

Помело богат витаминами А и С, витаминами групп В, фосфором, кальцием, натрием, железом, лимоноидами и эфирными маслами.

Клетчатка, содержащаяся в помело, благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Калий поддерживает работу сердечно-сосудистой системы, а лимонониды, в свою очередь, помогают бороться с раковыми заболеваниями. Помело прекрасно утоляет чувство голода, а липолитический фермент, содержащийся в нем, способствует более быстрому расщеплению белков, из-за чего этот фрукт и приобрел статус диетического.

Единственным недостатком фрукта является отсутствие в

нем большого количества сока.

Добавив помело в свой зимний рацион, вы повысите иммунитет и окажете помощь своему организму в профилактике гриппа и других простудных заболеваний.

## **Гранат**

Гранат – вкусный и полезный фрукт. В его состав входят йод, кальций, железо, магний, калий. Сок граната на 20% состоит из сахара, на 9% – из лимонной и яблочной кислоты. В нем также присутствуют витамины А, С, РР и витамины группы В.

Гранат называют «лекарством от ста болезней». Его сок рекомендуют употреблять при малокровии. А при расстройствах желудка готовят специальный отвар из кожуры и перегородок граната.

Благодаря высокому содержанию дубильных веществ гранатовый сок используется в качестве противовоспалительного средства при ожогах. Для этого сок разводят с водой и смачивают обожженный участок кожи. Затем присыпают это место сухим околоплодником, растолченным в порошок. Под коркой, которая образуется поверх раны, быстро идет заживление.

Сок сладких гранатов помогает при болезнях почек, а кислых – при камнях в почках и желчном пузыре. Сок гранатов также используется для утоления жажды при лихорадке и в качестве жаропонижающего.

Мякоть граната используется для приготовления салатов,

напитков и десертов.

## **Изюм**

Изюм – один из самых сладких сухофруктов, культивируемый преимущественно в странах Ближнего и среднего Востока, а также Средиземноморья. Полезные свойства этого продукта известны с давних пор. В древности сушеный виноград использовали для укрепления нервной системы и в качестве успокоительного средства.

Сегодня врачи рекомендуют употреблять изюм при сердечных заболеваниях, анемии, нарушениях деятельности печени и почек, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гипертонии, воспалении органов дыхательной системы. Изюм помогает в борьбе с лихорадкой, слабостью, способствует укреплению десен и зубов.

Изюм сохраняет практически все полезные свойства винограда. А это около 80% витаминов и 100% различных микроэлементов. В его состав входят железо, бор, магний, витамины группы В, зола, клетчатка, винная и олеаноловая кислоты.

Однако изюм рекомендован не всем. Из-за высокого уровня содержания сахара (около 80%) его не рекомендуется употреблять при ожирении, сахарном диабете, сердечной недостаточности, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

## **Яблоки Симиренко**

Данный сорт зеленых яблок можно назвать самым вкус-

ным и качественным среди всех ему подобных. Существует много вариантов названий этих яблок: «семеринка», «симиренка», «семеренко» и «симиренко».

Название сорта происходит от фамилии Л.П. Симиренко, отца ученого садовода. Таким образом, правильнее будет называть их именно так: «Симиренко» или в украинском варианте – «Симиренка».

Все зеленые яблоки содержат большое количество полезных веществ. Яблоки Симиренко, в свою очередь, отличаются от других зеленых сортов высоким уровнем насыщенности витаминами, микроэлементами и клетчаткой.

В состав этих яблок входят антиоксиданты, пектин, яблочная и винная кислоты, калий, железо, магний, витамины А, Е, К, С, РР, Н и витамины группы В.

Яблоки Симиренко употребляют для улучшения пищеварения, лечения гастрита и язвы желудка. Железо, входящее в состав яблок, способствует увеличению количества красных кровяных телец, поэтому их рекомендуют людям с пониженным гемоглобином.

Два яблока в день понизят уровень холестерина в крови и повысят иммунитет.

### **Яйца перепелиные**

Перепелиные яйца – продукт вкусный и питательный. По сравнению с куриными яйцами в них содержится большее количество биологически активных веществ и витаминов. Содержание белка в перепелином и курином яйце примерно

одинаковое. В перепелином – 12%, в курином – 11%. Но, в отличие от куриного, перепелиное яйцо содержит огромное количество витаминов А, В1, В2 и В 12. В его состав также входят магний, фосфор, калий, марганец и железо. Следует заметить, что в перепелином яйце содержится меньшее количество холестерина, чем в курином.

Перепелиные яйца являются прекрасной заменой мясу в вегетарианском меню. Они также рекомендуются при больших физических нагрузках и диетическом питании, т.к. при низкой калорийности сочетают в себе множество витаминов и минеральных кислот.

Регулярное употребление яиц облегчает течение неврозов, психоматозных состояний, бронхиальной астмы. Употребление яиц в умеренном количестве рекомендуется людям с заболеваниями сердца. Есть мнение, что перепелиные яйца очень полезны мужчинам и могут заменить виагру.

Детям рекомендуется съедать от 1 до 3 яиц в день. Взрослым 4-5 яиц в день.

### **Укроп сушеный**

Укроп – это популярная и доступная приправа, обладающая сильным ароматом и большим запасом полезных веществ. При правильной сушке укроп, хоть и теряет в значительной степени свой неповторимый аромат, но при этом сохраняет до трети всех витаминов, микроэлементов и питательных веществ, в числе которых кератин и витамин С.

Укроп можно использовать как приправу для пригото-

ния самых разнообразных блюд: салатов, жареного мяса и супов. Сухой укроп используется преимущественно для маринования и засолки.

Наряду с сушеным укропом зимой широко применяются его сухие семена. Их также можно добавлять в супы, маринады и т.д.

В народной медицине укроп применяется в качестве мочегонного средства при камнях в почках, а также в качестве отхаркивающего средства при простуде. Укроп применяется для изготовления примочек при гнойных поражениях кожи и воспалениях глаз.

Настой из стеблей укропа используют для лечения сердечной недостаточности. Его отвар назначается детям при метеоризме и болях в животе.

### **Фисташки**

Несмотря на то, что фисташки очень калорийны, они содержат в себе множество полезных для человека микроэлементов (медь, марганец, фосфор, калий, магний) и витаминов (Е, В6).

Фисташки содержат более 50% жира. В их состав также входят белки и углеводы. Большое количество калорий обеспечивает высокую питательную ценность продукта. Благодаря питательной ценности фисташки рекомендуют к употреблению при истощении организма.

Витамин Е, содержащийся в фисташках в большом количестве, известен как природный антиоксидант, обладающий

омолаживающим эффектом.

Фисташки богаты белками, не содержат холестерина и вредных жиров, поэтому служат заменителем некоторых продуктов для вегетарианцев и людей, желающих избавиться от лишних килограммов.

Фисташки снимают усталость, придают бодрость, благотворно влияют на мозговую деятельность, сердечно-сосудистую систему, помогают при учащенном сердцебиении.

### **Финики**

Финики – очень древний и широко распространенный сегодня продукт питания. Большую популярность приобрели сухие плоды фиников, которые считаются одними из самых полезных сухофруктов, т.к. содержат все необходимые для человека витамины и минеральные вещества.

В финиках содержатся в большом количестве натуральные сахара, поэтому, тем, кто придерживается диеты, но любит сладости, можно порекомендовать финики в качестве замены конфетам.

В состав фиников также входят жиры, огромное количество солей и минералов (медь, железо, магний, кобальт, фосфор, цинк и др.), различные аминокислоты, витамины (А, С, В1, В2). Благодаря фтору финики защищают зубы от кариеса, пищевые волокна и селен снижают риск некоторых раковых заболеваний и укрепляют иммунитет, витамины улучшают состояние волос и кожи, помогают предотвратить заболевания печени и устраняют проблемы со зрением.

## **Имбирь**

Имбирь – травянистое растение, обработанные корни которого используются в качестве пряности и лекарственного средства. Имбирь можно использовать для приготовления практически всех блюд, из него можно делать чай и просто есть в чистом виде. Свежий имбирь отличается более сильным ароматом, сухой, в свою очередь, более острым вкусом.

Имбирь считается очень полезным продуктом. В его состав входят: магний, фосфор, кремний, калий, железо, марганец, никотиновая, олеиновая и линолевая кислоты, витамин С, аспарагин, холин, такие важные аминокислоты, как лейцин, треонин, фенилаланин и др.

Эфирные масла, входящие в состав корня имбиря, делают его необычайно ароматным. А своему специфическому вкусу имбирь обязан гингеролу, веществу, которое считается бесценным для здоровья человека.

Имбирь используют для улучшения пищеварения, стимулирования работы желудка и кишечника, повышения аппетита, укрепления памяти, снятия головной боли, выведения токсинов из организма, а также при ушибах, кашле, радикулите, расстройствах половой системы.

## **Шампиньоны**

Шампиньоны – самые доступные и простые в приготовлении грибы. Кроме того, что они низкокалорийны (на 100 г всего 27,4 ккал), они еще и чрезвычайно полезны. В них содержатся ценные белки, витамины (Е, РР, D и витамины

группы В), минеральные вещества (фосфор, калий, цинк, железо), органические кислоты (линолевая, пантеноловая).

Шампиньоны оказывают антибактериальное и противовоспалительное действие, снижают риск заболевания атеросклерозом, понижают уровень холестерина в крови, помогают снимать усталость и головные боли, улучшают состояние кожи, помогают при заболеваниях желудка.

Кроме пользы, шампиньоны могут принести вред человеку. Хитин, содержащийся в грибах, практически не усваивается в организме, особенно детском, и препятствует усвоению других веществ, входящих в их состав. Поэтому увлекаться шампиньонами не стоит.

## **Мясо кролика**

Это диетическое мясо и очень полезный продукт. Крольчатина сходна по своим свойствам с курятиной, а по количеству белка превосходит ее. Именно за высокое содержание белка и незначительное количество жира и холестерина крольчатина ценится во всем мире. Отличительной особенностью белков кроличьего мяса является то, что они практически полностью усваиваются организмом, в отличие от говядины, белки которой усваиваются всего на 60%.

В составе крольчатины также большое количество витаминов (В6, В12, РР), железа, фосфора, кобальта, марганца, фтора и калия.

Мясо кролика низкокалорийное, поэтому его можно употреблять людям, желающим сбросить лишний вес. Кроль-

чати́ну реко́мenduется употреблять лю́дям, нужда́ющимся в полноценных белках, де́тям дошкольного возраста, пожи́лым лю́дям, кормящим матеря́м, тем, кто страда́ет пи́щевой аллeргией, забoлеваниями сердца и сосудов, печени и желудка.

### **Крупа гречневая**

Крупа, широко используемая в кулинарии и любимая многими хозяйками.

Гречка богата минеральными веществами. В ее состав входят: йод, железо, фосфор, медь. В гречке много витаминов Е, РР и витаминов группы В. Полиненасыщенные жиры, входящие в состав гречки, благотворно влияют на обмен веществ и способствуют снижению уровня холестерина в крови.

Гречневые белки содержат огромное количество необходимых организму аминокислот, благодаря чему гречневая крупа считается ценным пищевым продуктом, сходным по составу с мясом.

Несмотря на относительно высокую калорийность, гречка – это диетический продукт, регулярное употребление которого способствует снижению веса благодаря ее положительному воздействию на обмен веществ.

*Зимние месяцы – непростое испытание для наших иммунной и нервной систем. Но помните, что зима – это не толь-*

*ко время простуды и гриппа.*

*Выходите чаще на улицу, дышите свежим морозным воздухом. Сколько вариантов веселого и радостного времяпрепровождения дает нам выпавший в январе снег! Катайтесь на коньках и лыжах, лепите снежную бабу и катайте детей на санках. Не забрасывайте пробежки и занятия спортом до лета. Будьте энергичны, тянитесь к счастью и оно придет к вам!*

# Март

*Итак, последний месяц зимы – февраль – позади. Встречаем весну!*

*Март... Единственный месяц года, с наступлением которого не только природа пробуждается ото сна и зимнего холода, но и наши сердца... Он пахнет весной, подснежниками и тюльпанами. Он приносит первые солнечные лучи и красивый женский праздник.*

*Когда-то А.С. Пушкин назвал этот месяц «утром года». В старину март называли и предвестником теплых дней, и «разнопогодником», и «дорогорушителем», и «ветроносом», и «каплюжником», и даже «мачехой». А все потому, что погода в это время самая капризная и переменчивая. «Март то снегом сеет, то солнцем греет».*

*Многие люди с приходом марта начинают потихоньку освобождаться от объемной зимней одежды. А результатом такой «свободы» часто становятся насморк, простуда и кашель. К сожалению, в этом нет ничего удивительного, так как организм, страдающий от изрядной нехватки витаминов, уже не в состоянии противостоять заболеваниям. Поэтому помощь себе, оказанная посредством здорового образа жизни и правильного питания – наша с Вами святая обязанность.*

*Конечно, в это время сложно найти настоящие свежие*

*овоци и фрукты, которые поражают богатством и разнообразием полезных веществ и микроэлементов. Однако есть такие продукты питания, употребление которых не только поможет повысить иммунитет, но и подарит отличное весеннее настроение. И как же иначе, ведь они отличаются и наличием всех необходимых человеку химических соединений, и волокон, и низкой калорийностью. Обязательно включите их в свой рацион.*

*И Вы сможете сохранить красоту и здоровье и с легкостью пережить все погодные капризы начала весны.*

### **Пекинская капуста**

Овощ, который пришел к нам из Китая. Он отличается огромным набором витаминов и микроэлементов, которые необходимы организму в этот период. Это витамины А, В-группы, С, Е, К, а также медь, фосфор, железо, магний, калий, цинк и йод.

Однако даже при таком изобилии полезных веществ пекинская капуста обладает низкой калорийностью. Благодаря этому ее советуют употреблять в пищу многие диетологи. К тому же, ее регулярное употребление помогает избавиться от депрессий и нервных расстройств, а также головных болей и сахарного диабета. Ее добавляют в рацион, чтобы предотвратить сердечно-сосудистые заболевания и улучшить перистальтику кишечника. Гастроэнтерологи советуют употреблять ее при язвах и гастритах, а терапевты – при анемии и заболеваниях печени.

Помимо этого, сок пекинской капусты является отличным лечебным средством при лечении воспалений и гнойных ран. А сами жители Японии называют этот сор капусты источником долголетия.

При правильном хранении пекинская капуста может храниться до 4 месяцев, не теряя ни своих вкусовых, ни целительных свойств.

Ее можно добавлять в супы и борщи, овощные рагу и гарниры, салаты и мясные блюда. Кроме этого, пекинскую капусту можно солить, сушить и мариновать.

### **Брюква**

Это овощ, принадлежащий к семейству Капустных. Он был выведен путем скрещивания белокочанной капусты и репы.

В составе брюквы содержатся белки, клетчатка, крахмал, пектины, соли калия, натрия, железа, меди, серы и фосфора, а также рутин, каротин, аскорбиновая кислота и витамины группы В.

Брюква – это эффективное противовоспалительное, противоожоговое и ранозаживляющее средство.

Ее также применяют при лечении размягчения костной ткани, так как в ней содержится больше всего кальция. Семенами брюквы издавна лечили корь и воспалительные процессы ротовой полости у детей. Ее использовали в качестве муколитического средства, так как она разжижает мокроту. К тому же она незаменима при хронических воспалительных

заболеваниях легких и бронхов.

Благодаря ее мочегонным свойствам брюкву употребляют, чтобы избавиться от отеков при почечных и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Врачи рекомендуют употреблять этот овощ при ожирении, так как она характеризуется наличием легкого слабительного эффекта, нормализует обмен веществ и обладает при этом небольшой калорийностью.

Из брюквы готовят салаты, супы и соусы к мясным блюдам. Ее фаршируют манной крупой и яйцами, ее добавляют в пудинг с творогом и урюком или тушат с медом и орехами. Существует огромное количество рецептов блюд с этим овощем, остается только выбрать свой любимый!

### **Черная редька**

Очень горький и, в тоже время, очень полезный овощ. Она обладает сбалансированным комплексом белков, жиров и углеводов, последние из которых представлены сахарозой и фруктозой. В ней есть витамины А, В9, С и К. Также она содержит кальций, фосфор, натрий, калий, магний, цинк и железо. Более того, она характеризуется наличием органических кислот, фитонцидов, эфирных масел и ферментов.

Черную редьку употребляют для улучшения обмена веществ и повышения иммунитета. Ее называют природным антибиотиком широкого спектра действия, а еще частенько принимают в качестве мочегонного.

В пищу можно использовать и сами корнеплоды редьки, и

ее молодую листву. Из редьки делают супы, борщи, салаты, закуски и окрошку.

## **Лук-порей**

О его полезных свойствах знали еще в Древнем Риме и Греции, где он считался одним из самых ценных овощных растений.

Порей обладает огромным количеством калия, кальция, фосфора, серы, магния и железа. Помимо этого, в нем есть тиамин, каротин, рибофлавин, никотиновая и аскорбиновая кислоты.

Лук-порей также обладает уникальным свойством увеличения количества аскорбиновой кислоты в своем составе почти в 2 раза при длительном хранении.

О его лечебных свойствах знают уже давно. Он полезен при подагре, цинге, ревматизме, мочекаменной болезни, физической и психической усталости.

Из-за низкой калорийности диетологи рекомендуют порей при ожирении.

Клинические исследования доказали, что лук-порей нормализует обмен веществ, улучшает работу печени, обладает антисклеротическими свойствами.

В отличие от репчатого лука, порей не имеет резкого вкуса и запаха, поэтому его широко используют в кулинарии. Супы, пюре, соусы, салаты, мясо и маринад – далеко не все блюда, которые отлично дополняются этим продуктом.

## **Курага**

Один из вкусных и полезных видов сушеных абрикос. В него входят соли кальция, магния, натрия, калия, железа и фосфора, а также клетчатка и комплекс жирных и органических кислот. Помимо этого, в кураге содержатся витамины А, В1, В2, С, РР.

Несмотря на то, что этот продукт обладает достаточно высокой калорийностью, диетологи все же рекомендуют съедать по 4-5 кусочков кураги каждый день, особенно в весенне-осенний период. Это поможет обогатить организм полезными веществами, предотвратить анемию и заболевания глаз, избежать заболевания сердечно-сосудистой системы и тромбоза, а также улучшить самочувствие больных диабетом и нормализовать работу почек и щитовидной железы. Курагу добавляют в состав многих диет и используют в качестве основного продукта разгрузочного дня.

Уникальным свойством кураги является возможность угнетать рост раковых клеток.

Ее можно употреблять в качестве самостоятельного продукта или в составе мясных и рыбных блюд, а также добавлять в каши, десерты, салаты и кондитерские изделия.

Из кураги варят компоты и узвары, которые выводят шлаки и токсины из организма.

### **Яблоки Джонаголд**

Необыкновенно красивый и вкусный фрукт.

Этот сорт яблок был выведен в прошлом столетии. От других он отличается морозоустойчивостью, так как, обыч-

но может пролежать до января, а после отправиться на реализацию.

Стоит отметить, что необыкновенный кисло-сладкий вкус яблок Джонаголд покорила профессиональных дегустаторов, которые присвоили ему самые высокие баллы.

В яблоках Джонаголд есть йод, железо, фосфор, кальций, магний, калий и натрий.

В них есть витамины А, В, С и РР, а также клетчатка и комплекс органических кислот. К тому же, они обладают невысокой калорийностью.

Эти яблоки помогают при метеоризме и вздутии и являются источником здоровья и долголетия.

В ходе клинических исследований было установлено, что ежедневное употребление этих яблок препятствует росту раковых клеток в печени и кишечнике.

Также они используются для профилактики глазных заболеваний и простудных. К тому же, эти яблоки укрепляют иммунитет и снимают отеки.

В них есть природные антибиотики, которые помогают бороться с вирусом гриппа, стафилококком и дизентерией. Они обладают общеукрепляющим, освежающим и ободряющим эффектом.

Лучше всего употреблять яблоки Джонаголд в сыром виде, хотя их можно запекать, сушить и отваривать в виде джема и варенья.

**Квашеная, соленая, маринованная капуста**

Капуста – это очень полезный, вкусный и диетический продукт, который отличается большим содержанием витаминов В-группы, Р, К, Е, С и U.

Кроме этого, в ней есть целый комплекс микро- и макроэлементов, таких как кальций, калий, магний, сера, фосфор, йод, кобальт, хлор, цинк, марганец и железо.

Капуста высоко ценится за содержание клетчатки, необходимой для нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, снижения уровня холестерина, сжигания жировой ткани и даже уничтожения гнилостных бактерий в кишечнике.

Стоит отметить, что именно благодаря своим целебным свойствам капуста широко используется в народной медицине.

Особенностью квашеной капусты является наличие в ней молочной кислоты, которая полезна при сахарном диабете. Также ее используют при стоматитах и кровоточивости десен.

Маринованная и соленая капуста очень полезна, так как при хранении в ней содержится гораздо больше полезных веществ, чем в свежей.

## **Перловая крупа**

Продукт, первые упоминания о котором появились еще в Библии. В те времена перловую кашу, сваренную на молоке и заправленную жирными сливками, называли царской едой.

Более того, перловка была любимой кашей Петра I. И все

благодаря тому, что в ней содержится целый комплекс полезных аминокислот и микроэлементов. Среди них: калий, кальций и железо, цинк, медь и марганец, молибден, стронций и кобальт, бром, хром, фосфор и йод. А также витамины А, В, D, Е, РР.

К тому же, в перловке содержится лизин, который способствует выработке коллагена и, таким образом, предупреждает старение.

Помимо этого, перловая каша обладает мощными антиоксидантными свойствами, она прекрасно укрепляет нервную систему и нормализует обмен веществ. Она улучшает состояние зубов, костей, волос и кожи.

Отвар из перловки используют как спазмолитическое, мочегонное и противовоспалительное средство.

Калорийность перловой каши достаточно невысокая, поэтому диетологи рекомендуют употреблять ее при ожирении, а терапевты – при кашле и простуде. Главное, есть перловую крупу в виде каши не чаще 2 раз в неделю.

Особенно полезна перловка для кормящих матерей, так как она повышает лактацию.

## **Фасоль**

Продукт, известный еще во времена Древнего Рима, где ее не только употребляли в пищу, но и готовили из нее маски для лица и пудру.

Во Франции фасоль выращивали в качестве декоративного растения.

Ценность фасоли в ее высоком содержании белка, который отлично усваивается. Из микроэлементов в ней есть магний, калий, кальций, сера, фосфор и железо. Она богата витаминами В-группы, С, Е, К, РР и обладает сравнительно небольшой калорийностью.

Фасоль помогает при ревматизме, кожных и кишечных заболеваниях, а также болезнях бронхов. К тому же, она обладает способностью повышать иммунитет к гриппу.

Врачи рекомендуют есть этот продукт для профилактики атеросклероза, гипертонии и пиелонефрита.

Регулярное употребление фасоли помогает снизить уровень сахара в крови, что очень важно для людей, страдающих сахарным диабетом.

Также фасоль принимают для успокоения нервной системы и выведения камней из почек.

Из нее готовят супы, салаты, гарниры и паштеты. Особенно полезной считается консервированная фасоль, в которой сохраняется максимум полезных веществ.

## **Мойва**

Любимое блюдо японцев. В ней содержится большое количество легко усваиваемых белков, а также кальций, протеины, полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, витамины группы В, А и D. Также мойва ценится за содержание ряда полезных аминокислот и микроэлементов, таких как метионин и лизин, а также фтор, бром, калий, натрий, селен и фосфор.

Регулярно употреблять мойву в этот период необходимо уже благодаря содержанию селена, который отлично поднимает настроение.

Врачи советуют включить мойву в свой рацион при инфаркте миокарда, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях и болезнях щитовидной железы.

Ее употребляют в копченом и жареном виде и подают в качестве гарнира к рису, хотя она также прекрасно сочетается с овощами и соусами.

Преимущество весенней мойвы перед осенней – в сравнительно невысокой жирности и, как результат, достаточно низкой калорийности.

## **Камбала**

Вкусная и полезная морская рыба, которая особенно ценится в диетическом питании. К тому же, в ней много полезных веществ, которые быстро усваиваются.

Врачи рекомендуют употреблять камбалу после операций и длительных болезней, так как этот вид рыбы оказывает положительное влияние на пищеварительную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

В ходе клинических исследований было доказано, что вещества, которые содержатся в мясе камбалы, способствуют гибели раковых клеток. Также в камбале есть фосфор, витамины группы В, А, Е, D.

Регулярное употребление этого вида рыбы в пищу улучшает умственную деятельность, нормализует работу фер-

ментов в организме, помогает повысить гемоглобин и регулирует обменные процессы.

Благодаря высокому содержанию йода камбала отлично повышает иммунитет, а благодаря комплексу минералов – укрепляет ногти, волосы и зубы, а также способствует омоложению организма.

Мясо камбалы можно тушить, обжаривать, запекать в духовке и готовить на открытом огне. Умеренное употребление камбалы, особенно обжаренной, не приводит к появлению лишних килограммов.

## **Хек**

Один из популярных продуктов диетического питания, который, к тому же, отлично усваивается организмом.

Мясо хека ценится за высокое содержание белков и наличие целого ряда полезных веществ, а именно: кальция, калия, магния, натрия, фосфора, меди, марганца, хрома, фтора, йода, железа, серы, цинка и др.

Регулярное употребление этого вида рыбы нормализует обмен веществ, очищает организм от токсинов и благоприятно влияет на его общее состояние.

Наличие витаминов Е и А в мясе этой рыбы препятствует появлению рака.

Врачи рекомендуют употреблять мясо хека для профилактики заболеваний щитовидной железы, слизистых оболочек, кожи и желудочно-кишечного тракта.

Хек улучшает работу нервной системы и борется с депрес-

сиями, а также регулирует уровень сахара в крови.

Блюда из хека обладают сравнительно невысокой калорийностью и при умеренном употреблении не вызывают ожирения.

### **Сыроежки**

Вкусные и полезные грибы, обладающие целым комплексом полезных витаминов и микроэлементов, а именно В-группы, С, Е, РР, а также калием, фосфором, натрием, магнием, железом и кальцием.

Их можно употреблять, не боясь поправиться, так как они обладают очень маленькой калорийностью.

В основном эти грибы вводят в свой рацион в целях профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Сыроежки отваривают, жарят, маринуют и солят.

Интересно, что свое название эти грибы получили благодаря тому, что они могут употребляться в пищу уже через 24 часа после посола, то есть практически сырыми.

### **Молоко**

Один из самых полезных напитков для нашего организма. Его употребление необходимо для нормального роста и развития детей.

О его богатых полезных свойствах знали еще наши предки.

Существует несколько видов молока, однако самыми популярными в России считаются козье и коровье.

Молоко содержит легко усваиваемый белок, оно очень пи-

тательно и ценится за высокое содержание кальция. Также в нем есть калий и витамины группы В.

Врачи рекомендуют давать детям после года козье молоко, о пользе которого писали еще философы древней Греции.

Этот напиток незаменим после умственных и физических нагрузок и обладает бактерицидными свойствами.

Регулярное употребление молока помогает укрепить иммунитет и предотвратить развитие инфекций.

К тому же, молоко полезно для здоровья зубов, кожи, волос и ногтей. Полезные кислоты, которые в нем содержатся, помогают нормализовать работу нервной системы.

Его употребляют для профилактики бессонницы и предотвращения развития депрессии.

Благодаря невысокой калорийности молоко часто входит в состав различных диет.

При простуде теплое молоко с медом и сливочным маслом помогает согреть больное горло, смягчить кашель и улучшить отхождение мокроты.

Молоко употребляют в сыром виде, также из него готовят соусы, каши, маринады, кондитерские изделия или добавляют его в состав других напитков.

## **Яйца**

Самыми популярными видами яиц являются куриные и перепелиные, хотя полезными свойствами обладают все.

Ценность яиц – в отличной усваиваемости организмом.

Кроме того, яйца богаты белками, полезными аминокислотами и микроэлементами. В них есть калий, фосфор, кальций, натрий, сера, железо, цинк, хлор, фтор, бор, кобальт, марганец и др. Также они богаты витаминами В-группы, Е, С, D, Н, РР, К, А.

Употребление яиц полезно для укрепления костей и профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. К тому же, в них есть вещество, которое борется с усталостью и плохим настроением.

Яйца полезны для памяти и мозга, а также для работы печени и нормализации зрения. Более того, элементы, которые входят в их состав, участвуют в процессах кроветворения.

Яйца обладают достаточно высокой калорийностью, однако американские ученые провели исследования, доказавшие, что регулярное употребление этого продукта в отварном виде на завтрак все же способствует снижению веса. Это объясняется чувством насыщенности, которое появляется у человека после съедания яиц.

## **Мед**

Вкусный, полезный и высококалорийный продукт.

В меде содержатся витамины группы В и аскорбиновая кислота. Он обладает бактерицидным, противовоспалительным и рассасывающим свойством, нормализует обмен веществ, улучшает регенерацию тканей, тонизирует, а также повышает иммунитет и нормализует сон.

Мед полностью усваивается организмом человека и явля-

ется мощным энергетиком. Его применяют для лечения алкоголизма и для профилактики простудных заболеваний.

Сотовый мед используют для лечения катаракты глаз.

## **Арахис**

Вкусный, полезный и популярный продукт. В нем содержится целый комплекс витаминов В-группы, А, D, Е, РР. Регулярное употребление арахиса способствует улучшению памяти, зрения, внимания и нормализации работы всех внутренних органов. Врачи также советуют есть арахис при нарушениях потенции.

К тому же, он полезен, так как помогает обновлять клетки организма.

Арахис является антиоксидантом и применяется для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Он обладает успокаивающим свойством, помогает при бессоннице, умственной и физической усталости.

Арахисовое масло применяют для лечения гнойных ран.

Из-за высокого содержания жиров арахис считается высококалорийным продуктом, поэтому злоупотреблять им все же не стоит.

# Апрель

*Итак, первый месяц весны – март – уже позади и весна в самом разгаре!*

*Наступил апрель – самый веселый и смешной месяц года! Кто хоть раз попадался на уловки любителей первоапрельских шуток, обязательно искренне порадует его наступлению.*

*Кроме этого, апрель считается еще и самым солнечным месяцем, так как именно в этот период солнце увеличивает свою активность, даря нам ощущение тепла и уюта.*

*В переводе с латинского слово «апрель» означает «согреваемый», «солнечный». А наши предки называли его «цветнем» за цветы, которые нам дарит земля с его приходом.*

*Апрель является вторым месяцем весны, поэтому в это время года природа практически полностью просыпается ото сна. Однако, даже несмотря на это, нужно быть готовым к холодам, которые все еще могут вернуться.*

*Учитывая это, а также изрядный авитаминоз, который обычно развивается к этому периоду, нам необходимо пересмотреть свой рацион питания и постараться всячески помочь своему организму уберечься от заболеваний, стрессов и весенних депрессий.*

*С чего начать? С насыщения витаминами и микроэлементами. Для этого нужно употреблять максимальное коли-*

*чество овощей и фруктов, а также фруктовых соков и свежей зелени.*

*Нельзя забывать и о различных цельных крупах, благодаря употреблению которых наш организм получает витамины группы В в достаточном количестве. А именно они и помогают нам справиться со стрессовыми ситуациями и сохранять бодрость и хорошее настроение.*

*Также важно ежедневно включать в свой рацион мясо и рыбу, а также морепродукты и бобовые, которые содержат огромное количество полезных веществ, в том числе и магния, необходимого для повышения тонуса организма.*

*По возможности лучше готовить пищу на пару или отказаться от термической обработки, в результате которой уничтожается основная часть полезных веществ.*

*И самое главное, не нужно слепо следовать моде и активно худеть в этот период, придерживаясь радикальных диет. Наш организм и так достаточно истощен и требует нашей поддержки. Лучше добавьте разнообразия в пищу, займитесь спортом и исключите сладости и вредные продукты. И тогда лето Вы обязательно встретите здоровыми, подтянутыми и счастливыми!*

## **Салат**

*Неизменный ингредиент рыбных, мясных и картофельных блюд, который не только придает им особый вкус, но и значительно улучшает их усвояемость. Известно, что это растение пользовалось огромной популярностью у древних*

римлян, греков и египтян.

Учитывая целый ряд достоинств этого растения, его пользу тяжело переоценить. В его состав входят бор, йод, цинк, кобальт, медь, марганец, титан, кальций, калий, фосфор, железо и сера. Благодаря этому регулярное употребление этого продукта нормализует деятельность нервной и кроветворной систем, а также обеспечивают здоровое состояние кожи, волос и сухожилий.

Листья салата являются источниками витаминов А и С, а также ценятся за свои отхаркивающие, мочегонные, противокашлевые и успокаивающие свойства. Более того, в них есть вещества, которые положительно влияют на работу печени, почек и поджелудочной железы.

Этот продукт врачи советуют употреблять при сахарном диабете и ожирении, так как он существенно улучшает пищеварение.

В народной медицине салат используется при бессоннице, цинге, гипертонии и атеросклерозе. Помимо этого, он широко применяется в диетическом и детском питании, так как обладает небольшой калорийностью.

## **Авокадо**

Фрукт, который вошел в Книгу рекордов Гиннеса за свою питательность. Оценив по достоинству все его полезные качества, его стали использовать не только в пищевой промышленности, но и в косметической.

Мякоть авокадо высоко ценится за огромное количество

витаминов В-группы, а также Е, А, С, К, РР. Кроме них в составе этого фрукта есть фолиевая кислота, кальций, железо, калий, натрий, сера, хлор, йод, магний, бор, марганец и т.д.

Регулярное употребление авокадо снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и болезней крови, в частности малокровия. Врачи рекомендуют употреблять этот фрукт при катаракте, сахарном диабете, хроническом запоре, нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, а также после перенесения инфекционных заболеваний и операций.

Более того, в его состав входят вещества, положительно влияющие на нервную систему, и, тем самым, улучшающие общее состояние организма.

Благодаря высокой концентрации витаминов А и Е, введение авокадо в рацион позволяет оздоровить кожу, уберегая ее от воспалений, псориаза и угревой сыпи, а также разглаживая мелкие морщинки.

Учитывая достаточно высокую калорийность авокадо, людям с избыточным весом нужно употреблять его умеренно.

### **Лук-шалот**

Один из любимых ингредиентов гурманов, которые используют его вместо репчатого лука.

В его листьях содержится большое количество витаминов, эфирного масла и сахара. В отличие от репчатого лука в шалоте больше витамина С и полезных веществ. К тому же, он является диетическим продуктом, обладающим сравнитель-

но невысокой калорийностью и имеющим отличные лечебные свойства.

Из минеральных веществ в нем есть кальций, калий, фосфор, железо, хром, молибден, кремний, германий и никель, а также витамины группы В и каротиноиды.

Шалот широко используется при лечении заболеваний глаз и желудочно-кишечного тракта. Благодаря тонкому вкусу его активно используют во французской кухне, добавляя в соусы, супы и мясные блюда.

Также шалот можно мариновать или употреблять в свежем виде.

### **Чернослив**

Один из самых популярных сухофруктов, который отличается высокой калорийностью и целым рядом полезных свойств.

Витамины группы В, С, РР, Е, железо, кальций, натрий, магний, фосфор, калий, йод, цинк медь, а также клетчатка, пектины, крахмал и органические кислоты – вот далеко не полный список полезных веществ, которые есть у чернослива.

Благодаря этому он положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, прекрасно тонизирует организм и улучшает его общее состояние.

Чернослив используют при мочекаменной болезни и нарушении кислотно-щелочного баланса. Его употребляют для повышения иммунитета, особенно, находясь в экологически

загрязненной среде. Также его включают в рацион больных онкологическими заболеваниями, гипертонией, болезнями желудочно-кишечного тракта, печени и почек.

Врачи советуют употреблять чернослив при анемии и авитаминозах.

Он часто входит в состав мясных блюд, салатов и компотов, так как обладает способностью замедлять рост вредных микроорганизмов. Также его используют в кондитерских изделиях и употребляют в свежем виде.

### **Яблоки фуджи**

Считаются зимним сортом яблок, так как вызревают они в конце октября и могут долго лежать, прекрасно сохраняя свежесть и свои полезные свойства.

В них много клетчатки, органических кислот, калия, натрия, магния, фосфора, железа, йода, витаминов В-группы, С, Е, РР.

Эти яблоки отличаются сравнительно невысокой калорийностью и часто входят в состав диетических блюд.

Регулярное употребление этих яблок нормализует работу кишечника и способствует его естественному очищению. Врачи советуют употреблять эти фрукты для профилактики простуды, инфекционных и глазных заболеваний.

Их вводят в рацион для профилактики подагры, мочекаменной болезни и укрепления стенок сосудов. К тому же они оказывают положительное действие на кожу, волосы и ногти.

Наиболее полезны свежие яблоки. Однако можно варить

из них компоты, добавлять в салаты и выпечку.

## **Квашеная, соленая, маринованная свекла**

Невероятно ценный овощ, о пользе которого знали еще в древние времена, когда порабощенные племена выплачивали дань именно им.

В свекле есть каротин, витамины В-группы, С, РР, фолиевая кислота, бор, марганец, медь, фосфор и др.

Врачи советуют употреблять ее для профилактики авитаминозов, анемии, а также при таких заболеваниях, как цинга, малокровие, гипертония. В народной медицине свеклу используют для лечения воспалительных процессов и язв.

К тому же, ее употребление способствует выведению токсинов из организма, предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, лейкемии.

Также она положительно влияет на функционирование печени и обмен веществ.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.