



**О САМОМ  
ГЛАВНОМ**  
С СЕРГЕЕМ АГАПКИНЫМ

# ТАЙНАЯ СИЛА ПРОДУКТОВ

**СЕРГЕЙ АГАПКИН** – теледоктор №1,  
ведущий самой рейтинговой программы  
о здоровье «О самом главном».

- ПРОДУКТЫ-«ЛЕКАРИ»  
И ПРОДУКТЫ-«УБИЙЦЫ»
- ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА –  
АЛЬТЕРНАТИВА АПТЕЧНЫМ  
ЛЕКАРСТВАМ
- ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ  
ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ
- МИФЫ И ПРАВДА ПРО  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

**22 000 000** ЧЕЛОВЕК  
УСПЕШНО ИСПОЛЬЗУЮТ  
СОВЕТЫ ДОКТОРА АГАПКИНА



# Сергей Николаевич Агапкин

# Тайная сила продуктов

## Серия «Агапкин Сергей. О самом главном для здоровья»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11283321](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11283321)*

*Агапкин, Сергей Николаевич. Тайная сила продуктов: Издательство*

*«Э»; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-699-82407-6*

### **Аннотация**

Какие продукты принесут пользу вашему здоровью? Как восполнить нехватку витаминов и минеральных веществ, не прибегая к таблеткам? Как изменить полюбившийся рецепт, если появились объективные противопоказания к отдельным ингредиентам, чтобы не ухудшить вкусовые качества пищи и собственное здоровье? Как не превратить продукты в источник возникновения новых заболеваний? В книге структурировано и доступно для понимания каждого дана информация о более чем 100 продуктах повседневного питания. Вы узнаете, какие продукты при широко распространенных болезнях помогут вам сократить, а иногда и полностью предотвратить прием медикаментов. Эффективность рекомендаций подтверждена лучшими диетологами страны и миллионами зрителей

программы «О самом главном» на телеканале «Россия 1» во главе с доктором Агапкиным. Опираясь на знания, полученные из этой книги, вы сможете сделать продукты настоящими стражами своего здоровья!

# Содержание

Введение	7
Предисловие	9
Рекомендуемая суточная потребность	9
Как правильно мыть овощи, фрукты, ягоды, зелень	11
Огурцы и помидоры	12
Клубневые овощи	12
Грибы	13
Импортные овощи и фрукты	13
Клубника и земляника	14
Зелень	15
Как замораживать овощи, ягоды и грибы	16
Овощи	16
Ягоды	17
Грибы	18
Сухофрукты	20
Чернослив	21
Курага	23
Яблоки сушеные	25
Груша сушеная	26
Ягоды годжи	27
Фрукты и ягоды	30
Абрикосы	30

Авокадо	36
Ананас	40
Апельсин	44
Арбуз	49
Внешний вид	50
Вес и размер	51
Кожура	51
Шрамики	52
Хвостики	52
Пятно	52
Звук	53
Сертификат	53
Бананы	57
Виноград	62
Вишня	67
Гранат	73
Конец ознакомительного фрагмента.	78

# **Сергей Агапкин**

# **Тайная сила продуктов**

© ООО «М-Продакшн», 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

# Введение

«Ты есть то, что ты ешь». – сказал Гиппократ. Вряд ли найдется среди нас человек, который бы не слышал или не произносил бы сам эти слова, давно ставшие аксиомой. К сожалению, в реальности мы сплошь и рядом нарушаем этот непреложный закон. Жирная, жареная, рафинированная пища и переизбыток сахара соблазняют нас на каждом шагу. Неудивительно, что в наше время самыми распространенными заболеваниями являются сахарный диабет, атеросклероз и болезни желудочно-кишечного тракта, ведь причиной их возникновения является неправильное питание. А ведь еда – это главный источник витаминов и минералов – строительных материалов, которые формируют наше тело. Некоторые необходимые для правильного функционирования нашего организма вещества мы можем получать только с пищей.

Но не всегда мы вредим своему организму сознательно. Иногда мы просто не знаем, где взять достоверную информацию. Как питаться правильно, если полки магазинов забиты продуктами с консервантами, ароматизаторами и усилителями вкуса, овощи и фрукты напичканы пестицидами, а Интернет буквально наводнен ошибочной информацией, которая, многократно тиражируясь, постепенно превращается в устойчивые мифы?

Не случайно в нашей передаче существует рубрика, по-

священная вопросам здорового питания. Мы развенчиваем мифы, рассказываем о том, какие полезные вещества можно получить из того или иного продукта, раскрываем секреты хранения и приготовления продуктов, которые позволяют сохранить максимальное количество витаминов и минералов. А еще мы изобретаем полезные рецепты, которые не только удивляют потрясающим вкусом, но и помогают улучшить здоровье и сбросить лишний вес.

Многие наши зрители во время передачи пытаются записать наши рекомендации и рецепты. Но такие «заметки на полях», как правило, со временем теряются. Поэтому мы решили собрать и систематизировать для вас весь накопленный опыт за время существования нашей программы. Перед тем как пойти в магазин за продуктами или начать готовить то или иное блюдо, загляните в эту книгу. Это займет у вас считанные минуты, но поможет избежать многих ошибок и нежелательных последствий для вашего здоровья от употребления некачественных или противопоказанных именно вам продуктов.

Мы хотели сделать эту книгу информативной и удобной для повседневного пользования и надеемся, что она станет таким же неизменным атрибутом на вашей кухне, как и поваренные книги.

Удалось ли это нам – судить вам, наши дорогие читатели.

# Предисловие

## Рекомендуемая суточная потребность

В этой книге вам будет часто встречаться таинственная аббревиатура – РСП. Это сокращение термина «Рекомендуемая суточная потребность». Важно понимать, что данный термин учитывает два нюанса.

Первый. РСП – это расчетное количество потребления в пищу различных веществ человеком в сутки, необходимое для поддержания нормального, то есть здорового, состояния организма. Это означает, что 100 % РСП, например кальция, – это норма, которую должен получать человек, чтобы у него не возник дефицит данного вещества, который может привести к развитию заболеваний. 100 % РСП кальция поможет в профилактике остеопороза, но не будет являться лечебным фактором при наличии уже развившегося заболевания.

Второй важный нюанс – нормы РСП являются усредненными. Для лучшего понимания можно привести простой пример.

## Суточная потребность в железе

Мужчины → 10 мг

Женщины → 18 мг

Беременные женщины → 20 мг

Кормящие грудью → 25 мг

Пожилые люди → 10–15 мг

Дети 1–6 лет → 10 мг

Дети 7–10 лет → 12 мг

Дети 11–17 лет → мальчики – 15 мг, девочки – 18 мг

Как видите, РСП железа колеблется в зависимости от пола, возраста и сопутствующих состояний (кормление грудью, беременность). Потребность в том или ином элементе может также изменяться в связи с повышенной физической нагрузкой, стрессами, а также при наличии заболеваний. Поэтому нельзя придерживаться норм РСП безоговорочно, можно лишь опираться на них. Более детальную информацию по потребности именно вашего организма в том или ином веществе вы можете узнать у вашего лечащего врача.

# Как правильно мыть овощи, фрукты, ягоды, зелень

Как это ни парадоксально, большинство людей моют овощи и фрукты неправильно, что крайне опасно. Известны случаи, когда употребление в пищу неправильно вымытых плодов и корнеплодов приводило к сильнейшим отравлениям, а то и к гибели людей! Одной из опасностей, которую хранят в себе плохо вымытые овощи и фрукты, являются паразиты-нематоды. Они вызывают поражения желудочно-кишечного тракта, что приводит к развитию диареи, серьезных аллергических реакций, а в запущенных случаях и к поражению кожи и подкожно-жировой клетчатки с образованием зудящих гнойничков. Нематоды могут провоцировать развитие ларингита, бронхита и даже приводить к пневмонии. Эти гельминты могут поражать центральную нервную систему, приводя к мышечным и суставным болям.

Другой опасностью является кишечная палочка, которая вызывает интоксикацию и поражение желудочно-кишечного тракта, органов мочевыводящей системы, желчевыводящих путей и других органов, что может привести даже к развитию сепсиса.

Помните, что овощи и фрукты полезны только тогда, когда они чистые.

## **Огурцы и помидоры**

Огурцы и помидоры – именно эти овощи поначалу обвиняли в заражении энтерогеморрагической кишечной палочкой, которая вызвала эпидемию отравлений в Европе. Почему же на огурцы и помидоры пало такое подозрение? Дело в том, что на поверхности любого овоща присутствует масса микроскопических углублений, в которых остается земля, являющаяся средой обитания бактерий и паразитов. На одном помидоре может находиться до 100 тысяч микробов! Поэтому очень важно знать, как их правильно мыть. Для этого их нужно очистить от земли в проточной воде, а затем потереть обычной щеточкой в течение 2–3 минут. Только так удастся удалить остатки грязи и смыть вредных микробов и бактерии.

## **Клубневые овощи**

Картофель, морковь, свеклу, редис, редьку, хрен, то есть те овощи, которые растут в земле, недостаточно просто промыть водой. Ведь на них, так же как и на огурцах с помидорами, может присутствовать кишечная палочка. Если посмотреть на поверхность моркови через увеличительное стекло, можно увидеть количество «складок», «впадин», в которых остается земля, а значит, и паразиты, и микробы.

Поэтому такие овощи нужно мыть очень тщательно. Вначале необходимо очистить их от земли, для чего их заливают теплой водой и оставляют на 10–15 минут. Во время такого замачивания часть грязи размокает, отлипает и оседает на дне. Затем следует щеткой тщательно смыть оставшуюся землю, после чего промыть овощи вначале теплой, а затем холодной проточной водой.

## **Грибы**

Грибы содержат на себе не только частички почвы. На них также могут находиться личинки насекомых. Чтобы их удалить, необходимо замочить грибы на 2 минуты в однопроцентном растворе соли – 10 г соли на 1 л воды. Замачивание также поможет частично очистить грибы от почвы, хвои, частичек навоза и торфа, которые могут содержать паразитов и микробы. И только после замачивания грибы помещают в дуршлаг и промывают под проточной холодной водой в течение нескольких минут.

## **Импортные овощи и фрукты**

У каждой хозяйки на кухне должна быть щеточка, которую обычно используют для мытья посуды. Она нужна для того, чтобы мыть импортные овощи и фрукты. Все обращали внимание, что они очень красивые – блестящие, а на ощупь

– будто покрытые жиром. Их действительно обрабатывают синтетическими восками, парафинами и другими химическими веществами, чтобы они меньше портились. Например, дифенилом, который из-за своей токсичности запрещен в США и Европе.

В больших количествах дифенил раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает аллергию, тошноту и рвоту, подавляет деятельность центральной нервной системы и способствует развитию кожных заболеваний. Поэтому импортные фрукты и овощи нужно мыть особенно тщательно.

Простой водой химию не смоешь. Сделайте из хозяйственного мыла мыльную воду, опустите туда овощи и трите их щеточкой не менее 3 минут. Так вы очистите овощи и фрукты от восков и парафинов, ну и, конечно, от кишечной палочки.

## **Клубника и земляника**

Красивые ягоды земляники и клубники также могут прятать в себе паразитов, кишечную палочку и не только. Под увеличением можно увидеть, что поры клубники, похожие на соты, накапливают в себе пыльцу, которая может быть опасна для аллергиков. К тому же в этих порах могут быть паразиты. Чтобы их убрать оттуда, нужно тщательно промыть ягоды в проточной воде, а затем ошпарить кипятком.

Чтобы ягоды не сварились, после того как их обдали кипятком, сразу же промойте их холодной водой. Так вы сохраните вкус и полезные свойства ягод.

## Зелень

Любую зелень: укроп, петрушку, кинзу, зеленый лук, салат, щавель и так далее – нужно замочить во вместительной посуде в прохладной воде на 15 минут, меняя 2 раза воду, чтобы вся грязь и личинки паразитов оседали на дне. Затем траву вынимают из воды и еще хорошенько промывают под холодным «душем» из-под крана, чтобы смыть остатки грязи.

# Как замораживать овощи, ягоды и грибы

Многие из нас любят делать домашние заготовки овощей, ягод, грибов на зиму. Варенья, соленья, компоты... Это особенно актуально для сельских жителей и владельцев садовых и огородных участков. С появлением морозильных камер одним из самых популярных способов домашних заготовок стало замораживание.

Это самый щадящий способ, при котором овощи, грибы и ягоды остаются практически свежими и при хранении теряют минимум полезных свойств. Но, как показывает практика, многие люди замораживают продукты неправильно, и в итоге все витамины разрушаются. Как же этого избежать?

## Овощи

Можно замораживать на зиму морковь, свеклу, лук, болгарский перец, кабачки и т. п. Потом их можно использовать для приготовления супов, рагу или борща.

Перед тем как замораживать овощи, их необходимо хорошо вымыть в проточной воде, а затем тщательно обсушить. В противном случае они примерзнут друг к другу.

Некоторые люди не моют овощи перед заморозкой. А зря. При мытье овощей мы чисто механически смываем грязь,

паразитов и бактерии. Если же овощи не помыть, то некоторые бактерии при заморозке не погибнут. Они останутся на овощах в спящем состоянии. И если такие овощи потом добавить в блюда, это может вызвать отравление.

Обсушенные овощи надо нарезать ломтиками или полосками или натереть на терке. Так они быстрее заморозятся, что хорошо, потому что в них сохранится больше витаминов. К тому же потом их удобнее добавлять в блюда.

Затем овощи надо распределить на такие порции, которые необходимы для приготовления одного блюда, чтобы не приходилось размораживать все овощи, а потом снова замораживать то, что не использовано. К тому же маленькие порции быстрее замораживаются. Кроме того, при первой заморозке в овощах сохраняется больше половины витаминов и микроэлементов, а при повторных они разрушаются полностью.

Раскладываем овощи в пакеты, выпустив воздух, чтобы они стали плоскими, или в контейнеры и отправляем в морозилку. Температура для заморозки – от  $-18$  до  $-23$  °C. При такой температуре овощи хорошо замораживаются и могут храниться от 8 до 12 месяцев, то есть практически до следующего сезона.

## **Ягоды**

На зиму хорошо замораживать клюкву, чернику, сморо-

дину, вишню, облепиху. Можно замораживать и более нежные ягоды – малину, клубнику, ежевику, но при их подготовке надо соблюдать осторожность, чтобы не помять.

Сначала ягоды нужно перебрать, чтобы удалить мусор: листочки, мелкую живность, гнилые и незрелые ягоды, а затем тщательно промыть в проточной воде через дуршлаг. Следующий этап – тщательная обсушка на полотенце или другом впитывающем материале.

Нежные ягоды – клубнику, малину, ежевику и т. п. – не нужно замораживать в целлофановых пакетах. Они могут помяться при заморозке и потеряют форму при размораживании. Поэтому их лучше замораживать и хранить в контейнерах. Как и чернику.

Температура хранения от  $-18$  до  $-23$  °С. Если температура будет выше, чем  $-18$  °С, то срок хранения ягод не должен превышать трех месяцев.

## Грибы

Многие люди просто моют грибы перед заморозкой под проточной водой. Но этого мало. После предварительной мойки надо погрузить их на 2 минуты в однопроцентный раствор соли, после чего слить через дуршлаг и еще раз ополоснуть. Так от грибов открепятся жучки, черви и личинки паразитов, которые можно и не заметить.

Потом обрезаем от грибов все лишнее. Крупные грибы

режем на части, а мелкие оставляем целыми.

Затем кладем грибы в дуршлаг и оставляем так на несколько часов. Грибы должны высохнуть. Складываем грибы в пакеты или контейнеры. Замораживаем и храним при температуре от  $-18$  до  $-23$  °С.

Как здорово будет холодным зимним днем достать из морозильной камеры клубнику, смородину, белые грибы и вспомнить запах лета!

# Сухофрукты

Чернослив, курага, сушеные яблоки и груши – о пользе сухофруктов говорят многие! Ими часто рекомендуют заменять конфеты, а также советуют их употреблять как источник витаминов зимой. Но действительно ли в засушенных фруктах остается какая-то польза? Давайте попробуем в этом разобраться.

На самом деле сухофрукты – это, конечно же, полезный продукт. Но! Некоторые свойства фруктов при высушивании теряются. Например, в сухофруктах становится в два раза меньше витамина С, чем в исходном сырье. Кроме того, в них увеличивается количество сахаров. И далеко не все сухофрукты могут принести пользу нашему здоровью. Некоторые сухофрукты могут быть даже опасны!

# Чернослив

## Состав → Количество → РСП

Вода → 25,0 г → 0%

Жиры → 0,7 г → 1%

Белки → 2,3 г → 4%

Углеводы → 57,5 г → 20%

Пищевые волокна → 9,0 г → 45%

Витамин Е → 1,8 мг → 12%

Калий → 864 мг → 35%

Магний → 102 мг → 26%

Фосфор → 83 мг → 10%

**Энергетическая ценность – 256 ккал**

Если при хранении на воздухе сухофрукты покрываются разводами и белым налетом, это говорит о том, что они содержат сульфиты, чаще всего сульфит натрия – его добавляют производители для обработки против заплесневения недосушенного чернослива. Считается, что сульфит натрия в минимальных количествах не опасен для организма человека, но все же эта добавка может вызывать расстройства желудка. Кроме того, при его чрезмерном поступлении в организм происходит разрушение витаминов В<sub>1</sub> и Е. Детям не рекомендуется употребление продуктов с добавлением суль-

фита натрия.

Чтобы придать черносливу сочный вид, производители часто используют глицерин, который может вызвать диарею.

Чернослив богат калием, который выводит лишнюю жидкость из организма, что полезно при повышенном артериальном давлении и отеках. Также чернослив содержит большое количество витамина Е, который является мощным антиоксидантом – замедляет старение и защищает от онкологических заболеваний.

# Курага

## Состав → Количество → РСП

Вода → 20,0 г → 0%

Жиры → 0,3 г → 0%

Белки → 5,2 г → 9%

Углеводы → 51,0 г → 18%

Пищевые волокна → 18,0 г → 90%

Витамин А → 583 мкг → 32%

Бета-каротин → 3500 мкг → 70%

Витамин В2 → 0,2 мг → 11%

Витамин Е → 5,5 мг → 37%

Витамин РР → 3.9 мг → 20%

Калий → 1717 мг → 69%

Кальций → 160 мг → 16%

Магний → 105 мг → 26%

Фосфор → 146 мг → 18%

**Энергетическая ценность – 232 ккал**

Качественная курага должна быть твердой – при постукивании об стол издавать ясный звук. Если курага мягкая, это означает, что в нее были добавлены те же сульфиты или диоксид серы, а также гидрогенизированные жиры. Это делается для улучшения внешнего вида сухофруктов и продления срока хранения.

Слишком яркая окраска кураги говорит о том, что она изготовлена с применением сульфитов! Это опасно, потому что соединения серы могут спровоцировать астму, проблемы с желудком и органами дыхания. Гидрогенизированные жиры приводят к образованию холестериновых бляшек в сосудах.

Качественная курага – отличный источник калия. В 100 г кураги содержится практически 70 % от его суточной нормы! Также курага богата витамином А, который является антиоксидантом и улучшает состояние кожи.

# Яблоки сушеные

## Состав → Количество → РСП

Вода → 20,0 г → 0%

Жиры → 0,1 г → 0%

Белки → 2,2 г → 4%

Углеводы → 59,0 г → 20%

Пищевые волокна → 14,9 г → 75%

Калий → 580 мг → 23%

Кальций → 111 мг → 11%

Фосфор → 77 мг → 10%

**Энергетическая ценность – 253 ккал**

При неправильном хранении сушеные яблоки очень часто, особенно во влажном воздухе, покрываются очагами черной плесени. Перед покупкой следует внимательно осмотреть места под загнутыми краешками дольки – там, где видна кожица яблока. Плесень выделяет токсины, которые вызывают отравление. Некоторые виды плесени могут спровоцировать аллергическую реакцию и проблемы с дыханием.

Качественные сушеные яблоки – это отличный источник пищевых волокон.

# Груша сушеная

## Состав → Количество → РСП

Вода → 24,0 г → 0%

Жиры → 0,6 г → 1%

Белки → 2,3 г → 4%

Углеводы → 62,6 г → 22%

Пищевые волокна → 6,0 г → 30%

Калий → 872 мг → 35%

Кальций → 107 мг → 11%

Магний → 66 мг → 17%

Фосфор → 92 мг → 12%

**Энергетическая ценность – 270 ккал**

Под видом натуральной сухой груши часто продают цукат – грушу, сваренную в сахарном сиропе. Пользы в таком продукте практически никакой, а содержание сахара – как в шоколадных конфетах! Натуральная же сушеная груша – отличный источник калия и магния. Калий помогает избавиться от отеков и снизить давление, а магний улучшает работу сердца.

# Ягоды годжи

О ягодах годжи ходят легенды, многократно тиражируемые на просторах Интернета. Говорят, что по пользе для здоровья с ягодами годжи не сравнится ни одна ягода или фрукт на земле. Их считают китайским секретом долгожительства. Существует поверье, что ягоды годжи необходимо постоянно употреблять – тогда иммунитет будет железным и никогда не будешь болеть. Но действительно ли они являются панацеей?

На самом деле ягоды годжи – не что иное, как дереза обыкновенная. Растут эти ягоды не только в Китае, но и в России, как в естественных условиях, так и в культуре. Никаких уникальных веществ в составе этих ягод не выявлено. Кроме того, было проведено всего три более-менее значимых исследования свойств ягод годжи, и все они были проведены только на мышах и кроликах. Народная медицина приписывает ягоде годжи самые разнообразные и уникальные свойства – считается, что годжи помогает похудеть, укрепляет иммунитет и даже защищает от рака. Однако Британская диетическая ассоциация заявляет о том, что клинических исследований недостаточно, чтобы утверждать все это. Ягода настолько мало изучена, что до сих пор нет данных о ее точном химическом составе!

С начала нынешнего века продукты из дерезы начали ак-

тивно, можно даже сказать – агрессивно, рекламировать как панацею от всех болезней сначала в Северной Америке, а потом и по всему миру. Докатилась эта «мода» и до России.

Цена ягод годжи доходит до 3000 рублей за килограмм. Но есть хорошо известный всем россиянам продукт, который в 7 раз богаче витамином С и в разы дешевле. Это – шиповник.

Кроме того, ягода годжи содержит оксалаты, которые приводят к образованию камней в почках, поэтому ягоды годжи следует употреблять в строго ограниченном количестве!

## **ВАЖНО!**

Сухофрукты не рекомендуется употреблять при избыточном весе, сахарном диабете, диарее. Кормящим матерям не рекомендуется употреблять курагу и чернослив, поскольку они могут вызвать у младенцев колики.

Сухофрукты лучше употреблять после термической обработки, поскольку она снижает токсичность химических добавок. Лучший вариант – сварить из сухофруктов полезный компот.

Предлагаем вашему вниманию рецепт, в котором сахар заменен медом и добавлена корица, которая поможет снизить риск простудных заболеваний:

Вода – 3 л

Сухофрукты – 2 стакана

Корица – 1 палочка

Мед

Сухофрукты тщательно промыть и положить в кипящую воду, варить с палочкой корицы 2 минуты под крышкой. Мед добавляем уже в готовый подостывший компот, поскольку в горячей жидкости все полезные свойства меда теряются.

# Фрукты и ягоды

## Абрикосы

### Состав → Количество → РСН

Вода → 86,2 г → 0%

Жиры → 0,1 г → 0%

Белки → 0,9 г → 2%

Углеводы → 9,0 г → 3%

Пищевые волокна → 2,1 г → 11%

Витамин А → 133 мкг → 15%

Бета-каротин → 1600 мкг → 32%

Витамин С → 10 мг → 11%

Ванадий → 25 мкг → 62%

Калий → 305 мг → 12%

Кремний → 5 мг → 17%

Кобальт → 2 мкг → 20%

Марганец → 0,22 мг → 11%

Медь → 0,14 мг → 14%

**Энергетическая ценность – 44 ккал**

В горах между Индией и Пакистаном живет племя хунза. Говорят, что средняя продолжительность жизни в этом пле-

мени – 95 лет. Сами жители этого племени считают, что долгожителями они стали благодаря абрикосам!

Действительно, абрикосы обладают определенными лечебно-профилактическими свойствами. Они защищают почки от различных заболеваний: в 100 граммах свежих абрикосов содержится 305 мг калия, что составляет 12 % от рекомендуемой суточной потребности. Калий выводит из организма лишнюю жидкость, что облегчает работу почек, а также помогает снижать артериальное давление. Абрикосы замедляют старение, так как в них содержится витамин А, который борется со свободными радикалами и восстанавливает клетки кожи. Абрикос содержит микроэлемент ванадий, который усиливает чувствительность к инсулину и тем самым снижает риск развития сахарного диабета.

Поэтому при возможности съедайте каждый день по 2–3 абрикоса. И тогда вы улучшите работу почек, замедлите старение и защититесь от сахарного диабета.

## **ВАЖНО!**

Абрикосы не рекомендуется употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью. Употребление абрикоса при панкреатите, патологиях печени следует ограничить. Также абрикосы не стоит есть кормящим женщинам, так как из-за них могут

возникнуть проблемы с пищеварением и аллергические реакции у младенца.

## **Мифы**

### **● Мягкие абрикосы полезнее твердых.**

При покупке абрикосов, наоборот, выбирайте плоды по-тверже – в них лучше сохраняются полезные вещества и витамины, мягкий абрикос может быть переспелым и не таким полезным. Кроме того, на мягком абрикосе могут быть по-мятости и темные пятна, в которых идет активный процесс брожения, – употребление таких абрикосов может привести к отравлению.

### **● Абрикосовое варенье лучше варить с косточка-ми.**

В косточках абрикоса содержится синильная кислота. При длительном хранении варенья она может высвободиться из косточек и вызвать отравление.

### **● Абрикосы могут стать причиной диареи.**

Сами абрикосы не могут стать причиной диареи, так как в них содержатся дубильные вещества. Эти вещества облада-ют крепящими свойствами. Если же вы плохо помоее абри-кос, то микробы могут вызвать расстройство кишечника.

### **● Сушеные абрикосы полезнее свежих, поскольку содержат намного больше витаминов, например, в свежих абрикосах витамина Е всего лишь 7 % РСП, тогда как в сушеных – около 40 %!**

Тот, кто так считает, забывает, что цифры во всех подоб-

ных таблицах приводятся из расчета на 100 г продукта, а в свежих абрикосах около 76 % приходится на долю воды, тогда как в сушеных – всего 17 %. Содержание же многих ингредиентов скорее может только снизиться при неправильной сушке и хранении.

## **Правда**

### **● Абрикосы лучше хранить в холодильнике.**

Многие хранят абрикосы при комнатной температуре. Но лучше в холодильнике. В ГОСТе Р 50519–93 написано, что собранные абрикосы лучше сразу охладить. В холодильнике ваши абрикосы пролежат дольше и лучше сохранят свои полезные свойства.

### **● Абрикосы помогают избавиться от перхоти.**

Дефицит витамина А – одна из причин сухости кожи и, как следствие, перхоти. В абрикосе содержится 32 % от РСП бета-каротина, который в организме преобразуется в витамин А.

### **● Абрикосы полезны при анемии.**

В абрикосах содержится 20 % от РСП кобальта, который способствует кроветворению. Поэтому абрикосы полезно есть для профилактики малокровия.

### **● Абрикосы помогают снизить уровень холестерина.**

В абрикосах содержится 10 % от РСП пектина – вещества, которое обладает абсорбирующими свойствами и помогает

выводить вредный холестерин из организма. Поэтому абрикосы очень полезны для сосудов и защищают их от образования холестериновых бляшек. Кстати, пектин также помогает выводить токсины и соли тяжелых металлов.

### ● **Абрикосы можно есть людям с сахарным диабетом.**

Хотя многие считают, что в абрикосах много сахара и людям с сахарным диабетом лучше не употреблять эти плоды, на самом деле 2–3 абрикоса в день можно съесть смело. В 100 г абрикосов 1 хлебная единица (ХЕ). В 100 г примерно 4 шт. абрикосов. Примерная норма для одного приема пищи для диабетиков – 7 ХЕ. Поэтому несколько абрикосов вреда не принесут.

### ● **Абрикосы полезны для зрения.**

В них содержится 15 % РСП витамина А, который поддерживает ночное зрение путем образования пигмента, называемого родопсин, способного улавливать минимальный свет, что очень важно для ночного зрения. Он также способствует увлажнению глаз, особенно уголков, предохраняя их от пересыхания и последующего травмирования роговицы.

Попробуйте оригинальный гарнир к мясу из абрикосов:

Абрикосы – 8 шт.

Сливочное масло – 30 г

Сахар – 2 ч. л.

Розмарин – 1 веточка

Корица

Гвоздика

На сковороде растопить сливочное масло, добавить специи и листики розмарина, сахар. Обжарить абрикосы с каждой стороны по 3 минуты.

# Авокадо

## Состав → Количество → РСП

Вода	→ 73,2 г	→ 0%
Жиры	→ 14,7 г	→ 22%
Белки	→ 2,0 г	→ 3%
Углеводы	→ 1,8 г	→ 1%
Пищевые волокна	→ 6,7 г	→ 34%
Витамин В5	→ 1,39 мг	→ 28%
Витамин В6	→ 0,26 мг	→ 13%
Витамин В9	→ 81 мкг	→ 20%
Витамин Е	→ 2,07 мг	→ 14%
Витамин К	→ 21 мкг	→ 18%
Витамин С	→ 10 мг	→ 11%
Витамин РР	→ 2,15 мг	→ 11%
Калий	→ 485 мг	→ 19%
Медь	→ 0,19 мг	→ 19%

**Энергетическая ценность – 160 ккал**

Аллигаторова груша, корова бедняка, персея американская – все это названия авокадо. Еще десять лет назад жители нашей страны и не подозревали о существовании этого фрукта. А сейчас с ним готовят все – от салатов до десертов. Диетологи всего мира рекомендуют есть авокадо, ведь оно входит в десятку самых полезных продуктов! А все потому,

что авокадо защищает от онкологических заболеваний и заболеваний сердца. Кроме того, авокадо содержит фитостеролы – природные гормоны, которые продлевают молодость.

Из авокадо можно сделать отличную маску для лица. Половину авокадо разминаем и накладываем маску на 15–20 минут, а затем смываем прохладной водой. Такая маска увлажнит кожу, поможет при небольших раздражениях, поскольку авокадо содержит цинк.

Авокадо лучше употреблять сырым, поскольку оно содержит танин. Из-за него авокадо при тепловой обработке горчит. К тому же при тепловой обработке уменьшается количество витаминов.

## **ВАЖНО!**

Авокадо нельзя употреблять только при его индивидуальной непереносимости.

### **Мифы**

#### **● Лучше покупать мягкие авокадо.**

Слишком мягкое авокадо может быть внутри рыхлым и перезрелым. Если вы сжали фрукт и осталась вмятина, значит, так оно и есть. Такое авокадо не очень вкусное. Лучше покупать чуть твердые авокадо и дать им дозреть дома.

#### **● Авокадо противопоказано беременным.**

Наоборот, полезно. В нем содержится фолиевая кислота, очень полезная для будущих мам.

## **Правда**

### **● Авокадо может заменить сливочное масло.**

В авокадо содержится 26 % жиров. По консистенции и вкусу оно похоже на масло, а бутерброд с авокадо вместо масла будет даже более вкусным.

### **● Авокадо калорийнее банана.**

Банан достаточно калориен – 96 ккал. Однако авокадо – самый калорийный из фруктов – 160 ккал!

### **● Авокадо снижает уровень холестерина.**

Можно подумать, что из-за высокой жирности авокадо повышает холестерин. Однако исследование, проведенное среди людей со сравнительно высоким уровнем холестерина, показало, что недельная диета, содержащая авокадо, существенно снизила уровень плохого ЛНП-холестерина и повысила на 11 % хороший ЛПВП-холестерин.

### **● Авокадо улучшает состояние кожи.**

Авокадо содержит витамин Е и витамин F – комплекс из жирных кислот: линолевой, линоленовой и арахидоновой. Витамин Е способствует улучшению снабжения клеток нашего организма кислородом и к тому же работает как антиоксидант, защищая клетки. Витамин F обеспечивает здоровое состояние кожи.

Попробуйте мусс из авокадо – он сохранит молодость и улучшит моторику кишечника, поскольку содержит большое

## КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН.

Авокадо - 1 шт.

Зеленое яблоко - 1 шт.

Огурец - 1 шт.

Лайм - 1 шт.

Оливковое масло - 25 г

Зелень

Креветки

Красная икра

Авокадо, огурцы, яблоко очищаем от кожицы, пробиваем в блендере. Добавляем сок лайма, соль и оливковое масло. Раскладываем по стаканчикам, украшаем обжаренной креветкой, красной икрой, петрушкой, лаймом.

# Ананас

## Состав → Количество → РСП

Вода → 85,3 г → 0%

Жиры → 0,2 г → 0%

Белки → 0,4 г → 1%

Углеводы → 11,5 г → 4%

Пищевые волокна → 1,2 г → 6%

Витамин С → 20 мг → 22%

Калий → 321 мг → 13%

**Энергетическая ценность – 52 ккал**

Ананасы, вопреки распространенному мнению, растут не на пальмах, а на полях. Так же, как и кукуруза. Удивительно, но этот фрукт в XVIII–XIX веках не только с успехом разводили в оранжереях России, но и даже поставляли за границу! Чудо-фрукты квасили и делали из них заправку для борща, а также тушили и использовали в качестве гарнира к мясу.

Ананасы укрепляют иммунитет и помогают справиться с последствиями стресса, поскольку богаты витамином С. Также ананасы содержат калий, который полезен при отеках. Ананасы полезно употреблять при тромбофлебите, поскольку бромелайн, содержащийся в ананасе, разжижает кровь и снижает риск образования тромбов.

## **ВАЖНО!**

Ананас содержит большое количество органических кислот, которые раздражают слизистые оболочки, поэтому их не рекомендуется употреблять при стоматите, хейлите, гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

## **ВАЖНО!**

Ананас лучше не есть беременным женщинам, так как при беременности увеличивается выделение желудочного сока. Это приводит к изжоге и тошноте. Ананас за счет кислот лишь усилит эти состояния.

## **Мифы**

### **● Ананасы сжигают жир.**

Подобное чудодейственное свойство приписывают ананасу из-за большого количества бромелайна. Но на самом деле бромелайн свертывает белки и не имеет никакого отношения к распаду жиров.

### **● Ананасы снижают уровень холестерина.**

В ананасах содержатся пищевые волокна, которые в принципе способствуют выведению холестерина из кишечника. Но в ананасе их слишком мало – лишь 6 % от РСП.

### **● В 100 г ананаса содержится суточная норма вита-**

## **мина С.**

Суточная норма витамина С составляет 90 мг, а в 100 г ананаса в зависимости от сорта, места и условий выращивания и хранения содержится всего от 20 до 30 % РСП. При консервировании содержание этого витамина падает до 7–10 % РСП. Чтобы надежно восполнить ананасом суточную норму витамина С, придется съесть почти килограмм!

### **● Ананасы надо хранить в холодильнике.**

Ананас не нужно хранить в холодильнике. При температуре ниже +7 °С плоды темнеют, портятся и приобретают водянистый вкус.

### **● Хороший ананас должен иметь сильный сладкий запах.**

Спелый, не испорченный ананас имеет несильный приятный сладковатый запах. Очень сильный запах плода может указывать на то, что плод перезрел или испорчен. Откажитесь от покупки фрукта с мягкими участками, темными «глазками», кислым или алкогольным запахом.

### **● Ананасы уменьшают аппетит.**

Ананасы, наоборот, усиливают аппетит. Все дело в органических кислотах, которые стимулируют отделение желудочного сока.

## **Правда**

### **● Ананасы могут вызвать кариес.**

Органические кислоты, которыми богат ананас, разруша-

ют зубную эмаль, и это может стать причиной кариеса или ускорить развитие уже имеющегося. Поэтому после употребления ананаса необходимо почистить зубы или по крайней мере прополоскать рот водой.

### ● **Ананасы помогают при укачивании.**

Ананас имеет кисловатый вкус и приятный аромат, которые перебивают ощущение тошноты и отвлекают от него.

В летнюю жару побалуйте себя полезным фруктовым льдом из ананаса. В отличие от фруктового льда из магазина, домашний фруктовый лед не будет содержать вредных химических добавок.

Ананас – 1 шт.

Персик – 3 шт.

Банан – 4 шт.

Сукралоза

Из ананасов выжать сок, бананы размять вилкой, персики измельчить до состояния пюре в блендере. Ингредиенты соединить, добавить сукралозу по вкусу. Разлить по формочкам, воткнуть палочки и отправить в морозильную камеру до полного застывания на 6–8 часов.

# Апельсин

## Состав → Количество → РСП

Вода → 86,8 г → 0%

Жиры → 0,2 г → 0%

Белки → 0,9 г → 2%

Углеводы → 8,1 г → 3%

Пищевые волокна → 2,2 г → 11%

Витамин С → 60 мг → 67%

Кобальт → 1 мкг → 10%

**Энергетическая ценность – 43 ккал**

История апельсина насчитывает более четырех тысяч лет. Когда оранжевые цитрусы появились в России, они сразу стали любимцами. В Одессе даже существует памятник апельсинам. По легенде, одесситы преподнесли императору Павлу I несколько тысяч оранжевых плодов для того, чтобы он выделил деньги на строительство торгового порта в их городе. Вплоть до середины XIX века апельсины в нашей стране были редкой экзотикой, ну а в наше время их можно с легкостью купить в любом магазине.

Из высушенных апельсиновых корок раньше и варенье варили, и цукаты делали, и вместо чая заваривали. Но в наше время это опасно, поскольку часто апельсины обрабатывают

опасными химикатами: воском – чтобы они блестели, дифенилом – чтобы не испортились во время транспортировки, красителями – чтобы апельсины были яркими.

Как же быть, если нужно использовать самую кожуру, например для варенья, цукатов или просто натереть цедру? Для этого нужно избавиться не только от налета веществ, но и от воска. Апельсин нужно потереть с мылом щеткой или жесткой стороной губки. При этом можно использовать соду. После такого мытья апельсин нужно ошпарить кипятком и обсушить.

Апельсины очень полезны для здоровья. Благодаря высокому содержанию органических кислот апельсины обладают желчегонным действием и способны выводить из организма соли мочевой кислоты. Также апельсины содержат фитонциды – это природные антибиотики, которые обладают антимикробным, противовоспалительным и иммуностимулирующим действием.

## **ВАЖНО!**

Из-за высокого содержания органических кислот апельсины противопоказаны при заболеваниях ЖКТ, а также при сахарном диабете, поскольку содержат много сахара.

### **Мифы**

● **Апельсиновый сок полезно пить на завтрак.**

С Запада к нам пришла такая традиция – пить на завтрак апельсиновый сок, но это вредно. По утрам в желудке и так повышена кислотность, а в апельсинах содержится много органических кислот. Если съесть апельсин натощак, то кислотность в желудке еще больше повысится. В итоге может возникнуть гастрит и даже язва.

### ● **Апельсиновый сок утоляет жажду.**

Многие думают, что апельсиновый сок хорошо утоляет жажду. Однако это не так. В апельсинах есть сахар (8 г на 100 г), из-за которого снова захочется пить. Поэтому лучше выпить просто стакан воды.

### ● **Апельсиновый сок помогает избавиться от целлюлита.**

Апельсин действительно содержит вещество синефрин, которое ускоряет метаболизм. Но в соке апельсина его нет. Синефрин содержится только в кожуре. Есть польза от апельсинового масла. И то его следует применять в комплексе процедур, таких, как диета и массаж.

### ● **Апельсины лучше хранить при комнатной температуре.**

Многие хранят апельсины просто на кухне. Однако так они пролежат всего неделю. В холодильнике апельсины хранятся целый месяц и дольше сохраняют свои полезные свойства.

### ● **Апельсин помогает похудеть.**

Нет, в нем слишком много сахара – 16 % от РСП.

## Правда

● **В апельсине больше витамина С, чем в лимоне.**

В апельсине 60 % РСП, а в лимоне – всего 44 %.

● **Апельсин замедляет старение кожи.**

Апельсин – источник витамина С, который улучшает выработку коллагена – белка, делающего нашу кожу упругой.

● **Апельсин защищает женщин от инсульта и инфаркта.**

В организме женщины есть гормоны эстрогены. Нормальный уровень этих гормонов поддерживает женскую сердечно-сосудистую систему в хорошем состоянии. Но в печени эстрогены разрушаются под действием фермента цитохрома. Биофлавоноиды, содержащиеся в апельсине, блокируют цитохром, и разрушение эстрогена замедляется.

● **Апельсин эффективен для профилактики рака.**

В апельсине много витамина С, а это мощный антиоксидант, который препятствует развитию раковых клеток.

● **Апельсин повышает риск развития кариеса.**

В апельсинах содержатся органические кислоты. Они способствуют разрушению зубной эмали. Поэтому не стоит есть апельсины очень часто. После употребления нужно прополоскать рот, а лучше почистить зубы.

● **Апельсин можно есть при повышенной температуре.**

В состав апельсина входят фитонциды. Они обладают ан-

тимикробным и противовоспалительным действием. Поэтому апельсины хорошо помогают снизить температуру и укрепить иммунитет.

**Не выкидывайте апельсиновые корки! Попробуйте полезный морс из апельсинов.**

Апельсины – 10 шт.

Вода – 500 мл

Корица

Сукралоза

С апельсинов счищаем цедру – кожицу без белых волокон, выжимаем сок. Кожуру варим с сукралозой и щепоткой корицы 5 минут. Остужаем. Наливаем отжатый сок. Таким образом мы получим напиток, сохранивший всю пользу апельсина.

# Арбуз

## Состав → Количество → РСП

Вода → 92,6 г → 0%

Жиры → 0,1 г → 0%

Белки → 0,6 г → 1%

Углеводы → 5,8 г → 2%

Пищевые волокна → 0,4 г → 2%

**Энергетическая ценность – 27 ккал**

Арбуз – это бахчевое растение из семейства тыквенных, то есть арбуз – это тыква, ложная ягода. Название «арбуз» произошло от слова «харбюза» – что означает огромный огурец. Арбуз был известен еще 4 тыс. лет назад в Египте. Его изображения найдены на древнеегипетских гробницах. Из Египта арбуз попал в Аравию, Палестину, Сирию, а затем в Среднюю Азию. В России он впервые появился примерно в VIII–X веках в Поволжье, но широкое распространение получил только в начале XVII века. Тогда арбузы употребляли только в виде вымоченных, вываренных долек с солью и острыми пряностями.

Известно, что продавцы арбузов часто обманывают покупателей – продают несладкие, незрелые арбузы. Но, как оказалось, это мелочи жизни. В наше время начали прода-

вать... поддельные арбузы!!! И они не просто поддельные, но и вредные! Представьте, что продавцу привезли незрелые арбузы, а продать их нужно. Не выбрасывать же? В таком случае продавец вкалывает в него краситель Понсо 4R или Е 124, и арбуз становится красным. Эти красители – канцерогены, которые могут стать причиной развития онкологических заболеваний, бронхиальной астмы и аллергии. Плюс для сладости добавляют сахарный раствор. Отличить такой арбуз на глаз невозможно, но проверить арбуз на красители можно дома. Надо отрезать кусочек мякоти, погрузить его в стакан с холодной водой. Если вода порозовела – арбуз подкрашен. Ни в коем случае не ешьте его. Вы можете очень сильно отравиться.

Как же выбрать хороший арбуз?

## **Внешний вид**

Первое, на что нужно обратить внимание, – это трещины, даже если они очень маленькие. Продавец может предложить вам такой арбуз подешевле. Но ни в коем случае не соглашайтесь!!! Не покупайте арбузы с трещиной на кожуре. Потому что туда могли попасть опасные бактерии и паразиты. Например, кишечная палочка или лямблии. И если вы съедите такой арбуз, то рискуете очень сильно отравиться. Помните также, что нельзя просить надрезать арбуз или покупать его в таком виде. Пресловутый треугольник – это от-

крытая дверь для микробов. Они тоже любят сладкое и при такой жаре очень быстро размножаются. Пока вы донесете арбуз домой, внутри будет полно микробов.

## **Вес и размер**

Хороший и спелый арбуз должен быть большим, но при этом легким! Потому что в процессе созревания его плотность уменьшается, и он становится более рыхлым. Если же арбуз маленький и тяжелый, значит, он еще не созрел. В недозревшем арбузе содержится в 2,5 раза больше нитратов, чем в спелом, то есть примерно 200 мг на 1 кг арбуза. Опасность нитратов в том, что часть их превращается в нитриты, которые не дают гемоглобину переносить кислород. Из-за этого нарушается обмен веществ, страдают центральная нервная система, иммунитет, печень. Особенно восприимчивы к нитритам дети.

## **Кожура**

Кожура у арбуза должна быть гладкой и блестящей. Качество ягоды можно проверить, если провести ногтем по кожуре. Если ее верхний слой легко снимется, значит, арбуз хороший, если нет, значит, арбуз еще не созрел. Тусклая корка – признак перезревшего арбуза, а значит, он потерял свои полезные свойства.

## **Шрамики**

Многие считают, что так называемые «шрамики» на арбузе – это признак плохого арбуза, которые чем-то поцарапали. На самом деле это не так. Эти «шрамики» образуются при созревании, когда арбуз лежит на веточках. И они как раз свидетельствуют о спелости ягоды.

## **Хвостики**

Считается, что если у арбуза сухой хвостик – значит, он созрел. На самом деле сухой хвостик – не показатель. Ведь арбуз могли срезать недозревшим, а хвостик засох по дороге. Поэтому обращайте внимание не на хвостик, а на переход от хвостика к арбузу. Именно он должен быть сухим.

## **Пятно**

При выборе арбуза обратите внимание на пятно на боку. Это пятно появляется, потому что именно на этом месте арбуз лежал при созревании. Если пятно большое и белое, значит, арбуз мерз, ему не хватало солнца и тепла. Такой арбуз несладкий и наверняка водянистый. Если же пятно небольшое и желтое, значит, арбуз спелый и сладкий.

## Звук

Всем известный способ – похлопать и постучать по арбузу. Звенеть будет зеленый плод, а спелый арбуз должен звучать глухо. Правильное простукивание происходит так: арбуз кладется на ладонь левой руки, а правая рука делает рикошетирующие шлепки сверху вниз, снизу вверх. Звук должен отдаваться в левой руке.

## Сертификат

Хороший арбуз – это арбуз с документами. Вся ввозимая продукция обязательно имеет сертификат соответствия. Отечественные арбузы из Астрахани, Волгограда, Ростова и других южных городов должны иметь декларацию соответствия. Если таких документов нет, то лучше в таком месте арбуз не покупать.

## ВАЖНО!

Арбуз противопоказан при диарее и мочекаменной болезни.

## Мифы

● **Арбузы, продающиеся у дорог, всегда вредны для здоровья.**

Считается, что арбузы, купленные на дороге, впитывают в себя выхлопные газы автомобилей. Но это не так. Максимум – вредные вещества могут оседать на коже арбуза. Внутри они не проникают. Но лучше все же такие арбузы не покупать – мало ли что продают продавцы. Могут быть арбузы с пестицидами...

### ● **Арбуз улучшает потенцию.**

Одно время ученые утверждали, что арбуз благотворно влияет на мужскую потенцию благодаря тому, что в арбузе содержится аминокислота цитруллин, которая способствует расслаблению и расширению сосудов подобно препаратам, используемым для лечения эректильной дисфункции. Но на сегодняшний день пока не удастся с уверенностью сказать, сколько нужно употреблять этой аминокислоты для терапевтического эффекта. Известно лишь, что в арбузах ее содержится не очень много – 150 мг на 10 арбузов средней величины.

### ● **В арбузе много витамина С.**

В арбузе содержится всего 7 мг витамина С на 100 г продукта – это 8 % РСП.

### ● **Арбуз способствует возникновению отеков.**

Наоборот, он их снижает. Арбуз обладает мощным мочегонным действием, а значит, снижает отеки, вызванные, например, сердечными заболеваниями.

### ● **Арбуз полезен беременным.**

В Интернете много информации, что арбуз полезен бере-

менным. Считается, что в нем много фолиевой кислоты, которая полезна для развития плода. Но в арбузе ее всего 2 % РСП (8 мкг на 100 г). К тому же на поздних сроках у женщин и так постоянное желание сходить в туалет – плод давит на мочевой пузырь. Есть арбуз в таких условиях совершенно некстати.

## **Правда**

### **● Арбуз полезен для профилактики гипертонии.**

Арбуз содержит аминокислоту цитруллин, который в процессе метаболизма превращается в аргинин и участвует в образовании оксида азота. Оксид азота влияет на тонус сосудистой стенки, расслабляет сосуды, тем самым расширяя их, что приводит к снижению давления. Плюс нельзя забывать о мочегонном свойстве арбузов, что также способствует снижению артериального давления.

### **● Арбуз снижает риск развития онкологических заболеваний.**

Арбуз занимает одно из первых мест среди овощей и фруктов по содержанию ликопина (до 7,2 мг на 100 г). Это антиоксидант, который предотвращает развитие рака. Поэтому ешьте больше арбузов для профилактики рака.

### **● Арбуз помогает снизить температуру при простуде.**

Арбуз – отличное средство при простуде и воспалениях, так как он на 98 % состоит из воды. Его мочегонные свойства

помогают сбить высокую температуру и снять жар. В состоянии озноба и лихорадки 1,5–2 кг арбузной мякоти заменит обильное питье.

Попробуйте освежающий салат из арбуза.

Арбуз – 1 половина

Сыр фета – 150 г

Красный лук – 1 небольшая луковичка

Маслины – 50 г

Оливковое масло – 3 ст. л.

Бальзамический уксус – 1 ст. л.

Мед – 1 ч. л.

Петрушка

Мята

Бasilik

Кедровые орешки

Соль

Черный перец

Половину арбуза и фету порезать на кубики, лук нарезать тонкими полукольцами, маслины порезать на половинки. Зелень мелко порубить. Перемешать ингредиенты в глубокой миске. Приготовьте заправку – смешайте оливковое масло, бальзамический уксус, мед, соль, перец. Заправьте салат, перемешайте, украсьте кедровыми орешками. Подавать салат можно прямо в кожуре от половины арбуза.

# Бананы

## Состав → Количество → РСП

Вода → 74,0 г → 0%

Жиры → 0,5 г → 1%

Белки → 1,5 г → 3%

Углеводы → 21,0 г → 7%

Пищевые волокна → 1,7 г → 9%

Витамин В6 → 0,38 мг → 19%

Витамин С → 10 мг → 11%

Калий → 348 мг → 14%

Магний → 42 мг → 11%

**Энергетическая ценность – 96 ккал**

Поскользнуться на банановой кожуре очень легко, а вот в Индии это неприятное свойство банановых шкурок используют, чтобы легче спускаться на воду корабли. Для этого спуск просто намазывают раздавленными бананами. Для спуска одного корабля нужно примерно 20 тыс. бананов.

Покупая бананы, смотрите, чтобы на кожуре не было пятен. Бананы можно покупать недозревшими – они спокойно дозреют дома. Ускорить созревание бананов можно, положив их вместе с яблоками – они выделяют газ этилен, который стимулирует процессы созревания. Никогда не храни-

те бананы в холодильнике, так как они чернеют при низких температурах.

Многие считают, что бананы не обязательно мыть перед едой, потому что они окружены кожурой. Но это заблуждение. Пока вы чистите банан, вы держите его в руках, соответственно, этими же руками пачкаете потом и сам банан.

Содержащееся в бананах вещество эфедрин при систематическом употреблении улучшает деятельность центральной нервной системы, и это непосредственно влияет на общую работоспособность, внимание и настроение.

## **ВАЖНО!**

Бананы способствуют сгущению крови, по этой причине их нельзя употреблять в больших количествах людям, страдающим тромбофлебитом.

### **Мифы**

● **В бананах содержится столько же крахмала, сколько и в картошке.**

Один из мифов, связанных с бананами, гласит, что их нельзя есть худеющим, потому что в них много крахмала, как в картошке. Но это неправда. В 100 г бананов содержится 2 г крахмала, а в 100 г картофеля – 15 г крахмала!

● **Бананы могут вызвать заворот кишок.**

Это миф. В 1930-е годы в нацистской Германии бананы были объявлены «непатриотичным» фруктом. В рамках этой

кампании немецкие доктора выступали с «предупреждениями о вредности» банана, употребление которого якобы приводит к «завороту кишок». Многие до сих пор так думают.

● **Банан – чемпион по содержанию калия среди фруктов.**

Считается, что в бананах очень много калия, но это миф. В 100 г бананов содержится всего 348 мг на 100 г – 14 % РСП. Например, в 100 г зелени петрушки в 2 раза больше калия: 800 мг – 32 % РСП.

## **Правда**

● **Бананы можно есть тем, кто хочет похудеть.**

Есть мнение, что тем, кто хочет похудеть, бананы есть нельзя, потому что они очень сладкие. В банане средней величины всего 96 ккал и почти нет жиров. Именно поэтому бананы советуют употреблять при диетах для похудения.

● **Бананы полезны при гастрите.**

Банан уникален тем, что это единственный фрукт, который можно употреблять в сыром виде, не вызывая обострений язвенной болезни и хронического гастрита. Эти плоды нейтрализуют кислоту, поэтому спасут и от изжоги.

● **Бананы полезно есть при диарее.**

Бананы полезны при диарее, так как они нормализуют функции толстой кишки, поглощая излишнее количество воды.

Из бананов можно приготовить вкусные и полезные десерты. Два из них мы вам и предлагаем.

### ***Банановый манник***

Бананы – 3 шт.

Яйцо – 2 шт.

Манная крупа – 2 ст. л.

Шоколад – 50 г

Йогурт – 200 г

Сукралоза

Яйца взбить блендером. Бананы нарезать маленькими кусочками и добавить в блендер к яйцам, чтобы получилась однородная смесь. Добавить в смесь манную крупу и тщательно перемешать.

Готовить манник удобно в современной пароварке. Форму для риса необходимо застелить пищевой пленкой, чтобы было удобнее доставать манник. Вылить в форму приготовленную смесь. Сверху накрыть пищевой пленкой. Налить в пароварку воду и готовить манник на пару 30 минут.

Пока манник готовится и остывает, необходимо сделать сладкий крем. Йогурт смешать с сукралозой, натереть шоколад. Остывший манник покрыть слоем крема, посыпать сверху шоколадом. Манник готов!

### ***Бананы, запеченные с творогом***

Бананы – 4 шт.

Творог – 200 г

Йогурт – 1 стакан

Яйцо – 2 шт.

Мед – 4 ч. л.

Сахарная пудра – 1 ст. л.

Сок половинки лимона

Бананы разрезать вдоль пополам, уложить в форму, смазанную маслом, сбрызнуть соком лимона. Творог протереть, добавить йогурт, яйца, мед, перемешать до получения однородной массы. Творожную массу уложить на бананы и запечь их в духовке при температуре 180 градусов в течение 10 минут. При подаче выложить бананы на блюдо и посыпать сахарной пудрой. Подавать с медом.

# Виноград

## Состав → Количество → РСП

Вода	→ 80,5 г	→ 0%
Жиры	→ 0,6 г	→ 1%
Белки	→ 0,6 г	→ 1%
Углеводы	→ 15,4 г	→ 5%
Пищевые волокна	→ 1,6 г	→ 8%
Бор	→ 365 мкг	→ 18%
Ванадий	→ 10 мкг	→ 25%
Кремний	→ 12 мг	→ 40%
Кобальт	→ 2 мкг	→ 20%

**Энергетическая ценность – 72 ккал**

Упоминания о виноградной лозе часто встречаются в произведениях искусства и в мифах. Эта культура была знакома человечеству еще со времен Древнего Египта. И по сей день виноград остается очень популярным – по разным оценкам, в мире насчитывается не менее 10 000 сортов винограда.

В зависимости от сорта содержание сахара и полезных веществ колеблется.

Белый виноград без косточек – кишмиш – содержит 20 г сахаров на 100 г ягоды. Это самый сладкий виноград. Он содержит мало калия и обладает высокой калорийностью –

около 100 ккал на 100 г винограда.

Белый виноград с косточками содержит самое меньшее количество сахара среди всех сортов винограда – всего 10 г на 100 г ягоды. Но калия там также недостаточно.

Красный виноград с косточками содержит около 14 г сахаров и больше калия, чем в белом винограде, – 203 мг на 100 г винограда.

Черный виноград содержит также около 14 г сахаров, но калия там больше всего – 225 мг на 100 г продукта. Тем не менее это все равно мало – 100 г черного винограда содержат всего 8–9 % от РСП калия.

Но у винограда есть другие полезные свойства. Даже есть такое понятие, как «ампелотерапия» – лечение виноградом, и не только ягодами, но и листьями, древесиной и всем, что можно взять у этого растения.

Полезнее есть виноград с косточками, поскольку он содержит больше всего антоцианов – веществ, которые защищают наш организм от воздействия свободных радикалов. 200 граммов красного винограда в день поможет существенно снизить риск онкологических заболеваний.

## **ВАЖНО!**

Людам больным диабетом, язвенной болезнью желудка, хроническими колитами виноград в больших количествах противопоказан. Виноград содержит

большое количество глюкозы, которая вызывает холестаза – задержку выхода желчи. Поэтому тем, кто страдает заболеваниями желчного пузыря, виноград противопоказан.

## **Мифы**

● **От большого количества винограда можно опьянеть.**

Есть такой миф, что если съесть много винограда, то можно опьянеть, так как в желудке он начинает бродить, как в бочке вина. Но это только миф. Потому что в желудке есть желудочный сок, который ограничивает процесс брожения.

● **Виноград полезен для профилактики анемии.**

Считается, что виноград защищает от анемии, так как содержит три витамина: фолиевую кислоту, витамин К и витамин Р. Они эффективно защищают от малокровия. Но их в винограде очень мало. Поэтому при анемии виноград бесполезен.

● **Виноград помогает вылечить простуду.**

В винограде содержится витамин С, который ускоряет выздоровление от простуды. Но его там очень мало – 6 мг – 6 % РСР. Поэтому вылечить простуду виноград не поможет.

## **Правда**

● **Виноград может стать причиной лишнего веса.**

В винограде содержится много сахаров – до 20 г на 100 г, и если есть виноград каждый день, то может появиться лиш-

ний вес. Кроме того, углеводы в винограде представлены моносахарами, которые очень легко усваиваются и откладываются в жир.

### ● **Красный виноград полезнее белого.**

Только в красных сортах винограда присутствуют полифенолы. Они замедляют старение, обновляют клетки печени и нормализуют давление. А в белом их нет.

### ● **Виноград улучшает работу головного мозга.**

В винограде содержится фруктоза (8 г) и глюкоза (8 г). Эти вещества действительно улучшают работу головного мозга.

### ● **Виноград можно есть при гастрите.**

В винограде содержатся органические кислоты, которые теоретически могут даже спровоцировать приступ гастрита. Но! В винограде этих кислот не очень много. Поэтому при гастрите есть его можно.

### ● **Виноград повышает потенцию.**

Виноград богат бором – веществом, которое помогает как можно дольше сохранять половую функцию и у мужчин, и у женщин.

### ● **Виноград полезен при кашле.**

Ягоды винограда обладают отхаркивающим действием.

### ● **Виноград может вызвать кариес.**

Виноград содержит много сахаров и органические кислоты, которые воздействуют на эмаль зубов, вызывая развитие кариеса. Органические кислоты вызывают поверхност-

ную деминерализацию зубов, поэтому рекомендуется после употребления винограда полоскать рот. Стоматологи утверждают, что двух глотков чая после винограда достаточно, чтобы обезопасить ваши зубы.

### ● **Виноград замедляет старение.**

Во-первых, подобное свойство приписывают винограду потому, что он содержит вещества-антиоксиданты – флавоноиды. Во-вторых, виноград содержит фитонцид ресвератрол, который также является мощным антиоксидантом.

**Приготовьте полезный салат с виноградом.**

Виноград – 100 г

Сельдерей – 3 стебля

Яблоки – 2 шт.

Салатные листья – 1 пучок

Рубленый миндаль – 1 ст. л.

Йогурт – 4 ст. л.

Лимонный сок – 2 ст. л.

Соль

Черный молотый перец

Яблоки и сельдерей нарежьте кубиками, порвите салатные листья. Заправьте салат йогуртом и лимонным соком, солью и перцем. Сверху посыпьте рубленым миндалем. Такой салат улучшит моторику кишечника, снизит уровень холестерина и снабдит организм большим количеством витаминов!

# Вишня

## Состав → Количество → РСП

Вода	→ 84,4 г	→ 0%
Жиры	→ 0,2 г	→ 0%
Белки	→ 0,8 г	→ 1%
Углеводы	→ 10,6 г	→ 4%
Пищевые волокна	→ 1,8 г	→ 9%
Витамин С	→ 15 мг	→ 17%
Ванадий	→ 25 мкг	→ 63%
Калий	→ 256 мг	→ 10%
Кобальт	→ 1 мкг	→ 10%
Медь	→ 0,1 мг	→ 10%
Хром	→ 7 мкг	→ 14%

**Энергетическая ценность – 52 ккал**

Родиной вишни считается Черноморское побережье Кавказа и Крыма, откуда она попала в Рим и распространилась по всей Европе. В Россию вишня попала в середине XIV века, а уже в XV веке она, наравне с яблоней, становится деревом, воспеваемым сказаниями, стихами и песнями.

Чтобы не только насладиться вкусом вишни, но и получить все полезные свойства этой ягоды, ее необходимо правильно выбрать. Как ее обычно выбирают? Чтобы она не была кислой, чтобы у нее был хороший запах. Но выбирать

вишню нужно еще и по цвету.

Красная и розовая вишня – сочная, но кислая и быстрее портится.

Темно-бордовая вишня – самая сладкая, и именно в такой вишне содержится больше всего антиоксидантов, которые и защищают от рака. Поэтому покупайте темно-бордовую вишню. Она не только слаще, но и полезнее.

Вишню можно использовать для борьбы с жирными волосами. Маски для волос из вишни нормализуют деятельность сальных желез за счет органических кислот (1,6 г на 100 г), которые содержатся в ягоде. И волосы становятся менее жирными.

Мало кто знает, но у вишни есть одно очень полезное для всех свойство: в ней содержится мелатонин, а именно он улучшает наш сон и помогает бороться с бессонницей! Мелатонин защищает нас от рака и замедляет старение! Выпейте вечером 1 стакан вишневого сока, и тогда ни бессонница, ни ее последствия не будут вам страшны.

## **ВАЖНО!**

Вишня противопоказана людям, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастритами с повышенной кислотностью.

## **Мифы**

## ● Вишня вредна для беременных.

Вишня не вредна для здоровья беременных, если ее употреблять в умеренных количествах. Беременным можно съесть в день не более 1 кг вишни.

## ● Вишня снижает уровень сахара в крови.

В Интернете много пишут о том, что вишня снижает уровень сахара в крови. Но это не так. Она его даже повышает, так как содержит много сахаров. Снизить уровень сахара в крови может только лекарственный экстракт вишни.

## ● Вишню можно есть натощак.

Нежелательно есть вишню натощак. Дело в том, что органические кислоты (1,6 г на 100 г), которые в ней содержатся, раздражают стенки пустого желудка, и может возникнуть гастрит.

## ● Вишня повышает уровень гемоглобина в крови.

На самом деле в 100 г вишни всего 18 мг железа, а это только 2,8 % РСП, что слишком мало для существенного повышения уровня гемоглобина в крови. К тому же железо из растительной пищи практически не усваивается.

## Правда

## ● Вишня полезнее черешни.

Да, потому что в вишне содержится больше витаминов и минеральных веществ. В ней есть витамины В<sub>9</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>5</sub>, а в черешне их нет. Витаминов В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub> в вишне в три раза больше, чем в черешне. В вишне также больше магния. Кроме

того, в черешне, в отличие от вишни, нет таких элементов, как цинк, медь, хром, бор, ванадий.

### ● **Вишня замедляет старение кожи.**

В ней содержится витамин С, который стимулирует синтез коллагена и замедляет старение кожи.

### ● **Вишню можно есть при запорах.**

Действительно, вишня оказывает слабительное действие, а значит, при запорах она незаменима.

### ● **Вишня помогает избавиться от отеков.**

Вишня содержит калий, который помогает выводить лишнюю жидкость из организма.

### ● **Вишня может стать причиной развития кариеса.**

Да, потому что в ней содержатся органические кислоты. Они разрушают эмаль зубов, и может развиваться кариес. Поэтому после употребления вишни нужно прополоскать рот водой или почистить зубы.

### ● **Вишневые плодоножки можно употреблять в пищу.**

Из вишневых плодоножек делают отвар, который полезно пить при заболеваниях суставов и мочекаменной болезни. Потому что он оказывает мягкое мочегонное действие.

### ● **Вишня защищает от атеросклероза.**

В вишне содержится пектин, который связывает плохой холестерин и выводит его из организма, а чем меньше уровень холестерина в крови, тем ниже риск развития атеросклероза. Для профилактики этого заболевания нужно съе-

дать 150 граммов вишни в день.

### ● Вишня полезна при тромбофлебите.

В вишне содержатся особые вещества – кумарины. Они понижают свертываемость крови, что снижает риск образования тромбов.

### ● Вишня защищает от рака.

В вишне содержатся антиоксиданты, например, антоциан, которые препятствуют перерождению клеток и их мутации, а значит, защищают от рака. Кроме того, вишня содержит антиоксидант мелатонин.

### ● Вишневое варенье с косточками полезнее, чем без косточек.

Миф о том, что варенье с косточками опасно, родился из-за содержания в вишневых косточках синильной кислоты. Но во время длительной варки синильная кислота, содержащаяся в косточках, разрушается. Кроме того, изготовление варенья без косточек требует манипуляции с каждой ягодой для удаления косточек, что увеличивает соприкосновение мякоти ягод с кислородом, который разрушает некоторые полезные вещества.

Насладитесь вкусом и полезными свойствами вишни – приготовьте шербет.

Вишня – 500 г

Банан – 1 шт.

Сукралоза

Просто измельчите ингредиенты блендером. Поставьте в морозильную камеру до полного застывания. Перед подачей еще раз взбейте шербет при помощи блендера. В 100 г такого шербета лишь 55 ккал. Он в 4,5 раза менее калориен, чем пломбир.

# Гранат

## Состав → Количество → РСП

Вода → 78,0 г → 0%

Жиры → 1,2 г → 2%

Белки → 0,7 г → 3%

Углеводы → 14,7 г → 5%

Пищевые волокна → 4,0 г → 20%

Витамин В9 → 38 мкг → 10%

Витамин С → 10,2 мг → 11%

Витамин К → 16,4 мг → 14%

Медь → 0,16 мг → 16%

**Энергетическая ценность – 83 ккал**

Родиной граната являются горные районы Ирана или, по другой версии, Аравийский полуостров. Жители Древней Греции считали, что плод граната был воссоздан из крови Диониса, бога плодородия и виноделия. В Древнем Риме гранат называли зернистым яблоком. Яблоком его до сих пор называют и на других языках: по-немецки Granatapfel, по-итальянски melograno (от arfel, mela – яблоко). Итальянцы считают, что именно гранат был тем райским яблоком, которым соблазнулась Ева.

Как же выбрать полезный и вкусный гранат?

Во-первых, отдайте предпочтение гранатам, которые выращивались недалеко от вашего региона. Например, из Ташкента партия гранатов может доехать до места реализации за пару суток, а из Турции – иногда даже за несколько недель. Чем дольше гранаты пролежали после сбора, тем меньше в них сохранилось полезных свойств.

Во-вторых, выбирайте тяжелые гранаты. Сочный гранат будет всегда тяжелее, чем его подсохший собрат.

В-третьих, выбирайте гранаты с сухой коркой. Гранаты с сырой кожурой – недозревшие. Но смотрите, чтобы на сухой корке не было коричневых пятен – они говорят о том, что гранат начал гнить.

И, в-четвертых, не покупайте гранаты, в завязях – «макушках» – которых есть зеленые участки, такие гранаты были сорваны недозревшими. Коричневый цвет завязи говорит о том, что гранат сорвали уже созревшим, и он будет гарантированно сладким.

На российских прилавках недавно появились гранаты без косточек из Израиля и Узбекистана. Может быть, это генномодифицированный продукт? На самом деле гранат без косточек не имеет никакого отношения к генной инженерии. Он был выведен методом селекции, то есть выборкой из общей массы особей с желаемыми показателями. На самом деле даже гранат «без косточек» имеет косточки, просто они очень маленькие и мягкие.

Маски из граната помогут избавиться от проблем жирной

кожи, потому что содержат органические кислоты. Они очищают кожу и снижают выработку кожного сала.

Гранат – это очень полезный фрукт. В нем есть витамин В<sub>9</sub>, который улучшает работу нервной системы и укрепляет память, витамин С, повышающий иммунитет и улучшающий состояние кожи, а также витамин К, который сгущает кровь и предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния.

## **ВАЖНО!**

Гранат содержит большое количество органических кислот, поэтому его нельзя употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной кислотностью. Также от употребления гранатов стоит воздержаться людям, страдающим заболеваниями поджелудочной железы.

## **Мифы**

### **● Гранат полезен при анемии.**

Это очень распространенный миф. На самом деле в гранате очень мало железа, а главное, оно практически не усваивается организмом человека.

### **● Гранат содержит много витамина С.**

Многие думают, что в гранате много витамина С. Но он не является одним из лидеров по содержанию этого витамина. Гранат содержит только 10 % витамина С от РСР.

## ● Гранат улучшает состояние зубов.

Наоборот, ухудшает. Потому что содержит много кислот (1,8 г на 100 г), которые разрушают зубную эмаль. После употребления граната нужно обязательно прополоскать рот водой.

## ● Косточки граната могут вызвать аппендицит.

На самом деле косточки никак не могут вызвать воспаление аппендикса. Кроме того, являясь грубой клетчаткой, они стимулируют работу толстого кишечника, избавляя от запоров.

## Правда

## ● Тонкие перегородки граната можно употреблять в пищу.

В них содержится много танинов, они полезны при диарее, а также могут стать противоядием при отравлении солями свинца и других тяжелых металлов.

## ● Гранат полезен для сердца.

Гранат обладает мочегонным действием, снижает давление, а значит, действительно полезен для сердца и сосудов.

## ● Гранат полезен при дисбактериозе.

Органические кислоты, содержащиеся в гранате, улучшают микрофлору кишечника.

## ● Гранат укрепляет сосуды.

Гранат содержит танины, которые укрепляют сосудистые стенки.

## ● **Женщинам полезно есть гранат с косточками.**

В косточках граната содержится витамин Е и фитоэстрогены, которые улучшают состояние женской репродуктивной системы.

Как люди чаще всего едят гранат? Очищают и едят либо пьют гранатовый сок. Но мало кто знает, что из граната можно приготовить очень вкусный и очень полезный соус к мясу – «Наршараб», а также использовать его для приготовления салатов, например салата «Узбекистан».

# 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.