



Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

для
омоложения

Ирина Вечерская 100 рецептов для омоложения. Вкусно, полезно, душевно, целебно Серия «Душевная кулинария»

предоставлено правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17407886

*Ирина Вечерская «100 рецептов для омоложения. Вкусно, полезно, душевно, целебно». Серия «Душевная кулинария»: ЗАО Издательство
Центрполиграф; Москва; 2016
ISBN 978-5-227-06336-6*

Аннотация

Сегодня мы дадим вам 100 рецептов блюд, употребление которых дает стойкий омолаживающий эффект. Не удивляйтесь, ведь давно известно, что правильная еда творит чудеса. Работа внутренних органов налаживается, улучшается пищеварение, поднимается иммунитет... И вот уже ваши суставы обретают былую гибкость, кожа светится здоровьем, а волосы блестят. Не стоит надеяться на дорогие кремы от морщин, косметическую хирургию – ваша молодость в тарелке! Питайтесь правильно и будьте молоды и красивы.

Содержание

Предисловие	4
Жирная морская рыба	7
Вода	12
Фрукты и овощи	15
Оомолаживающие кулинарные рецепты	20
Салаты	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Ирина Вечерская

100 рецептов

для омоложения

Вкусно, полезно,

душевно, целебно

Предисловие

Омолаживающая диета – это сбалансированная диета, в которой жиры, белки и углеводы идеально сбалансированы. А это означает, что эта диета благотворно влияет на систему пищеварения и омолаживает организм. Омолаживающая диета содержит исключительно полезные продукты. Наша молодость напрямую зависит от правильного питания. Если что-то не так в системе пищеварения, продукты неправильно подобраны, то организм состарится быстрее.

Следует воспользоваться советами о правильном питании, которые помогут надолго сохранить молодость или даже вернуть ее.

Если вам хочется замедлить процесс старения и увеличить продолжительность жизни, то следует ограничить по-

требление калорий на 30 % от обычного потребления. Следует обратить внимание на продукты с большим количеством витаминов, минералов и других необходимых питательных веществ, способствующих поддержанию жизненно важных функций организма. Таким образом, вы сможете улучшить общее состояние здоровья, предупредить болезни сердца, диабет, болезни Альцгеймера и Паркинсона.

Немаловажную роль в процессе старения играет и наше пищеварение. Именно поэтому врачи рекомендуют употреблять в пищу как можно больше продуктов, содержащих волокна, которые способствуют улучшению пищеварения. Среди таких продуктов выделяют цельнозерновой хлеб, коричневый рис, орехи, семечки, овощи, фрукты и бобы. Все они стимулируют деятельность кишечника, защищая наш организм от многих проблем, имеющих свойство усиливаться с возрастом. Кроме того, волокна снижают уровень холестерина и восстанавливают нормальный уровень сахара в крови.

Существует и множество других продуктов, способствующих поддержанию здоровья и молодости нашего организма. Например, мясо, позволяющее остановить процесс потери мускульной силы благодаря высокому содержанию полезного для мышц протеина. Укрепить иммунитет поможет чеснок, а капуста, дыня, помидоры, красный перец, баклажаны и черника благотворно воздействуют на зрение. Среди напитков настоящим эликсиром здоровья учеными назван зе-

ленный чай, а также гранатовый сок, который рекомендуют пить при низком давлении.

В основе антивозрастной диеты лежит список продуктов, потребление которых наиболее эффективно помогает замедлить процессы старения.

Жирная морская рыба

По содержанию витаминов, белка, минеральных веществ морская рыба не уступает царской рыбе – севрюге, осетру, стерляди.

Рыба и морепродукты – источники полноценных белков и жиров. В них имеются все необходимые аминокислоты, калий, железо, фосфор, кальций, магний, цинк, селен, а в морских – еще и йод и фтор, а также витамины А, Д, В, РР. Рыбий жир имеет более высокую биологическую ценность, чем жиры из других продуктов, благодаря большому количеству витаминов А и Д, а также полиненасыщенным жирным кислотам. Особенно высоко ценится жир трески и палтуса.

В мире не так много продуктов, богатых полезными для сердца и сосудов жирными кислотами омега-3 и всеми незаменимыми аминокислотами. В рыбе же они содержатся в избытке.

Полезные свойства рыбы характеризуются наличием в ней рыбьего жира. Как природное лекарство, рыбий жир успешно пополняет запасы витамина Д, такого необходимого для усвоения фосфора и кальция. Рыбий жир крайне необходим людям пожилого возраста. Полиненасыщенные жирные кислоты, находящиеся в рыбьем жире, препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов, поэтому жирная рыба – незаменимый продукт всех людей, кому уже исполнилось

40 лет.

Рыбий жир возглавляет список омолаживающих продуктов благодаря находящимся в нем кислотам омега-3, которые защищают от распада оболочку, покрывающую ДНК внутри клетки. Кислоты омега-3 помогают увеличить срок жизни клеток, а значит, и замедлить процесс старения всего организма. Принимая ежедневно рыбий жир в виде капсул, вы сможете предотвратить развитие артроза, если же процедура поглощения капсул вас не прельщает, то можно заменить их блюдами из лосося, форели, скумбрии и сардины, богатыми кислотами омега-3. Но даже если вы не относитесь к заядлым любителям рыбы, не стоит отчаиваться – сохранить молодость вам помогут грецкие орехи, семена тыквы и соевые бобы, в которых также содержатся омега-3.

Самая, пожалуй, известная и любимая всеми рыба селедка выражает основные полезные свойства рыбы, она хороша тем, что исключительно доступна по стоимости любому. Сельдь содержит большое количество йода, жира в ней почти 30 %. Если она выловлена более севернее, то значительно жирнее. Если перечислять состав полезных веществ селедки, то получится большая часть таблицы Менделеева. Калорийность сельди 250 ккал на 100 г, вкусовые качества выше всяких похвал, но особенно она вкусна только что выловленная. Многие любят селедку соленую, маринованную, жаренную – все способы приготовления хороши.

Треска во всех отношениях полезная рыба. Она необык-

новенно вкусна практически при любом способе приготовления, содержит все полагающиеся морской рыбе витамины, микроэлементы, минералы. Особая ее ценность – это печень, которая полезна всем и помогает практически от всего. Печень трески называют «пищей для мозгов». Она содержит вещества, которые уничтожают ферменты, разъедающие коленные суставы, понижает давление, делает мембраны клеток крови эластичными. Печень трески – эффективная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Исключительными качествами обладает красная рыба семга. Конечно, она менее доступна по цене, как сельдь или треска, но имеет очень ценную особенность. Семга никогда не накапливает в себе вредные химические элементы, поэтому совершенно безвредна. Семга содержит 22 минеральных вещества, большое количество витаминов. В ней имеется знаменитая жирная кислота омега-3, которая значительно продлевает молодость, улучшает кровообращение, уменьшает жировые отложения.

Всем известны полезные свойства рыбы скумбрии. Это довольно жирная рыба, исключительно вкусная. Причем белки скумбрии усваиваются в 3 раза быстрее белков говядины. Скумбрия содержит, как и другие рыбы, много ненасыщенных жирных кислот, которые являются антиоксидантами.

Рыбу можно готовить различными способами. Ее употребляют вареной, жареной, соленой.

Рыба вкусна как горячая, так и холодная, все зависит от способа приготовления. Ее можно использовать в качестве первых и вторых блюд, как основной элемент в салатах.

Люди, употребляющие в пищу рыбу и морепродукты, отличаются большей продолжительностью жизни, чем люди, изредка употребляющие эти продукты в пищу. Кроме того, рыбоеды отличаются не только завидным здоровьем, но и жизнерадостностью. Они меньше страдают ожирением различной степени, иммунодефицитом, анемией, атеросклерозом, депрессией, бессонницей, более трудоспособны, активны в повседневной жизни и менее подвержены раннему старению.

Те, кто ест рыбу регулярно, в 2–3 раза меньше подвержены риску раковых заболеваний.

Польза рыбы и ее полезные свойства напрямую зависят от способа приготовления, самым щадящим таким способом является приготовление на пару, затем идет варка и тушение. Полезные свойства рыбы лучше всего сохраняются при паровой обработке, но к сожалению, приготовить рыбу на пару не всегда возможно, тогда её следует отварить.

Оливковое масло стоит следующим в списке продуктов, замедляющих старение. Оно очень полезно для памяти, ведь в оливковом масле содержится оле-окантал, который замедляет процессы изменения деятельности мозга, связанные с развитием болезни Альцгеймера. Добавляя оливковое масло в свой ежедневный рацион, мы благотворно воздействуем не

только на мозг, но и на сердце, ведь содержащиеся в оливках мононенасыщенные жиры и витамин Е понижают плохой холестерин и повышают хороший, защищают сосуды от атеросклероза.

Желательно обеспечить регулярные поступления витаминов D в организм. Без витамина D невозможно усвоение кальция, значит, с годами кости становятся всё более хрупкими. Витамин D позволяет укрепить костную массу и мускулы. Кроме того, витамин D полезен для кожи, которая подвергается активному воздействию солнечных лучей. Если нет желания посещать аптеку и покупать специальные препараты, содержащие этот витамин, то ешьте больше яиц, жирной рыбы и печени.

Вода

Вода является самым лучшим омолаживающим средством.

Как правило, человек нуждается в 2–3 дополнительных литрах воды в сутки. Большой частью они поступают вовнутрь вместе с овощами, фруктами и прочими продуктами питания. Кроме того нужно выпивать еще полтора литра жидкости, насыщенной минералами и максимально чистой. Польза воды заключается в регенерации, росте, омоложении и прочих других факторах, обеспечивающих нашему организму полноценное функционирование. Наши предки применяли ее целебные свойства для лечения самых разных недугов, оставив нам водолечение как наследство.

Для того чтобы польза чистой воды была максимальной, нужно пить её натошак. Известно, что наш организм во время сна теряет много влаги, поэтому тут же после пробуждения выпейте стакан воды и только через полчаса приступайте к завтраку. Не забывайте очищать питьевую воду. В домашних условиях это можно делать при помощи бытовых фильтров. Температура потребляемой жидкости должна быть максимально приближенной к температуре тела.

Вода – важный источник жизни на нашей планете, залог здоровья и долголетия каждого живого существа, символ чистоты, мудрости и плодородия. Она творит настоящие чуде-

са, избавляя человеческий организм от недугов, очищая и омолаживая его. Ее обожествляли в древние времена, и ей поклоняются в наши дни, связывая с ее «именем» начало и конец мироздания, богатство и изобилие. Вода – главный элемент нашего организма, незаменимый участник всех его основных биологических процессов.

Польза воды очевидна, именно поэтому так важно постоянно насыщать наше тело этой живительной влагой, ведь в противном случае круговорот воды в организме будет нарушен и спровоцирует заметное ухудшение состояния здоровья человека. Недостаток воды может привести к обезвоживанию и появлению таких недугов, как аутоиммунные болезни, аллергические и сердечно-сосудистые заболевания, волчанка и болезни суставов.

Следует помнить, что питье воды – это польза, но и вред, если эта вода неподходящего качества.

Пить большими порциями холодную воду не рекомендуется, поскольку она не лучшим образом влияет на состояние слизистой оболочки желудка.

Не стоит злоупотреблять газированной водой, так как пузырьки газа раздражают стенки желудка, очень важно об этом помнить людям с гастритом и язвенной болезнью.

Водопроводную воду нельзя долго или повторно кипятить, потому что из-за этого в ней возрастает концентрация вредных химических соединений.

Если у вас имеются заболевания почек или сердечно-сосу-

дистой системы, следует проконсультироваться с врачом по поводу количества потребляемой жидкости. Иногда специалисты наоборот рекомендуют пить поменьше, чтобы снять нагрузку с пораженных органов.

Пить слишком много воды не рекомендуется, избыток жидкости в организме – это опасное состояние. Узнать свою дневную норму несложно: на каждый килограмм веса должно приходиться 30 мл воды.

Польза воды для нашего организма действительно очень велика, поэтому не забывайте баловать его чистой питьевой водой, соблюдая простые правила.

Фрукты и овощи

Фрукты – источник молодости.

Овощи и фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты. Употребление овощей и фруктов необходимо для поддержания здоровья человека. Доказано, что фрукты и овощи содержат легкоусвояемые минералы, среди которых особо необходимо отметить йод, железо, медь и калий. Соль йода регулирует все обменные процессы организма, стимулирует эндокринные железы, особенно щитовидную. Соль калия регулирует работу сердечной мышцы, а соли железа и меди участвуют в процессе кроветворения.

Минеральные соли из овощей и фруктов регулируют кислотно-щелочной баланс организма, не дают развиваться ацидозу, который возникает при таких болезнях, как сахарный диабет, атеросклероз, мочекаменная болезнь.

В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи включают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний. Большим плюсом является содержание в овощах и фруктах антиоксидантов – веществ, которые замедляют процесс старения организма. Природные антиоксиданты омолаживают не только женщин, но и

мужчин (антиоксиданты также содержатся в таких продуктах как: миндаль, оливковое масло, фасоль и бобы, абрикосы, шпинат, помидоры, брокколи, красное вино).

Употребление фруктов и овощей, умение их правильно хранить и приготавливать обеспечивают человеку крепкое здоровье, энергичность и привлекательность.

Сырые фрукты и овощи являются неизменными источниками витаминов. Они поставляют в организм витамины Р и С, провитамин А, многие витамины группы В. Значение витаминов в процессе обмена веществ просто огромно. Органические кислоты, содержащиеся в овощах и фруктах (щавелевая, яблочная, лимонная и др.) стимулируют процесс пищеварения, активируют жировой обмен, снижают холестерин в крови.

Углеводы обязательны в омолаживающей диете. Если вы следите за своим здоровьем, внешним видом и фигурой, занимаетесь спортом, то непременно обращаете внимание на продукты, содержащие углеводы.

Главным источником энергии, которую человек берет из пищи, являются углеводы, простые и сложные. Они необходимы для образования энергии в тканях человеческого организма, для нормального обмена белков и жиров. Они образуют в комплексе с белками различные ферменты и гормоны, секреты слюнных желез. Поэтому продукты, содержащие углеводы, обязательно должны присутствовать в рационе каждого человека.

Средняя норма углеводов в рационе любого человека – это примерно 400–500 г. Условно их можно разделить на два класса: положительные и отрицательные. К отрицательным относится сахар, содержащийся в алкоголе (вине, ликерах), конфетах, тортах, мороженом, сладких газированных напитках. Такую еду лучше употреблять в минимальных количествах, поскольку в ней очень много пустых калорий, она приводит к истощению жизненных сил организма.

К положительным углеводам необходимо отнести крахмал. Особенно богаты им овощи и орехи, бобовые и зерновые культуры, макаронные изделия. Процесс превращения крахмала в простые сахара идет довольно медленно. Обычно он занимает около 6 часов. Блюда из орехов, овощей, бобов утоляют голод на длительное время, чего не скажешь о сладостях и алкоголе.

Источником хороших углеводов также являются фрукты, содержащие клетчатку. Она улучшает работу кишечника и выводит «плохой» холестерин. Много клетчатки в пшеничных отрубях.

Лучше всего углеводная пища усваивается организмом в первой половине дня – на завтрак и обед. Ужинать рекомендуют белковой едой.

Продукты, содержащие углеводы, можно условно разделить на 5 групп:

- Продукты с очень большим содержанием углеводов (свыше 65 г на 100 г продукта). Это мед, варенье, конфеты,

сладкая выпечка, гречневая и манная каши.

– Продукты с большим содержанием углеводов (от 40 до 65 г). К ним можно отнести ржаной и пшеничный хлеб, халву, пирожные, фасоль, горох и шоколад.

– Продукты с умеренным содержанием углеводов (11–20 г). Это различные фруктовые соки, картофель, виноград, свёкла, мороженое.

– Продукты с малым содержанием углеводов (5 – 10 г). Из овощей к этой группе относятся кабачки, капуста, тыква, из фруктов – дыня, груши, персики, апельсины и абрикосы.

– Продукты с очень малым содержанием углеводов (2–4,9 г). Это молоко, кефир, сметана, творог, огурцы, лимоны, зеленый лук.

Таким образом, можно увидеть, что в списке продуктов, содержащих углеводы, в порядке убывания на первом месте находится «вредная» выпечка, а на последнем – молочные продукты. Сладостей следует употреблять как можно меньше, а вот молочные продукты чаще включать в рацион.

Существует и множество других продуктов, способствующих поддержанию здоровья и молодости нашего организма. Например, мясо, позволяющее остановить процесс потери мускульной силы благодаря высокому содержанию полезного для мышц протеина. Укрепить иммунитет поможет чеснок, а капуста, дыня, помидоры, красный перец, баклажаны и черника благотворно воздействуют на зрение. Среди напитков настоящим эликсиром здоровья учеными назван зе-

ленный чай, а также гранатовый сок, который рекомендуют пить при низком давлении.

Как вы уже поняли, молодость и красота женщины зависят не от умения правильно подобрать косметику или искусно наложить макияж, а от того, чем она питается. Специально для случаев, когда кажется, что все безнадежно, и даже поддерживать свой организм в том состоянии, которого он достиг, совсем не хочется, составили множество диет с омолаживающим эффектом.

Оомолаживающие кулинарные рецепты

Салаты

Свежий салат по-французски

Состав: свежий салат – 400 г, оливковое масло – 50 г, уксус, толченый перец, соль.

Листья салата перед приготовлением перебрать, удалить сорную траву и гнилые листья, обрезать корни и промыть. Салат (один или в смеси с цикорием) перед самым обедом полить оливковым маслом, прибавить немного уксуса, посыпать перцем, солью и перемешать.

Салат разрезать не следует и добавлять сахарный песок. Можно прибавить немного чесночного сока.

Салат из грибов и краснокочанной капусты

Состав: грибы – 300 г, краснокочанная капуста – 300 г, соленые огурцы – 2 шт., лук – 1 шт., оливковое масло, соль,

сахар, зелень.

Капусту нашинковать, немного посолить, растереть до образования сока. Отваренные грибы нарезать соломкой, огурцы и лук мелкими кубиками. Все продукты перемешать вместе с маслом, соль и сахар добавить по вкусу, украсить нарезанной зеленью.

Салат из свежих овощей и грибов

***Состав:** отваренные грибы – 250 г, яйца – 6 шт., кабачки – 100 г, баклажаны – 150 г, оливковое масло – 50 г, уксус, соль, перец.*

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками высотой 1 см, положить в дуршлаг и опустить в подсоленный кипяток на 2–3 минуты. Баклажаны нарезать такими же кубиками, посолить и поместить между двух дощечек под гнет, чтобы с соком вышла горечь. Бланшировать так же, как и кабачки.

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.