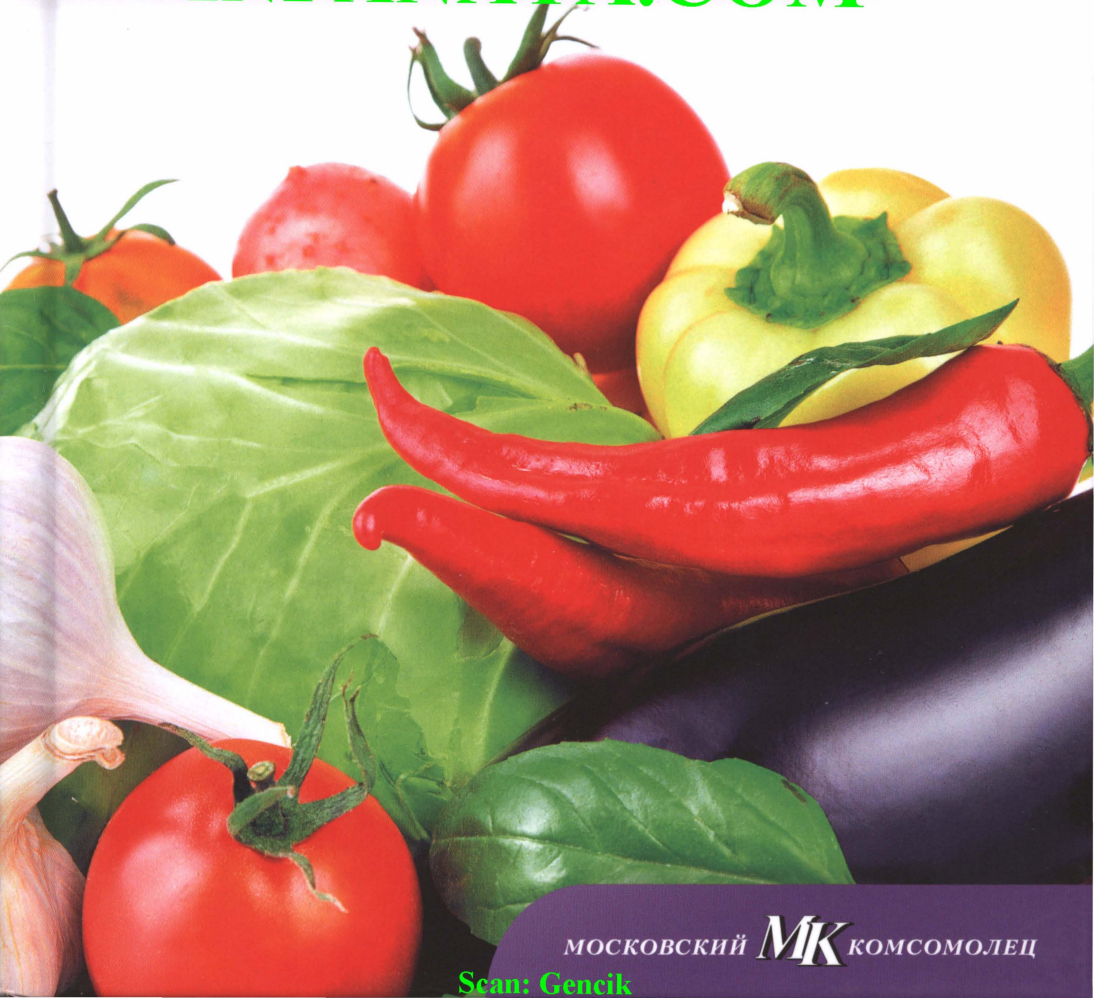


кладовая  здоровья

Овощная аптека

лекарственные свойства овощей

INFANATA.COM



МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ

Scan: Gencik

кладовая  здоровья

Овощная аптека

лекарственные свойства овощей

Ф | амфора Санкт-Петербург | 2012

УДК 613.2
ББК 51.230
0 32

ANNA SELBY
Top 100 Diet Secrets
PAULA BARTIMEUS
Top 100 Healing Foods

Перевели с английского Д. И. Видре, О. В. Чумичева

*Защиту интеллектуальной собственности и прав издательской группы «Амфора»
осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры»*



0 32 **Овощная** аптека ; [пер. с англ. Д. Видре, О. Чумичевой]. — СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2012. — 47 с. : ил. — (Серия «Кладовая здоровья»).

ISBN 978-5-367-02137-0

Узнайте о целебной силе овощей — природной кладовой здоровья! Простые и доступные рецепты, предложенные в этой книге, помогут вам готовить вкусную и полезную пищу, которая поможет вам избавиться от многих недугов.

УДК 613.2
ББК 51.230

ВНИМАНИЕ! Информация, предлагаемая в книге, не может заменить рекомендации специалистов и профессиональное лечение. Беременным женщинам, кормящим матерям и всем, кому необходимо придерживаться особой диеты, перед применением рецептов желательно проконсультироваться с врачом.

Top 100 Diet Secrets
Copyright © Duncan Baird Publishers 2007
Text copyright © Anna Selby 2007
Commission Photography © Duncan Baird Publishers 2007

Top 100 Healing Foods
Copyright © Duncan Baird Publishers 2009
Text copyright © Paula Bartimeus 2009
Commission Photography © Duncan Baird Publishers 2009
© Издание на русском языке,
перевод на русский язык,
оформление. ЗАО ТИД «Амфора», 2012

ISBN 978-5-367-02137-0






СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

4

Огурец	6	Зеленый горошек	23	Петрушка	36
Сладкий перец	7	Салат-латук	24	Укроп	37
Лук	8	Щавель	25	Руккола	38
Морковь	9	Брокколи	26	Листовая свекла	39
Помидор	10	Корень сельдерея	28	Зеленая стручковая фасоль	40
Картофель	12	Хрен	29	Брюссельская капуста	42
Цветная капуста	13	Топинамбур (земляная груша)	30	Артишок	43
Чеснок	14	Дайкон (японская редька)	31	Спаржа	44
Свекла	16	Шпинат	32	Перец чили	45
Редис	17	Кресс водяной	33	Базилик	46
Цукини	18	Сельдерей	34	Лук-порей	47
Баклажан	19				
Капуста	20				
Тыква	22				

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

-  продукт-антиоксидант
-  продукт, полезный для пищеварения
-  продукт, обладающий очищающими свойствами
-  продукт, полезный для сердечно-сосудистой системы
-  продукт-иммуномодулятор

ПРИМЕЧАНИЯ К РЕЦЕПТАМ

1 ч. ложка = 5 мл, 1 ст. ложка = 15 мл, 1 стакан = 250 мл

ПРЕДИСЛОВИЕ



Овощи — это та группа продуктов, которых никогда не бывает слишком много в нашем рационе. Все они содержат необходимые для жизни и чрезвычайно важные биологически активные компоненты. При этом, в отличие от продуктов животного происхождения, в овощах имеются такие незаменимые для организма вещества, как аскорбиновая кислота, бета-каротин, витамины группы Р (биофлавоноиды). В значительном количестве они содержат пищевые волокна, магний, калий, железо, фолиевую кислоту, витамин К. Отсутствуют в них, пожалуй, только витамины D и B₁₂. Насыщенные полезными веществами и водой, овощи помогают очищать и подщелачивать, нейтрализуя кислоты, организм, а также снижать негативное воздействие токсинов.

Для каждого овоща характерен свой витаминный состав. Так, в моркови, помидорах, петрушке содержится много каротина. Белокочанная капуста богата витамином U. Чемпионом по содержанию витамина С среди овощей является красный сладкий перец, в 100 г которого содержится 250 мг этого ценного витамина. Однако зимой и ранней весной роль основного поставщика вита-

мина С выполняют картофель, капуста (свежая и квашеная), зеленый лук. Низкая энергетическая ценность овощей является огромным преимуществом этих продуктов. Человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, склонному к полноте, очень важна возможность получить ощущение сытости (объемные овощные блюда быстро насыщают), в то же время не превысив предел калорийности суточного рациона. Сравним калорийность некоторых продуктов: 100 г белокочанной капусты дают организму 28 ккал, моркови — 33, огурцов — 15, салата — 14, цветной капусты — 30, баклажанов — 24, кабачков — 23, томатов — 23, тыквы — 29 ккал. А калорийность того же количества макаронных изделий из муки высшего сорта — 332 ккал, сливочного масла — 661 ккал, топленого масла — 887, сыра — 400, сала — 841 ккал. Комментарии, как говорится, излишни.

Овощи — защита от болезней

Ученые доказали, что биохимические элементы, входящие в состав овощей, снижают риск возникновения рака, сердечно-сосудистых заболеваний, катаракты, остеопороза и артрита. Большая

часть овощей действует к тому же как антиоксиданты, ослабляя вредное влияние свободных радикалов — нестабильных молекул, разрушающих клетки тела, что считается одной из главных причин старения. Употребление овощей стимулирует иммунную систему, регулирует уровни гормонов, обеспечивает антибактериальную и противовирусную защиту организма. Благодаря своей низкой калорийности овощи находят широкое применение в лечебном питании людей с избыточной массой тела. Огурцы, помидоры, кабачки, баклажаны, салат, капуста цветная и белокочанная содержат мало углеводов и поэтому полезны при сахарном диабете.

Постарайтесь сделать овощи основой своего рациона, а соблюдая диету, включайте в меню овощи разных видов.

Ограничениями в их использовании могут быть лишь некоторые заболевания. Например, сырую морковь не следует есть при гастрите с повышенной кислотностью, при обострении язвенной болезни, при колитах и энтеритах,

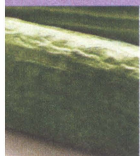
а употребление капусты кольраби и картофеля необходимо сократить при избыточном весе и ожирении.

Научные исследования последних лет не только подтверждают необходимость увеличения потребления именно овощей, но и уточняют их минимальное суточное количество, при котором снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, — не менее 220 г в день. А специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) пришли к выводу, что здоровый образ жизни невозможен без 10 продуктов. В обязательный список включены морковь, капуста, помидоры, острый перец чили, брокколи, лук, кресс-салат, яблоки, черника и зеленый чай. Регулярное употребление данного набора продуктов помогает не только бороться с болезнями, но и позитивно влияет на психологическое состояние и настроение человека. Обратите внимание: 7 из перечисленных 10 про-

дуктов — овощи!

О пользе овощей для нашего здоровья читайте также в книге «Лечебные свойства продуктов».





огурец

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, В₁, В₂, В₆, С, РР;
фолиевая кислота; магний,
марганец, молибден, калий,
кремний; клетчатка

**Огурцы
являются
эффективным
мочегонным
средством.**

САЛАТ С ОГУРЦОМ И МЯТОЙ

- 1 большой огурец, мелко нарезанный
- 2 измельченных стебля сельдерея
- 2 ч. ложки белого винного уксуса
- 8 ст. ложек низкокалорийного йогурта
- 4 ст. ложки измельченной мяты и несколько целых листьев для сервировки

Смешать измельченную мяту, огурец и сельдерей. В чистой миске взбить уксус с йогуртом. Подавать салат, полив его заправкой и украсив листьями мяты.

Попадая в организм, сок свежего огурца, богатый минеральными веществами, стимулирует работу пищеварительной системы.

Высокое содержание калия делает огурец очень ценным продуктом для людей как с высоким, так и с низким давлением. Употребление в пищу огурца предотвращает запоры, часто образующиеся при нехватке воды в организме. Этот овощ также полезен при диарее, восполняя недостаток влаги и минеральных веществ. К тому же сок свежего огурца устраняет дискомфорт при изжоге, помогает при пародонтозе, предотвращает выпадение волос, укрепляет нервную систему, препятствует развитию атеросклероза. Минеральные вещества по большей части содержатся в кожуре огурца, а мякоть, известная своим успокаивающим воздействием на кожу, богата витамином С и кофеиновой кислотой, которая снимает воспаления.





сладкий перец

Полезные вещества, содержащиеся в сладком перце, помогут всегда дышать полной грудью.

Подобно чесноку, перец может «промывать» дыхательные пути, очищая забитые слизью бронхи. В своем обычном состоянии слизь, мягкая и влажная, легко удаляется из дыхательных путей. Густая же слизь, накапливаясь, затрудняет дыхание и, более того, является средой для размножения микробов. В носовых ходах, глотке и бронхиолах раздражение, вызванное перцем, заставляет выделяться жидкость, которая помогает смыть накопление слизи и облегчить дыхание. Витамин С, которого в перце содержится больше, чем в других овощах, обладает противоотечными и противовоспалительными свойствами, что также облегчает дыхание. Кроме того, витамин С напрямую убивает раковые клетки и укрепляет иммунитет, а в сочетании с другим антиоксидантом — бета-каротином, имеющимся в перце, участвует в разжижении крови.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В₉, С, К, бета-каротин
и другие каротиноиды

Употребление
сырого сладкого
перца улучшает
пищеварение.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА С ЯБЛОКАМИ

200 г сладкого перца
50 г салата
100 г зеленого лука
200 г яблок
50 мл оливкового масла
зелень петрушки и соль
по вкусу

Сладкий перец нашинковать соломкой, яблоки нарезать мелкими кубиками, салат порвать руками, петрушку и зеленый лук измелчить. Продукты переложить в салатник, полить оливковым маслом и перемешать.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₁, В₆, С, бета-каротин, фолиевая кислота; кальций, хлор, медь, железо, магний, фосфор, калий, селен, цинк; кверцетин

Луковый сок используется для укрепления корней и улучшения роста волос.

**САЛАТ С ЛУКОМ
«ЗДОРОВЬЕ»**

150 г репчатого лука
200 г помидоров
2 дольки чеснока
½ стакана грецких орехов (ядра)
2 ст. ложки оливкового масла
соль и перец по вкусу

Лук нарезать тонкими кольцами, помидоры — кружочками. Орехи измельчить, чеснок растолочь с солью и смешать с маслом. Помидоры выложить в салатник, сверху добавить слой лука, посыпать орехами, посолить, поперчить и заправить маслом с чесноком.

**лук**

Этот овощ не только оздоравливает организм, но и омолаживает его.

Половинки сырой луковицы, съеденной в день, достаточно, чтобы повысить уровень «полезного» холестерина, который, подобно «мусорщику», убирает со стенок сосудов «вредный» холестерин, а затем доставляет его в печень для удаления из организма. В луке также содержатся биологически активные вещества, способствующие разжижению крови и тем самым предотвращающие сердечные заболевания. А имеющиеся в луке флавоноиды-антиоксиданты нейтрализуют многие потенциальные канцерогены, помогая организму бороться с раком. Врачи советуют включать в свой рацион лук, чтобы защититься от инфекций и не допускать подъема сахара в крови.





морковь

Содержащая множество целебных веществ, морковь превосходно очищает организм от токсинов.

Особенно благоприятно морковь воздействует на печень, которая является самым важным очищающим органом, и это способствует более эффективной работе всего организма. Этот овощ широко применяется для профилактики авитаминозов, при нарушениях минерального обмена, болезнях почек, сердечно-сосудистых расстройствах. Прием морковного сока внутрь благоприятен при злокачественных опухолях, а наружное его применение снимает боль, оказывает противовоспалительный и ранозаживляющий эффект. Если пожевать немного свежей моркови, это значительно уменьшит содержание микробов в ротовой полости.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамин С, бета-каротин, фолиевая кислота; железо, магний, калий, цинк; клетчатка

МОРКОВНАЯ ИКРА

1 кг моркови
250 г репчатого лука
150 г томатной пасты
150 мл воды
6 ст. ложек растительного масла
3–4 горошины черного перца
2 лавровых листа
уксус, соль, сахар по вкусу

Очистить и натереть морковь на крупной терке. Выложить в глубокую сковороду и слегка обжарить на растительном масле. Развести томатную пасту водой, влить в морковь и, добавив уксус, соль, сахар, перец и лавровый лист, потушить смесь на небольшом огне. Добавить нашинкованный и обжаренный на растительном масле лук. Тушить овощи до готовности, затем влить оставшееся растительное масло и потушить еще 5 мин. Подавать в качестве гарнира как в горячем, так и в холодном виде.





помидор

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В₁, В₂, В₃, В₆, С, Е, К, Р, биотин, бета-каротин, фолиевая кислота; кальций, хлор, магний, калий, натрий, цинк, йод, фтор, медь, железо; клетчатка

**Помидоры
очищают
и успокаивают
печень.**

ВАЖНЫЕ ФАКТЫ:

- антиоксидант ликопин, в большом количестве содержащийся в термообработанных помидорах, считается способным предотвращать рак предстательной железы;
- салицилаты, имеющиеся в помидорах, полезны взрослым, но могут вызвать приступ гиперактивности у детей, которые и так слишком подвижны;
- людям, страдающим остеоартритом или сходными заболеваниями, а также астмой и бронхитом, стоит избегать употребления помидоров.

Помидор на 90 % состоит из воды, он прекрасно утоляет жажду, обладает великолепным вкусом и разнообразными целебными свойствами. Кроме того, в нем совсем мало калорий, что делает его идеальным продуктом для диеты!

Помидоры являются важной частью средиземноморской кухни, они способствуют похудению и благотворно влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы, несмотря на то что их часто добавляют в жирные блюда. Это происходит отчасти благодаря тому, что в помидорах содержатся салицилаты — природные соединения, которые, как принято считать, снижают риск сердечных заболеваний.

ОСТРЫЙ ТОМАТНЫЙ СОУС

1 ч. ложка оливкового масла
2 раздавленных зубчика чеснока
1 красный сладкий перец без семечек, нарезанный
1 кг помидоров, без кожицы, крупно нарезанных
2–4 ст. ложки нежирного био йогурта
соль по вкусу

Разогреть оливковое масло на сковороде и обжарить чеснок и перец, затем постепенно добавить помидоры и жарить 10 мин на среднем огне. Добавить соль и йогурт, чтобы получился кремообразный соус. Чем больше йогурта вы положите, тем менее острым будет соус.

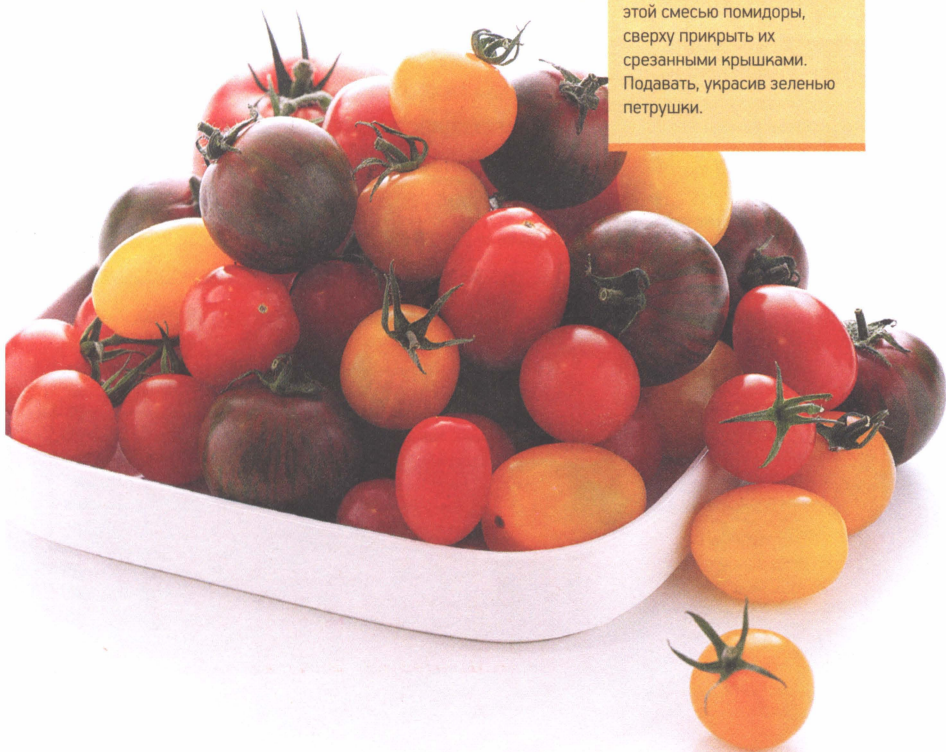
Содержащаяся в помидорах вода смягчает пищеварительную систему и улучшает ее функционирование, особенно если они были съедены сырыми. Кроме того, в помидорах содержатся витамины-антиоксиданты — С, Е и бета-каротин, а также цинк, которые защищают иммунную систему от старения и инфекций.

Томатный сок — эффективное средство при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, почечнокаменной болезни, нарушении обмена веществ. Народная медицина рекомендует использовать свежие спелые помидоры при варикозном расширении вен: прикладывать ломтики к больным местам.

ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

**4 спелых помидора
100 г соленых грибов
2 ст. ложки сметаны
пучок зеленого лука
соль, перец, укроп,
петрушка по вкусу**

У помидоров удалить плодоножки и срезать верхнюю часть. Чайной ложкой вынуть из помидоров мякоть и насыпать в получившееся углубление соль и перец по вкусу. Грибы, лук, укроп мелко нашинковать, посолить и заправить сметаной. Нафаршировать этой смесью помидоры, сверху прикрыть их срезанными крышками. Подавать, украсив зеленью петрушки.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₁, В₃, В₅, В₆, С, К, биотин, соль фолиевой кислоты; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, селен, фосфор, цинк; клетчатка, белок, сложные углеводы

**½ стакана
картофельного
сока, выпитого
натощак, избавит
от гастрита**

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

**4 картофелины,
очищенные
и нарезанные
ломтиками
2 ст. ложки оливкового
масла
200 мл овощного бульона
морская соль и черный
перец по вкусу**

Смазать картофель оливковым маслом, посолить, поперчить и положить внахлест в плоскую широкую кастрюлю. Залить бульоном, закрыть фольгой и готовить в течение часа в духовке, разогретой до 220 °С. Затем снять фольгу и готовить еще 15 мин, пока вся жидкость не выпарится.

**картофель**

Овощ номер один во всем мире, картофель недорого стоит, позволяет готовить разнообразные блюда, а кроме того, он наполнен множеством целебных веществ.

То подозрение, с которым относятся к картофелю как к источнику большого количества углеводов, влияющих на увеличение массы тела, сильно преувеличено. Это происходит только в том случае, если картофель жарить или заправлять сливочным маслом. Картофель содержит множество полезных веществ, оздоравливающих организм: витамин В, который нужен для здорового метаболизма; калий, который выводит жидкость из организма; витамин С, стимулирующий иммунитет. Также в картофеле есть флавоноиды, известные своими антиканцерогенными и противовоспалительными эффектами, и кукоамины, понижающие кровяное давление.





цветная капуста

Цветная капуста — овощ из семейства крестоцветных — помогает печени очищать организм.

Известно, что в консервированных продуктах содержится большое количество химикатов, однако даже в натуральной пище порой встречаются вещества, которые наносят вред здоровью, если их быстро не вывести. Печень очищает кровь от этих токсичных веществ, не давая им повреждать клетки и тем самым защищая от возникновения раковых опухолей, а цветная капуста, богатая антиоксидантами, помогает ей справиться с такой непростой задачей. Наиболее благоприятны для печени сложные соединения, такие как глюкозинолаты, которыми богата цветная капуста. Эти вещества стимулируют и поддерживают работу печени в период всего очищения.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины B₅, B₆, C; фолиевая кислота; марганец; клетчатка; жирные кислоты Омега-3

100 г
цветной капусты
содержит суточную
норму витамина С.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД СОУСОМ «ПРОВАНСАЛЬ»

- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 большая измельченная луковица
- 2 растолченных зубчика чеснока
- 2 цукини, нарезанных кубиками
- 400 г протертых томатов
- 1 большой кочан цветной капусты, разделенный на соцветия

Разогреть масло на сковороде, положить туда лук и обжаривать в течение 2–3 мин. Добавить цукини, томаты и тушить 5–10 мин, до образования соусоподобной смеси. Одновременно в течение 5–10 мин пропарить цветную капусту и затем выложить ее на блюдо. Подавать, полив соусом.





чеснок

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В₁, В₃, В₅, В₆, Е, К,
биотин, фолиевая кислота;
германий, железо, йод, калий,
кальций, магний, марганец,
селен, фосфор, цинк; клетчатка

**Чеснок
способствует
сохранению
молодости
организма.**

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, НАСТОЯННОЕ НА ЧЕСНОКЕ

**250 мл оливкового масла
первого отжима
8 долек чеснока
1 ч. ложка измельченного
чили**

В бутылку оливкового масла объемом 250 мл добавить дольки чеснока и чили. Перед этим часть масла можно отлить, чтобы оно не вылилось из бутылки при введении наполнителей. Плотно закрыть крышку и поставить бутылку в холодное темное место на несколько дней, чтобы масло хорошо настоялось. В дальнейшем употреблять как заправку к салатам.

Чеснок — это настоящая панацея: средство против заболеваний сердца, инфекций, некоторых видов рака.

Чеснок выращивают свыше пяти тысяч лет, и его целебные свойства были известны еще древним египтянам. Как народное средство он используется во многих странах при простуде, гриппе, а лабораторные исследования показали, что в нем содержатся антибактериальные, противовирусные и антигрибковые элементы. Ключевой компонент чеснока — аллицин — является основой для образования другого вещества — аллиина, высвобождающегося, когда чеснок разрезают или давят. Именно это вещество отвечает за резкий характерный запах, и оно оказывает губительное воздействие на вирусы, вызывающие ангину, грипп и кандидоз (дрожжевой грибок), а также убивает вредоносные микроорганизмы, в частности вызывающие туберкулез, а также стафилококки.

ЗДОРОВАЯ КРОВЬ, НИЗКИЙ ХОЛЕСТЕРИН

Чеснок оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему, и его регулярное употребление понижает уровень холестерина и кровяное давление. Он также справляется с чрезмерной вязкостью крови и, препятствуя образованию тромбов, снижает риск инфарктов и инсультов.

ЧУДОДЕЙСТВЕННОЕ ОРУДИЕ ПРОТИВ РАКА

Содержащиеся в чесноке серные соединения, в частности аллицин и диаллил сульфид, защищают клетки от мутаций, вызванных канцерогенами, предупреждая образование опухолей. Аллицин образует и другие соединения, которые полезны для кожи, в частности защищают от рака кожи, если применять чеснок наружно. Другими антиканцерогенными компонентами чеснока являются мощные минералы-антиоксиданты: германий и селен.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

350 г чеснока
24 лимона

Чеснок размолоть, из лимонов выжать сок. Смесь поместить в банку с широким горлом, завязать марлей, настоять 24 часа. Перед употреблением взбалтывать. Каждый день перед сном выпивать по ½ стакана воды с разведенной в ней 1 ч. ложкой смеси.

ФАСОЛЬ СО СПЕЦИЯМИ

250 г красной фасоли
3 ст. ложки оливкового масла
3 раздавленные дольки чеснока
1 ч. ложка порошка чили
1 ч. ложка молотого тмина
1 ч. ложка молотых горчичных семян
1 ч. ложка соевого соуса

Замочить фасоль в холодной воде на ночь. На следующий день слить воду, положить фасоль в кастрюлю и залить свежей водой так, чтобы фасоль была полностью закрыта. Довести до кипения и варить на медленном огне под крышкой около 2 ч. Слить воду и отставить готовую фасоль в сторону. Чеснок, специи и соус положить в другую кастрюлю или глубокую сковороду, залить 100 мл воды и потушить в течение нескольких минут. Добавить получившуюся заправку в фасоль и перемешать. Перед подачей размять до состояния однородного пюре.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₃, В₆, С, бета-каротин, фолиевая кислота; кальций, железо, магний, фосфор, калий, цинк; клетчатка

ЗАПЕЧЕННАЯ СВЕКЛА

- 4 свеклы среднего размера, вымытые, но нечищенные**
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка морской соли

Намазать свеклу оливковым маслом, посолить и запекать в предварительно разогретой духовке около 1 ч (в зависимости от размера свеклы) при 180 °С. Готовую свеклу можно легко проткнуть кончиком ножа. Печеную свеклу можно подавать и в качестве гарнира, и в качестве главного блюда, если нарезать ее и добавить в зеленый салат.



свекла

Сладкая и низкокалорийная свекла, употребляемая в свежем виде, помогает очищать организм от токсинов.

Свекла действительно превосходно очищает организм, особенно печень, кишечник, почки и желчный пузырь. Кроме того, она нормализует кровообращение и ускоряет обмен веществ. Благодаря высокому содержанию клетчатки свекла улучшает пищеварение, способствуя усвоению пищи, и стимулирует вывод отходов. Из этого богатого питательными веществами овоща получается отличный целебный сок, особенно если смешать его с морковным, шпинатным или капустным. Свежий сок свеклы рекомендуется больным со злокачественными опухолями, но не более 100 мл в сутки.





редис

В редисе множество питательных веществ. Он добавляет остроты салатам и ускоряет обмен веществ.

Редис, стимулируя выработку желудочного сока, помогает организму расщеплять и усваивать пищу более эффективно. Он прекрасно очищает организм, особенно органы дыхания, и помогает бороться с инфекциями. В редисе также содержится много цинка — одного из самых важных минералов-антиоксидантов. При простуде полезно пить сок редиса в сочетании с луковым соком и медом (1:1:1).



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины B₁, B₂, C, PP, бета-каротин, фолиевая кислота; кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк

Редис
помогает
почистить носовые
пазухи и смягчает
боль в горле.

СУП ИЗ РЕДИСА С КЕФИРОМ

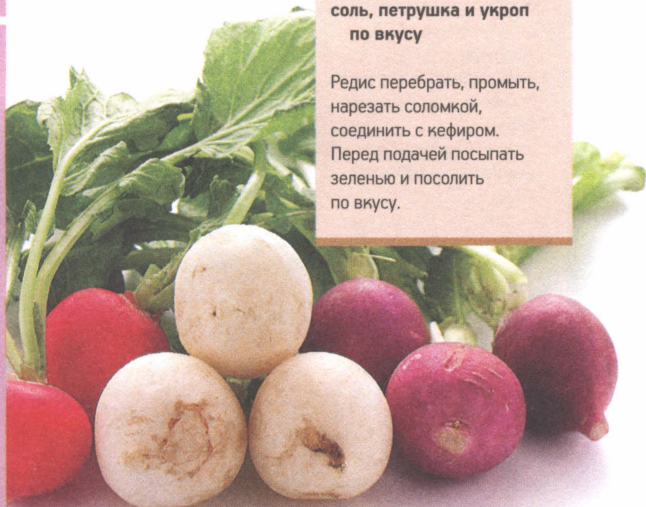
150 г редиса
400 мл кефира
соль, петрушка и укроп
по вкусу

Редис перебрать, промыть, нарезать соломкой, соединить с кефиром. Перед подачей посыпать зеленью и посолить по вкусу.

РЕДИС С СОУСОМ ИЗ КЕШЬЮ

220 г кешью
4 ч. ложки нарезанного
майорана
4 ч. ложки соевого соуса
2 пучка редиса без ботвы
2 перца чили, нарезанные,
без семян
4 очищенных
и нарезанных стебля
сельдерея

Измельчить кешью в кухонном комбайне, добавить воды, чтобы получилась густая паста. Перемешать с другими ингредиентами и переложить в соусник. Подавать с нарезанным редисом.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₁, В₂, В₆, С, К, бета-каротин, фолиевая кислота; медь, магний, марганец, фосфор, калий; клетчатка

Кабачки
цуккини восполняют
недостаток бета-
каротина, вызванный
курением и употреб-
лением алкоголя.

РАТАТУЙ

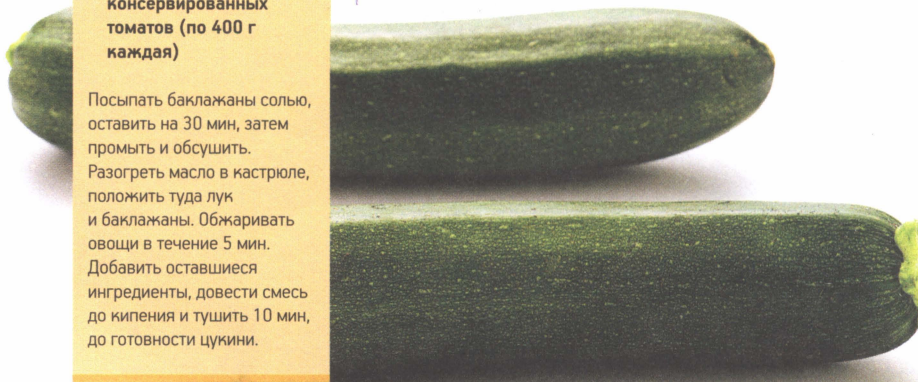
- 2 баклажана, нарезанных кубиками
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 измельченные луковичы
- 3 растолченных зубчика чеснока
- 4 нарезанных на кусочки цуккини
- 2 банки консервированных томатов (по 400 г каждая)

Посыпать баклажаны солью, оставить на 30 мин, затем промыть и обсушить. Разогреть масло в кастрюле, положить туда лук и баклажаны. Обжаривать овощи в течение 5 мин. Добавить оставшиеся ингредиенты, довести смесь до кипения и тушить 10 мин, до готовности цуккини.

**цуккини**

Салат с цуккини даст ощущение быстрого насыщения. К тому же этот овощ помогает нормализовать уровень сахара в крови.

Для тех, кто хочет похудеть, цуккини — просто находка. В них совсем мало калорий (от 18 до 27 на 100 г), и к тому же они выводят из организма лишнюю жидкость, так что полезны не только сидящим на диете, но и тем, кто страдает от отеков. Цуккини являются оптимальным вариантом питания для людей с больной печенью (помогают усвоению белков), при проблемах с желудочно-кишечным трактом (назначаются как часть щадящей диеты), для диабетиков. Эти овощи незаменимы в питании маленьких детей, а косметологи рекомендуют употреблять их как можно больше, потому что они питают кожу изнутри, поддерживают в ней необходимый водный баланс и даже защищают от старения.





баклажан

Полезные для здоровья баклажаны придадут вашим блюдам неповторимый вкус.

Люди, сидящие на диете, часто остерегаются включать в рацион баклажаны, так как, пожаренные тонкими ломтиками, они впитывают много масла. Но если разрезать их пополам вдоль и запечь с небольшим количеством масла, количество жира уменьшится, а характерный вкус баклажанов останется. Употребление этих овощей улучшает деятельность сердца и состояние сосудов, предупреждает развитие атеросклероза, помогает работе почек, очищает кишечник и желчевыводящие пути. Принадлежащие к семейству пасленовых, баклажаны, способные усилить воспаление, противопоказаны тем, кто страдает остеоартритом.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины группы В, С, РР, бета-каротин, фолиевая кислота; железо, калий, магний, медь, кальций, фосфор; клетчатка

БАКЛАЖАННАЯ ИКРА

- 2 баклажана
- 1 раздавленный зубчик чеснока
- 2 ч. ложки лимонного сока
- 2 ч. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки нарезанной петрушки
- соль и молотый черный перец по вкусу

Проколоть кожуру баклажанов в нескольких местах, разрезать их пополам вдоль и запекать (срезом вниз) на слегка смазанном маслом противне в предварительно разогретой духовке 30 мин при температуре 190 °С. Сняв с готовых баклажанов кожуру, измельчить их в кухонном комбайне вместе с остальными ингредиентами. Намазывать икру на кусочки овощей, овсяное печенье или ржаной хлеб.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₁, В₂, В₃, В₆, С, Е, К, U, бета-каротин, биотин, соль фолиевой кислоты; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, селен, фосфор, цинк; клетчатка

**Свежая
капуста
стимулирует
моторику
кишечника.**

**ЖАРКОЕ ИЗ
БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ
И ЛУКА-ПОРЕЯ**

**2 ст. ложки оливкового
масла**

**1/2 кочана капусты,
нарезанной**

**1 лук-порей, очищенный
и нарезанный**

**3 дольки чеснока,
раздавленные
черный перец по вкусу**

Разогреть оливковое масло в сковороде, положить туда капусту, лук-порей, чеснок и обжарить до готовности. Приправив черным перцем, подавать в качестве гарнира.

Скромную капусту часто забывают включать в список полезных продуктов, а между тем она обладает замечательными целебными свойствами.

БОРЕТСЯ С РАКОМ

Принадлежащая к семейству крестоцветных, капуста содержит мощные антиканцерогенные вещества — индол и сульфорафан. Недавние исследования показали, что люди, которые употребляют капусту хотя бы три раза в неделю, существенно снижают риск возникновения рака, кишечника и легких, а мужчины — рака простаты. Кроме того, индол помогает деактивировать эстрон — опасную форму эстрогена, связанного с раком груди.

ЛЕЧИТ ЯЗВУ

Уникальный компонент свежей капусты, известный как витамин U или S-метилметионин, обладает поразительной эффективностью при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки: выпивая по 4 стакана капустного сока ежедневно, можно добиться существенного улучшения состояния в течение буквально четырех дней. Аминокислоты и глютамин, содержащиеся в капусте, обладают противовоспалительными свойствами. Капустные листья могут также способствовать заживлению язв на ногах, ран и улучшению состояния при вари-

козе, если прикладывать их к проблемным зонам.

Течение мастита (воспаления молочной железы), который нередко бывает у кормящих матерей, тоже можно облегчить аналогичным способом. Капуста в квашеном виде полезна для желудочно-кишечного тракта: она способствует оздоровлению микрофлоры кишечника. А кроме того, квашеная капуста является прекрасным профилактическим средством против весеннего авитаминоза.

ЗАПЕЧЕННАЯ САВОЙСКАЯ КАПУСТА

**1 ст. ложка оливкового
масла**
**1/2 кочана нарезанной
савойской капусты**
**3 крупные картофелины,
очищенные
и нарезанные кубиками**
1 ст. ложка маргарина
**морская соль и черный
перец по вкусу**

Разогреть оливковое масло и 2 ст. ложки воды в большой кастрюле, положить туда капусту и потушить 8 мин. Тем временем отварить картошку на пару в течение 15 мин и затем размять в пюре. Добавить к пюре капусту, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Выложить смесь в жаропрочную форму и запекать в предварительно разогретой духовке при температуре 200 °C в течение 40 мин.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₁, В₂, В₅, В₆, С, бета-каротин, фолиевая кислота; медь, марганец, калий; клетчатка; жирные кислоты Омега-3

**ТЫКВА**

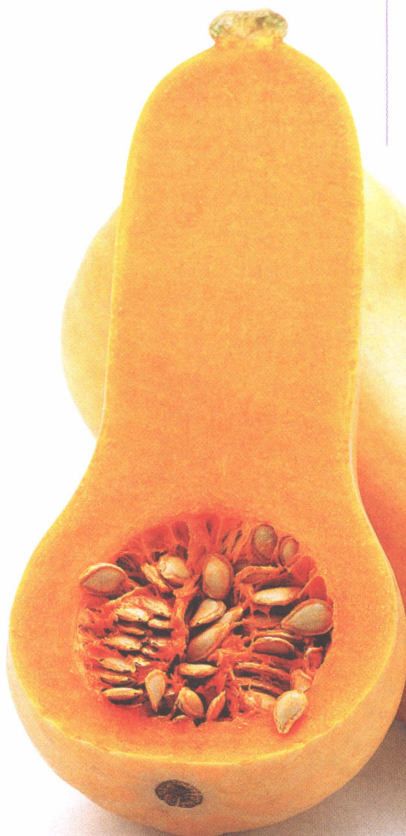
Яркая тыква — сильнейший защитник клеток.

Плотная мякоть тыквы содержит множество веществ, помогающих сопротивляться возрастным болезням. Вытяжки из тыквы используются при лечении аденомы предстательной железы, которая мучает многих пожилых мужчин. При этом заболевании предстательная железа увеличивается в размерах, но включение тыквы в ежедневный рацион может предотвратить этот болезненный процесс. Целый ряд полезных веществ, содержащихся в этом овоще, защищает клетки от повреждений, которые приводят к образованию раковых опухолей и болезням сердца. Употребление тыквы заметно снижает боли при воспалительных процессах.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

4 ст. ложки оливкового масла
2 растолченных зубчика чеснока
2 маленькие тыквы, разрезанные пополам и очищенные от семян
200 г сыра, нарезанного кубиками
100 г половинок грецкого ореха

Разогреть духовку до 190 °С. В середину каждой половинки тыквы налить масло и положить немного чеснока. Запекать в духовке в течение часа. Вынуть почти всю мякоть из тыкв, оставив немного, чтобы кожура сохраняла форму. Смешать мякоть, сыр и орехи. Разложить смесь по тыквам и запекать в течение нескольких минут, пока сыр не расплавится.





зеленый горошек

В горошке содержится множество питательных веществ, благодаря которым можно долго не ощущать чувства голода.

Зеленый горошек богат разнообразными полезными веществами. Особенно много в нем растворимой и нерастворимой клетчатки, которая является натуральным регулятором веса. Как показывают медицинские исследования, чем больше клетчатки употребляется, тем медленнее набираются и быстрее сбрасываются лишние килограммы. Не позволяя пище слишком быстро покидать желудок, клетчатка регулирует как уровень сахара и инсулина в крови, так и гормональную активность кишечника, стимулируя нормальную работу желудочно-кишечного тракта. Употребление горошка несколько раз в неделю поможет сохранить здоровым сердце.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

комплекс витаминов группы В, витамины С, К, бета-каротин, фолиевая кислота; медь, железо, магний, марганец, фосфор, калий, цинк; клетчатка; белок

Анти-оксиданты горошка защищают организм от рака.

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ГОРОШКОМ

200 г зеленого горошка
2 свежих огурца
2 помидора
1 морковь
2 очищенных от кожуры яблока
2 ст. ложки нашинкованного зеленого лука
3 ст. ложки оливкового масла
лимонный сок, сахар, соль по вкусу

Огурцы, морковь и яблоки натереть на крупной терке и сложить в салатник. Добавить горошек и зеленый лук. Все перемешать, заправить маслом, посолить, полить лимонным соком и добавить сахар по вкусу.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины А, В, С, бета-каротин, фолиевая кислота; кальций, медь, железо, магний, фосфор, калий, цинк, кремний

Салат-латук укрепляет иммунную систему.

**ХОЛОДНЫЙ СУП
ИЗ САЛАТА-ЛАТУКА
И АВОКАДО**

250 г нежирного
биоюгурта
1 спелое авокадо,
очищенное
и без косточки
сок 1 лимона
1 пучок хрустящего
салата-латука
соль и молотый черный
перец по вкусу

Смешать йогурт, авокадо и лимонный сок в кухонном комбайне, постепенно добавляя воду, пока смесь по консистенции не станет напоминать молоко. Добавить салат-латук и измельчить. Подавать суп охлажденным, посолив и поперчив.



салат-латук

Являясь сильным мочегонным, салат-латук полезен людям, страдающим от задержки жидкости в организме и метеоризма.

Как и во всех зеленых листовых овощах, в салате-латуке содержится много хлорофилла, натурального пигмента, обладающего мощными антиканцерогенными свойствами. Низкокалорийный салат-латук известен как замечательный диетический продукт. Богатый антиоксидантами, витамином С и бета-каротином, салат-латук отлично поддержит ваше здоровье, пока вы худеете, а содержащийся в нем кремний будет укреплять кости и мышцы.





щавель

Кислый щавель — традиционное средство для улучшения пищеварения — снова становится популярным.

Щавель обладает тонизирующим свойством, оказывает вяжущее и обезболивающее действие, применяется в качестве антитоксического средства при отравлениях. Это огородное растение хорошо помогает при анемии, способствуя повышению гемоглобина, а содержащийся в нем витамин С ускоряет всасывание железа. Щавель улучшает работу печени, мочевого пузыря и желудочно-кишечного тракта. Кроме того, он оказывает лечебное действие при кровоточивости десен, а также, благодаря наличию в своем составе калия, полезен для сердца. Щавель укрепляет иммунитет, а еще используется при колитах, геморрое и климаксе, устранив их неприятные проявления.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамин С, бета-каротин,
фолиевая кислота; железо

Щавель
стимулирует
выработку
желудочного
сока.

ЩАВЕЛЕВЫЙ САЛАТ

100 г листьев щавеля
100 г салатных листьев
2 сваренных вкрутую яйца
3 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка измельченной
брынзы
соль по вкусу

Щавель и салат вымыть, нарезать и сложить в салатник. Добавить нарезанные яйца, брынзу и посолить по вкусу. Перед подачей заправить салат сметаной.




брокколи

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины B₂, B₃, B₅, C, бета-каротин, фолиевая кислота; кальций, железо, магний, фосфор, калий, цинк; клетчатка

ВАЖНЫЕ ФАКТЫ:

- и в зеленых, и в фиолетовых соцветиях брокколи содержится множество питательных веществ. Всегда покупайте брокколи яркого цвета и никогда — желтеющую и увядшую. Брокколи нужно хранить в холодильнике и съесть не позднее чем через один-два дня после покупки;
- брокколи — прекрасный источник фолиевой кислоты, уровень которой может уменьшиться в результате приема противозачаточных таблеток, что может привести к анемии;
- фолиевая кислота также способствует выработке серотонина — вещества, поднимающего настроение;
- брокколи нужно готовить как можно меньше, лучше всего — несколько минут. Идеальный способ приготовления — на пару, на втором месте — отваривание в небольшом количестве воды.

В этом хранилище питательных веществ содержится половина клетчатки, имеющейся в хлебе из непросеянной муки, но в десять раз меньше калорий.

Богатая антиоксидантами и клетчаткой брокколи прекрасно очищает всю пищеварительную систему и печень — орган № 1 по выводу токсинов. Это способствует похудению, так как работающая на полную мощность печень улучшает деятельность всего организма, позволяя ему усваивать полезные вещества и выводить отходы более эффективно, что в конечном итоге предотвращает накопление токсинов и препятствует отложению жиров. В брокколи содержится много витаминов группы B, в том числе витамин B₂, который благотворно влияет на состояние кожи, волос и ногтей, а в сочета-

РИЗОТТО ИЗ БРОККОЛИ

1 ст. ложка оливкового масла

1 большая нарезанная луковица

1 нарезанный зубчик чеснока

100 г бурого риса

2 ст. ложки овощного бульона

200 г брокколи, разобранной на соцветия

Разогреть масло в сотейнике и слегка обжарить лук и чеснок. Добавив рис, залить его вдвое превосходящим количеством воды. Влить овощной бульон и варить около 30 мин. Добавив соцветия брокколи, готовить еще 5 мин. Посолить, поперчить и подавать в качестве гарнира к мясу или рыбе.

нии с витамином B₅ заставляет жиры преобразовываться в энергию.

БОРЕТСЯ С РАКОМ

Ученые установили, что употребление брокколи, как и других крестоцветных, уменьшает вероятность возникновения рака некоторых органов. Своими канцерогенными свойствами капуста обязана отчасти веществам, нейтрализующим эстрогены (женские гормоны), которые при определенных условиях могут способствовать возникновению и росту злокачественных опухолей (особенно рака молочной железы). Антиоксиданты и клетчатка, каротиноиды, входящие в состав брокколи, также борются с раком, защищая от него пищевод, желудок, предстательную железу и толстую кишку.

В брокколи
содержится
большое количество
антиоксиданта
сульфорафана.

ОМЛЕТ С БРОККОЛИ

300 г брокколи
4 яйца
¼ стакана тертого сыра
1 небольшая головка
репчатого лука
1 ст. ложка молока
1 щепотка мускатного
ореха
соль и перец по вкусу

Отварить брокколи в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Разрезать соцветия на кусочки и положить в сковороду, смазанную маслом. Лук измельчить, обжарить до мягкости и перемешать с брокколи. Все остальные компоненты соединить, взбить и залить смесью капусту. Перемешав вилкой, запекать омлет под крышкой 5 мин. Дать блюду несколько минут настояться.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₁, В₂, С, РР, фолиевая кислота, каротин; кальций, железо, магний, калий, фосфор; клетчатка

Корень
сельдерея
полезен для почек,
а также смягчает
течение артрита.

**САЛАТ ИЗ КОРНЯ
СЕЛЬДЕРЕЯ**

2 маленьких корня
сельдерея
сок 1 лимона
120 г жареных семечек
8 ст. ложек нежирного
биойогурта
2 ст. ложки горчицы

Очистив корень сельдерея и нарезав его соломкой, сразу же залить лимонным соком, чтобы сельдерей не обесцветился. Добавить остальные ингредиенты, посолить по вкусу и подавать к столу.

**корень сельдерея**

Корень сельдерея — прекрасное мочегонное средство, к тому же он уменьшает отеки и метеоризм.

Очень целебный овощ, о котором, к сожалению, часто забывают. Он понижает высокое давление, нейтрализует канцерогены, борется с инфекциями, выводит излишек кислоты и регулирует деятельность нервной и лимфатической систем. Корень сельдерея можно есть и сырым, и термически обработанным: у него чудесный вкус, и из него можно делать пюре вместе с другими корнеплодами, например морковью и картофелем. (См. подробнее о сельдерее

в книге «Ешьте, чтобы похудеть», а также на с. 34–35 этой книги.)





хрен

Антибактериальные, мочегонные и стимулирующие организм свойства хрена были известны медицине уже много веков назад.

Вкус и запах хрена кажутся почти невыносимыми, пока его натирают и высвобождаются летучие эфирные масла. Они, особенно горчичное масло, являются мощными натуральными антибактериальными средствами, которые помогают справляться со многими заболеваниями, особенно связанными с дыхательной системой (кашель, насморк), а также с инфекциями мочевых протоков. Корень хрена стимулирует пищеварение, а также является эффективным мочегонным. Он может вызвать обильное потоотделение, тем самым помогая преодолеть простуду или грипп.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В₃, С, К, бета-каротин, соль фолиевой кислоты; железо, калий, кальций, магний, селен, фосфор, цинк

Чтобы избежать потемнения и появления горького привкуса, смешайте натертый хрен с уксусом.

СОУС ИЗ ХРЕНА СО СВЕКЛОЙ, МЕДОМ И ОРЕХАМИ

1 ст. ложка готового хрена
2 свеклы
20 очищенных грецких орехов
1 ч. ложка меда
сок 1 лимона
2 ст. ложки кипяченой воды
корица, соль по вкусу

Орехи растолочь, добавить к ним воду и развести до густоты сливок. Сырую свеклу очистить и натереть на терке. Все смешать, добавить лимонный сок, мед, корицу и посолить по вкусу. Подавать к овощным и мясным блюдам.





топинамбур (земляная груша)

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В₁, В₂, С, Е, К, бета-каротин; железо, калий, магний, марганец, медь, селен, фосфор; клетчатка, белок, сложные углеводы

Употребление топинамбура возвращает сосудам эластичность.

ЧИПСЫ ИЗ ТОПИНАМБУРА

1 кг топинамбура
сок 2 лимонов
3 ст. ложки оливкового масла
2 лавровых листа
черный перец по вкусу

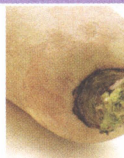
Нарезать топинамбур на тонкие ломтики, положить на противень и сбрызнуть лимонным соком, смешанным с оливковым маслом. Положить туда же лавровый лист и поставить в разогретую духовку. Запекать при температуре 190 °С в течение 40 мин, пока ломтики не станут мягкими и золотистыми. В последний момент приправить черным перцем.

Сладкий, с легким ореховым привкусом, топинамбур считается отличным источником медленно высвобождающейся энергии.

Топинамбур — это узловатое светло-коричневое съедобное корневище, по виду напоминающее имбирь. Поскольку топинамбур богат инулином — углеводом, который не поднимает уровень сахара в крови, он является превосходным диетическим продуктом для диабетиков. Инулин также провоцирует развитие в кишеч-

нике полезных бактерий, тем самым обеспечивая его здоровье. Богатый питательными веществами топинамбур содержит много железа, дающего строительный материал для клеток крови, а высокий уровень калия наделяет этот овощ мягким мочегонным эффектом.





дайкон (японская редька)

Эта крупная белая разновидность редьки, имеющая умеренную остроту вкуса, очищает печень и активизирует обмен веществ.

Редька дайкон — длинный белый овощ, популярный в Японии, Китае и Корее. Ее часто едят сыронатертой в качестве гарнира. Дайкон, насыщенный активными ферментами, улучшает пищеварение, помогая переваривать жирную пищу. Существует мнение, что эта редька оказывает благотворное воздействие на деятельность печени и эффективна при лечении простуды. Дайкон содержит много воды и мало калорий, поэтому в качестве диетического продукта хорошо подходит тем, кто желает избавиться от лишнего веса.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамин С; железо, калий, кальций, магний, фосфор; клетчатка

ВОСТОЧНЫЙ САЛАТ

- 1 очищенная редька
- 3 очищенные моркови
- ½ кочана молодой капусты
- 2 пера зеленого лука, очищенных и нарезанных
- 1 ст. ложка толченых грецких орехов
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка уксуса
- морская соль и черный перец по вкусу

Натереть на терке овощи и положить в большую миску. Добавить оставшиеся ингредиенты и перемешать. Подавать с лапшой и каким-либо белковым продуктом — рыбой или тофу.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₃, В₅, В₆, С, Е, К, бета-каротин, биотин, соль фолиевой кислоты; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, селен, натрий, фосфор, хром, цинк; клетчатка

**Шпинат
прекрасно
очищает
кишечник от
шлаков.**

ШПИНАТ С СЫРОМ

- 1 нарезанная луковица
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 2 раздавленные дольки чеснока
- 50 г кедровых орехов
- 250 г молодых листьев шпината
- 250 г тертого пармезана

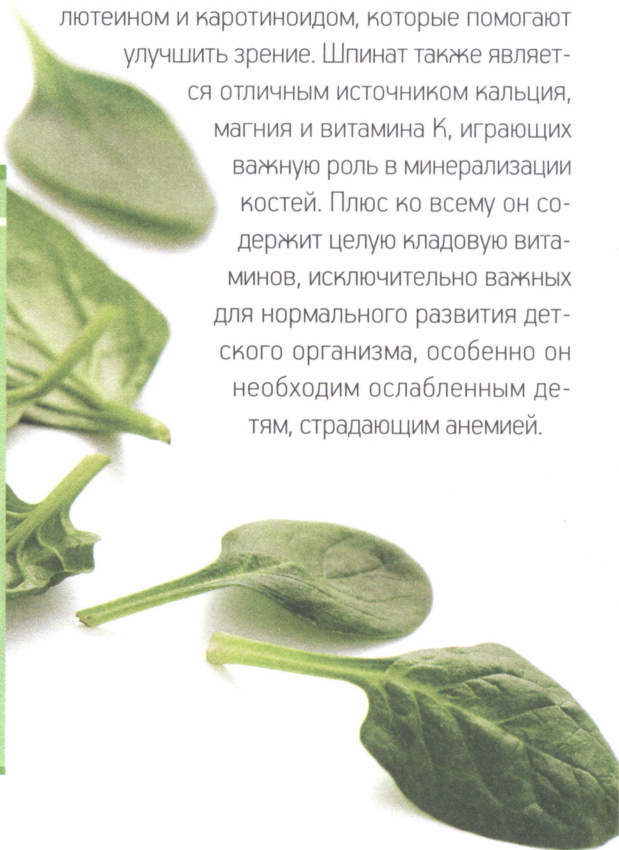
Слегка обжарить лук в масле, добавить чеснок и кедровые орехи, а затем перемешать со шпинатом, пока он не станет мягче. Выпарить всю влагу, затем добавить сыр и мешать, пока он не расплавится. Эту смесь можно положить на блины, тосты или приправить ею овощи.

**ШПИНАТ**

Этот популярный вид зелени содержит мощный заряд питательных веществ, защищающих организм от многих деструктивных изменений.

Шпинат содержит по крайней мере 13 различных флавоноидов-антиоксидантов, понижающих риск сердечных заболеваний, инсульта и некоторых видов рака. Кроме того, он богат лютеином и каротиноидом, которые помогают улучшить зрение. Шпинат также является

отличным источником кальция, магния и витамина К, играющих важную роль в минерализации костей. Плюс ко всему он содержит целую кладовую витаминов, исключительно важных для нормального развития детского организма, особенно он необходим ослабленным детям, страдающим анемией.





кресс водяной

Источник более чем 15 витаминов и минералов, кресс водяной давно завоевал статус суперпродукта.

Кресс водяной содержит кальция больше, чем молоко (при равном весе), больше железа, чем шпинат, и больше витамина С, чем апельсины, что делает его великолепным целебным средством для костей, крови и иммунной системы. Он также является фантастическим источником каротиноидов, которые снижают риск глазных заболеваний. Кроме того, кресс водяной содержит уникальный компонент, помогающий снижать риск рака за счет уничтожения уже образовавшихся злокачественных клеток.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины B₁, B₃, B₅, B₆, C, E, K, бета-каротин, биотин, соль фолиевой кислоты; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, фосфор, цинк

**Кресс
водяной изве-
стен как отличное
мочегонное
средство.**

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, АПЕЛЬСИНА И КРЕССА ВОДЯНОГО

- 1 пучок нарезанного кресса водяного
- 2 очищенные и нарезанные моркови
- 1 очищенный и нарезанный апельсин
- 1 очищенный и измельченный авокадо
- горсть грецких орехов
- 1 ст. ложка нарезанной петрушки
- 2 ст. ложки подсолнечного масла

сок ½ лимона
морская соль и черный перец по вкусу

Положить кресс водяной, морковь, апельсин, авокадо, грецкий орех и петрушку в большую миску. Добавить подсолнечное масло, лимонный сок, соль и перец, перемешать и сразу подавать на стол.






сельдерей

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины B₃, B₅, C, E, K, биотин, соль фолиевой кислоты; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, молибден, натрий, селен, фосфор, цинк; клетчатка

КЛАССИЧЕСКИЙ ВАЛЬДОРФСКИЙ САЛАТ

- 5 стеблей сельдерея, мелко нарезанных
- 2 нарезанных яблока средней величины
- гроздь белого винограда без косточек
- 1 небольшой пучок зеленого лука
- 2 горсти измельченных грецких орехов
- 2 ст. ложки майонеза
- 2 ст. ложки биоюгурта
- черный перец и соль по вкусу

Положить сельдерей, яблоки, виноград, зеленый лук и грецкие орехи в большую миску. Посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Перед подачей заправить смесью майонеза и биоюгурта.

Сельдерей — отличное тонизирующее средство, незаменимое при переутомлении.

Сельдерей омолаживает организм, улучшает обмен веществ, помогает избавиться от лишнего веса. Он полезен при атеросклерозе, ревматизме, неврозах и бессоннице. Оказывает болеутоляющее, мочегонное, противоаллергическое, противовоспалительное, ранозаживляющее, слабительное действие. Поскольку содержащийся в сельдерее натрий придает этому растению солоноватый вкус, люди, страдающие отложением солей в суставах, могут использовать вместо соли измельченные листья сельдерея. Сок сельдерея, имеющий слишком резкий запах, при употреблении лучше смешивать с другим соком, например морковным.

**Сельдерей
эффективен
при воспалении
предстательной
железы.**



СНИЖАЕТ ВОЗДЕЙСТВИЕ СТРЕССА

Благодаря высокой концентрации минералов сельдерей помогает нормализовать кислотно-щелочной баланс организма. Отклонения в сторону кислой реакции могут быть вызваны стрессом или неправильным питанием, а это ведет ко многим проблемам со здоровьем. Сельдерей противодействует повышению кислотности организма, тем самым снимая такие последствия, как усталость, ревматизм и боли в суставах.

НОРМАЛИЗУЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Сельдерей — не только естественное мочегонное, он способен также снижать повышенное кровяное давление. Его целебные компоненты помогают расслабить мышцы вокруг артерий, давая возможность кровеносным сосудам расширяться, а крови течь без затруднений.

Другие ценные составляющие сельдерея — это кумарин, который укрепляет иммунную систему, и ацетилены, обладающие антиканцерогенными свойствами.

СУП КУРИНЫЙ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И СЛИВКАМИ

- 1 отварная крупная куриная грудка
- 3 больших стебля сельдерея
- 2 головки репчатого лука
- 3 зеленых яблока
- 2 ст. ложки муки
- 2 стакана сливок (20 %-ной жирности)
- 50 г сливочного масла
- 2 ч. ложки карри
- 3 ст. ложки куриного бульона

Лук измельчить, яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевинки и нарезать небольшими кубиками. Растопить масло в кастрюле и тушить в нем лук и яблоки, пока они не станут мягкими, но при этом не потемнеют. Добавить в тушеную смесь карри и готовить еще 2 мин, постоянно помешивая. Всыпать муку и перемешать. Не переставая мешать, влить бульон и добавить измельченный сельдерей. Варить на тихом огне до загустения. Куриную грудку мелко нарезать и добавить в суп вместе со сливками. Прогреть и снять с огня.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₁, В₃, В₅, С, Е, К, бета-каротин, биотин, фолиевая кислота; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, селен, фосфор, цинк

**Из-за
сильного
действия нельзя
пить более 50 мл
сока петрушки
за раз.**

ОМЛЕТ С ПЕТРУШКОЙ

4 яйца

1 стакан молока

**2 ст. ложки нарезанной
зелени петрушки**

**1 ст. ложка растительного
масла**

соль по вкусу

Взбить молоко с яйцами.
Добавить зелень петрушки,
посолить по вкусу
и перемешать.
Готовить омлет на сковороде
под крышкой.



петрушка

Богатая витаминами и микроэлементами петрушка чрезвычайно полезна при хронической усталости.

Как лечебное средство используют все части этого замечательного растения: зелень, корень и семена. Сок и отвар, приготовленные из листьев петрушки, незаменимы при авитаминозе. Кроме того, они способствуют укреплению кровеносных сосудов, эффективны при остром и хроническом цистите. Семена применяют как хорошее мочегонное, для стимуляции деятельности кишечника, при маточных кровотечениях.

Из корня петрушки готовят настои и отвары, которые употребляют при почечнокаменной болезни, воспалении предстательной железы, при отеках сердечного и почечного происхождения, ожирении. Если пожевать свежий корень петрушки, можно полностью уничтожить неприятный запах изо рта.





укроп

Свежая зелень укропа дает отличный эффект при расстройствах пищеварения.

Целебные свойства этого скромного огородного растения поистине безграничны. Его употребление снижает кровяное давление, стимулирует деятельность кишечника и расширяет коронарные сосуды. Укропный настой повышает секрецию желудочного сока, обладает желчегонным действием и избавляет от ощущения тяжести в желудке после тяжелой пищи. Кроме того, его можно использовать как отхаркивающее и слабительное средство. Благодаря высокому содержанию каротина, аскорбиновой кислоты и солей железа зелень укропа весьма полезна при малокровии. У кормящих матерей укропный отвар повышает количество грудного молока. А наружно в виде примочек его можно использовать при воспалительных заболеваниях глаз.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В₃, С, фолиевая кислота, каротин; железо, калий, кальций, магний, фосфор, цинк

Укропная вода —
первейшее средство
при задержке стула
у детей.

УКРОПНО-МОРКОВНЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ

1 кг моркови
100 г укропа
100 г меда
сок 1 лимона
0,5 л воды
соль по вкусу

Морковь натереть на мелкой терке, залить холодной кипяченой водой, размешать, настоять в течение 20 мин и затем отжать настой. Добавить к настою сок лимона, мед, измельченный укроп, посолить и перемешать. Подать в охлажденном виде.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

комплекс витаминов группы В, витамины С, К, бета-каротин, фолиевая кислота; кальций, железо, магний, марганец, фосфор, калий, цинк; клетчатка

**САЛАТ С РУККОЛОЙ
И КРЕВЕТКАМИ**

100 г рукколы
10 крупных креветок
2 помидора
100 г пармезана

Для соуса:

1 долька чеснока
2 ст. ложки оливкового
масла
1 ст. ложка горчицы
несколько листиков
рукколы

Руколу промыть, обсушить и положить в миску, добавив помидоры, нарезанные на кусочки. Креветки обжарить на оливковом масле 5 мин, и добавить в салат.

Приготовить соус: листики рукколы истолочь, добавить горчицу, измельченный чеснок и все перемешать, постепенно подливая оливковое масло. Готовым соусом заправить салат. Перед подачей посыпать блюдо натертым пармезаном.



руккола

Это не только красивый, но и очень полезный вид салата.

Салат — идеальная пища для тех, кто стремится похудеть, и не в последнюю очередь потому, что листья приходится жевать гораздо медленнее, чем остальную еду. Благодаря этому организм сумеет дать сигнал о насыщении вовремя, а не с опозданием на 10 мин, что происходит, когда процесс поглощения пищи идет слишком быстро. От других видов салата руккола отличается необычным пряным вкусом. Витамины и минералы, содержащиеся в этом овоще, укрепляют кости, что очень важно, потому что во время диеты организм испытывает недостаток кальция.

Одна порция рукколы содержит дневную норму витамина К, очень полезного для костей.





ЛИСТОВАЯ СВЕКЛА

Этот замечательный овощ дарит здоровье и красоту.

Листовая свекла мангольд является разновидностью обыкновенной свеклы. Это один из тех листовых овощей, которые борются с болезнями среднего и преклонного возраста, включая разные виды рака. Эта свекла содержит огромное количество витаминов и микроэлементов. Магний и витамин К укрепляют кости, калий защищает сердце, бета-каротин предотвращает поражение клеток ДНК, а витамин Е улучшает состояние кожи и не допускает возникновения болезни Альцгеймера. Все вместе эти вещества прекрасно защищают организм.

**Этот
овощ очень
полезен для
гипертоников.**



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамин А, комплекс витаминов группы В, витамины С, Е, К; кальций, медь, железо, магний, марганец, фосфор, калий, цинк; клетчатка; белок

ЛИСТОВАЯ СВЕКЛА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

450 г листовой свеклы
1 ст. ложка оливкового масла
4 растолченных зубчика чеснока
400 г консервированных томатов
120 г тертого сыра
2 ч. ложки лимонного сока

Нашинковать листья свеклы. Стебли нарезать, отварить 10 мин, а затем просушить. Разогреть масло на сковороде и обжаривать чеснок в течение минуты. Добавить томаты и продолжать обжаривать 5 мин. В блюдо для запекания выложить стебли свеклы и залить томатной зажаркой. Посыпать сыром и готовить на гриле 3–5 мин. Нашинкованные листья пропарить, сбрызнуть лимонным соком и подавать с горячим блюдом.





зеленая стручковая фасоль

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В₁, В₂, В₃, С, К, бета-каротин, фолиевая кислота; кальций, медь, железо, магний, марганец, фосфор, калий; клетчатка; жирные кислоты Омега-3; белок

САЛАТ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

2 яйца
200 г картофеля,
нарезанного кубиками
150 г стручковой фасоли
сок ½ лимона
1 ст. ложка оливкового
масла
молотый черный перец
по вкусу

Варить яйца в кипящей воде в течение 10 мин. Отварить картофель до готовности, воду слить. Бланшировать фасоль в кипятке, затем вынуть, чтобы стручки оставались хрустящими. Очистив яйца от скорлупы, мелко их покрошить и перемешать с картофелем и фасолью, когда они остынут. Поперчить по вкусу. Смешать лимонный сок и масло и полить получившейся заправкой салат.

Незаменимый продукт для всех, кто ведет подвижный образ жизни.

Стручковая фасоль является богатым источником питательных веществ, необходимых человеку для успешных тренировок. Несмотря на то что все эти микроэлементы очень полезны сами по себе,

их сочетание в одном продукте многократно увеличивает его благотворное воздействие на организм. Вещества, содержащиеся в фасоли, помогут и обрести, и надолго сохранить хорошую физическую форму. Так, витамин К способствует быстрому заживлению порезов, а витамин С укрепляет стенки клеток, витамины группы В поддерживают нормальное функционирование нервной системы и надолго заряжают организм энергией.

Лучше всего
есть свежую
стручковую фасоль
прямо с грядки.

ПОЛЕЗНОЕ ЖЕЛЕЗО

Стручковая фасоль богата основными микроэлементами: магний и марганец укрепляют кости; железо особенно необходимо тем, кто исключает из своего рациона жирную живот-

ную пищу; цинк поддерживает крепость костей и помогает мышцам восстанавливаться после растяжений. Забота о сердечно-сосудистой системе — залог хорошего здоровья, так как именно сердце отвечает за работоспособность организма. Многие вещества, содержащиеся в фасоли, укрепляют сосуды, делают их гибкими и предотвращают появление холестериновых отложений на их стенках, что позволяет крови свободно циркулировать по телу, создавая предпосылки для нормальной работы всех органов и систем.

ФАСОЛЬ ПО-КИТАЙСКИ

450 г стручковой фасоли, нарезанной на кусочки (каждый примерно в палец длиной)

1 ст. ложка оливкового масла

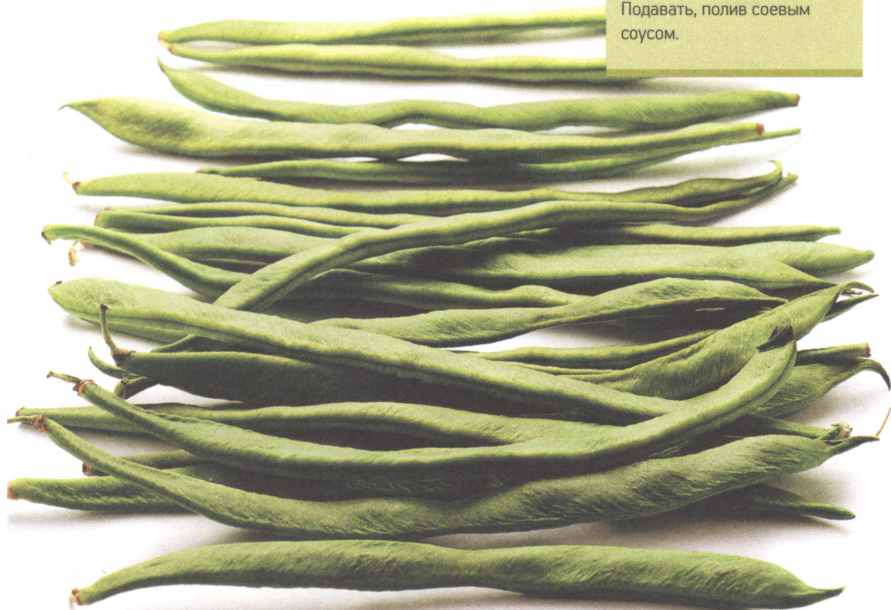
1 растолченный зубчик чеснока

5 см корня имбиря, мелко нарезанного

1 ст. ложка измельченного арахиса

1 ст. ложка соевого соуса

Сложить фасоль в дуршлаг и обдать кипятком. Разогреть масло на сковороде, положить туда чеснок и имбирь и слегка обжарить. Добавить фасоль, орехи и обжарить в течение 2–3 мин, до готовности. Подавать, полив соевым соусом.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₁, В₂, В₆, С, Е, К, бета-каротин, фолиевая кислота; кальций, медь, железо, магний, марганец, фосфор, калий; клетчатка; жирные кислоты Омега-3; белок

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТРЕСКОЙ

300 г брюссельской капусты
4 помидора
400 г филе трески
2 ст. ложки лимонного сока
200 мл нежирных сливок
2 яйца
50 г тертого сыра
перец, соль, рубленая петрушка по вкусу

Надрезав крест-накрест основание каждого кочанчика, бланшировать капусту 3 мин в кипящей подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и, дав стечь воде, выложить в форму для запекания. Нагреть духовку до 180 °С. Помидоры вымыть и нарезать ломтиками. Рыбу нарезать некрупными кусками и полить лимонным соком. Разложить поверх капусты ломтики помидоров и рыбу. Посолить и поперчить по вкусу. Перемешать сливки с яйцами и сыром, посолить, поперчить и залить блюдо. Запекать в духовке 25 мин. Подавать, посыпав петрушкой.



брюссельская капуста

Несмотря на свой маленький размер, брюссельская капуста содержит массу целебных веществ, повышающих защитные силы организма.

Брюссельская капуста незаменима для тех, кто заботится о своем здоровье. Этот овощ превосходно поддерживает иммунитет в холодное время года, когда организм особенно подвержен разнообразным инфекциям. Кроме большого количества витаминов и минеральных веществ брюссельская капуста содержит многочисленные фитохимические вещества, включая глюкозинолаты и антиоксиданты (например, фенолы). Считается, что глюкозинолаты успешно борются с канцерогенами, имеющимися в пережаренном мясе. К тому же брюссельская капуста улучшает состояние кожи, придавая ей свежий вид.





артишок

Похожие на нераспустившиеся цветки, нежные на вкус артишоки — настоящий клад полезных для здоровья веществ.

Эти овощи прекрасно очищают печень, снижают уровень холестерина в крови, стимулируют работу желчного пузыря, являются великолепным мочегонным средством. Кроме того, в них содержится инулин, который поддерживает полезную микрофлору кишечника и крайне важен для диабетиков. Также артишоки помогают бороться с целлюлитом, особенно если употреблять их в виде сока и в смеси с желтым болгарским перцем и петрушкой.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В₃, С, К, бета-каротин, фолиевая кислота; кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий; клетчатка, инулин

АРТИШОКИ С ЛИМОНОМ

4 артишока

**2 ч. ложки зернистой
горчицы**

сок 2 лимонов

**2 ст. ложки оливкового
масла**

Удалив кочерыжки, обрежьте основания артишоков, чтобы их можно было поставить вертикально. Обрежьте кончики листьев. Варить в большой кастрюле 30–40 мин. Когда артишоки немного остынут, вынуть мягкие внутренние листья и удалить волокнистую сердцевину чайной ложкой. Смешать горчицу, лимонный сок и масло, посолить и поперчить по вкусу. Залить получившуюся смесь в центр артишоков и подавать на стол.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины С, К, бета-каротин,
фолиевая кислота; фосфор,
калий, цинк; клетчатка

**СПАРЖА С МОЛОДЫМ
КАРТОФЕЛЕМ**

200 г молодого картофеля
10 очищенных стеблей
спаржи
1 ч. ложка оливкового
масла
¼ ч. ложки сушеного
перца чили
½ ч. ложки тертого
пармезана
соль по вкусу

Отварить молодой картофель в кастрюле, не разваривая. Приготовить в течение 10 мин спаржу на пару и переложить ее в миску. На сковороде разогреть оливковое масло и поджаривать перец чили 2 мин, затем добавить картофель и дать ему впитать масло с чили в течение 2 мин, периодически встряхивая сковороду. Поместить картофель в одну миску со спаржей, посолить по вкусу. Перед подачей посыпать пармезаном.



спаржа

Спаржа стимулирует деятельность почек и печени, а также борется с задержкой жидкости в организме и метеоризмом.

Спаржу, одно из летних удовольствий, обязательно нужно покупать свежей и готовить как можно меньше, чтобы сохранить ее вкус и целебные свойства. Этот овощ — прекрасный источник медленно высвобождающейся энергии и стабилизатор уровня сахара в крови, что, в свою очередь, помогает избежать приступов голода. Кроме того, спаржа обладает легким послабляющим эффектом и способствует уменьшению воспалительных процессов, а антиоксиданты, входящие в ее состав, помогут предотвратить катаракту, сердечные заболевания и рак.





перец чили

Витамины, содержащиеся в перце чили, способствуют выработке эндорфинов, которые повышают иммунитет и улучшают кровообращение.

Некоторые специалисты утверждают, что перец чили стимулирует работу организма по сжиганию жиров: в течение 20 мин после еды, приправленной чили, калории уничтожаются быстрее, чем обычно. Другие говорят, что острый вкус перца просто заставляет есть медленнее, в результате чего ощущение насыщения наступает быстрее. Как бы ни было на самом деле, добавляя перец в блюда, можно действительно сбросить лишний вес. Кроме того, перец способен наладить пищеварение и уничтожить бактерии, вызывающие язву желудка, хотя следует помнить, что чрезмерное употребление этого продукта может иметь негативные последствия.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамин С, бета-каротин;
железо; калий; клетчатка

Перец чили
противопоказан
при язве желудка и
двенадцатиперстной
кишки.

СОУС ИЗ ПЕРЦА ЧИЛИ

200 г свежего перца чили,
очищенного от семян
1 ст. ложка оливкового
масла
4 растолченных зубчика
чеснока
1 мелко нарезанный
огурец

Запекать перец на гриле в течение 4–5 мин, затем переложить в пластиковый пакет, плотно закрыть и оставить на 10 мин. Извлечь перец из пакета, очистить от кожуры, мелко нарезать и смешать с остальными ингредиентами. Поставить в холодильник на 2 недели. Добавлять небольшие порции соуса к другим блюдам.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины А, С; кальций, железо, магний, марганец, калий; клетчатка

Чтобы листья базилика не потеряли своего аромата и полезных свойств, следует добавлять их в блюда в самом конце приготовления.

ЗАКУСКА С БАЗИЛИКОМ

1 пучок базилика
200 г сыра сулугуни
2 сваренных вкрутую яйца (желтки)
100 г творога
1 ст. ложка панировочных сухарей
50 г тертого твердого сыра
мускатный орех по вкусу

Базилик порубить. Смешать желтки, сулугуни и творог. Перемешать с тертым сыром, сухарями и базиликом. Посолить, приправить перцем, мускатным орехом, перемешать и дать настояться в течение 30 мин.

**базилик**

Входящее в состав этого растения эфирное масло прекрасно помогает при простудных заболеваниях: снимает воспаление, борется с инфекцией, снижает температуру.

С греческого языка название «базилик» переводится как «король». И некоторые из целебных свойств этого растения действительно делают его достойным самых высших оценок. Базилик обладает тонизирующими качествами, нормализует сердечную деятельность, быстро восстанавливает силы при интенсивной физической или психологической нагрузке, избавляет от сердечных болей невротического характера. Кроме того, базилик обладает мочегонным и противоотечным действием, очищает почки. Компресс, приготовленный из отвара базилика, помогает при отите.





лук-порей

Лук-порей, член семейства луковых, является мощным антиоксидантом и прекрасно очищает организм.

Благодаря высокому содержанию витамина С лук-порей способствует укреплению защитных сил организма, необходимых для борьбы с инфекциями, воспалениями, воздействием токсинов. Кроме того, регулярное употребление лука-порея ускоряет обмен веществ, улучшает пищеварение, а также является отличной профилактикой ожирения. Это растение очищает кровь, благодаря ему повышается уровень гемоглобина и нормализуется кровообращение. Лук-порей поддерживает нервную систему, обладает мочегонным и желчегонным действием, используется в качестве диетического продукта при ревматизме, подагре и артрите.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

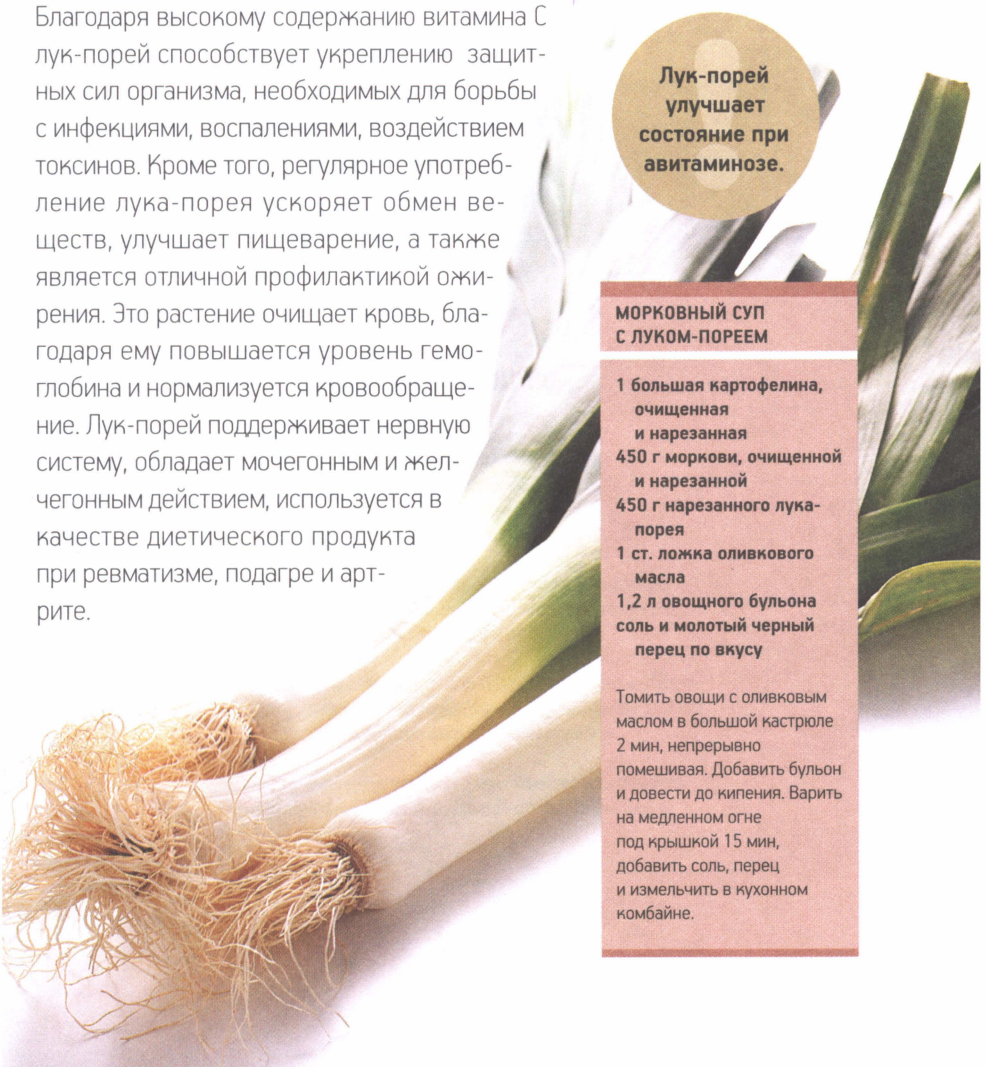
витамины С, Е, К, бета-каротин, биотин, фолиевая кислота; кальций, железо, магний, фосфор, цинк, калий; клетчатка

Лук-порей
улучшает
состояние при
авитаминозе.

МОРКОВНЫЙ СУП С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

1 большая картофелина,
очищенная
и нарезанная
450 г моркови, очищенной
и нарезанной
450 г нарезанного лука-
порея
1 ст. ложка оливкового
масла
1,2 л овощного бульона
соль и молотый черный
перец по вкусу

Томить овощи с оливковым маслом в большой кастрюле 2 мин, непрерывно помешивая. Добавить бульон и довести до кипения. Варить на медленном огне под крышкой 15 мин, добавить соль, перец и измельчить в кухонном комбайне.



ОВОЩНАЯ АПТЕКА

Ответственный редактор *Е. Ступненкова*
Художественный редактор *Ю. Прописнова*
Технический редактор *Е. Траскевич*
Корректор *Е. Волкова*
Верстка *А. Михалевой*

Подписано в печать 01.12. 2011. Формат издания 60×90 1/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,0. Тираж 36000 экз.
Изд. № 10459. Заказ № 0451/11.

Издательство «Амфора». Торгово-издательский дом «Амфора».
197110, Санкт-Петербург, наб. Адмирала Лазарева, д. 20, литера А.
www.amphora.ru, e-mail: secret@amphora.ru

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ЗАО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь. www.pareto-print.ru

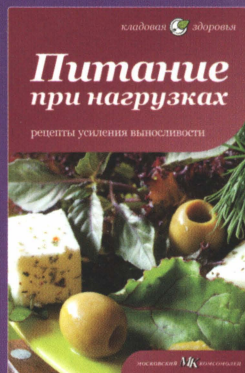
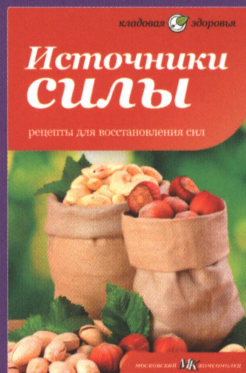
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР МЕДИЦИНЫ И КУЛИНАРИИ!

Книга расскажет о целебной силе овощей — природной кладовой здоровья, источнике молодости и долголетия. Как сырые, так и в виде различных отварных, запеченных либо тушеных блюд овощи должны непременно царствовать на вашем обеденном столе. Будучи вкусной и полезной основой питания для всей семьи, они помогут всегда чувствовать себя бодрыми и энергичными. Как говорится, ешьте побольше овощей, и вы забудете дорогу в аптеку.

Будьте здоровы и приятного аппетита!

Благодаря книгам серии «Кладовая здоровья», написанным профессиональными диетологами, вы узнаете, как с помощью повседневного питания исцелить себя от всевозможных заболеваний, а также вернуть молодость, красоту и радость жизни.

В СЛЕДУЮЩИХ ВЫПУСКАХ:



9 785367 021370

ISBN 978-5-367-02137-0



амфора
amphora.ru

МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ