

Зачем нам экзотика? ТОП-7 самых полезных русских продуктов

Быть здоровым и вечно молодым хочется каждому, но вот достать этот самый асаи или батат — задача не для каждого кошелька. Да и продаются эти экзотические плоды только в немногих элитных гастрономах, куда обычные россияне просто не заглядывают. Что же получается, даже натуральные источники здоровья доступны только «небожителям»?

Вовсе нет. Наши «коренные» русские продукты отнюдь не уступают своим экзотическим сотоварищам по набору полезных свойств — даже наоборот. Не зря специалисты по питанию советуют есть то, что выросло с тобой в одной стране; ведь организм русского человека исторически приспособился к русской кухне и ингредиентам. Мы решили составить свой список суперпродуктов, но включили в него только то, что легко найти в наших магазинах, лесах и даже у себя на даче.

Свекла

Этот незамысловатый корнеплод буквально нашпигован витаминами и питательными веществами. Во-первых, свекла по праву считается лидером по содержанию йода, и именно этим обусловлено её целебное влияние на щитовидную железу. Во-вторых, она богата минералами — такими как кальций, калий, магний, цинк и железо — и витаминами А, С, В1, В6, Е и РР, то есть в одиночку заменяет целую пачку таблеток и БАДов. И, наконец, в ней есть хвалёные аминокислоты, необходимые для здоровья сердечнососудистой системы, а также энзимы, нормализующие работу ЖКТ.

Рецепт. При запорах и сексуальной дисфункции врачи советуют съедать на завтрак такой салат: 150-200 г отварной свеклы натрите на тёрке, добавьте 6-7 нарезанных черносливин и несколько толчёных грецких орешков.

При насморке и болях в горле носоглотку можно промывать свекольным соком: он оказывает противовоспалительное влияние на слизистые оболочки.

Кому нельзя. Больным сахарным диабетом, людям со слабыми почками (свекла способствует образованию камней), а также гиперфункцией щитовидки.

Черника

Эта ягода прославилась способностью укреплять сетчатку глаз и тем самым предохранять нас от многих проблем со зрением. Но на этом её полезные свойства не заканчиваются. Исследование, проведённое под руководством министерства сельского хозяйства США, показало, что черника чрезвычайно богата птеростилбеном — антиоксидантом, также обнаруженном в винограде и красном вине. Это вещество снижает в крови уровень холестерина, причём по силе воздействия потребление черники можно сравнить с воздействием некоторых лекарственных препаратов, утверждают врачи.

Кроме того, черника помогает укреплять капилляры, предупреждает развитие варикоза, снижает уровень сахара в крови, помогает справиться с инфекциями мочеполовых путей и защищает от кариеса. Чтобы сполна ощутить все эти эффекты, в день надо съедать полстакана свежей или замороженной ягоды или 2 стакана черничного йогурта.

Рецепт. Кисель из черники (свежей или сушёной) показан при расстройствах ЖКТ.

Чтобы приготовить из черники ленивые вареники, отварите макароны (лучше крупные перья), добавьте в них ложку сметаны и ложку свежей черники, протёртой с сахаром. Вкусно — и питательно.

Кому нельзя. Больным гастритом с повышенной кислотностью; людям, страдающим атоническими запорами.

Капуста

Не может похвастаться высоким содержанием витаминов, зато богата марганцем и омега-3 жирными кислотами. Ещё одно преимущество капусты — относительно высокое содержание пищевых волокон, необходимых для нормального пищеварения и вычищающих из организма вредные вещества. Благодаря им же капуста считается продуктом с так называемой «отрицательной калорийностью», то есть тело тратит на её переработку больше энергии, чем получает.

И, наконец, капуста, как выяснилось, является одним из сильнейших природных борцов с раком. Трёх порций капусты в неделю достаточно, чтобы снизить риск рака толстой кишки на 49%, рака лёгкого — на 30%, рака простаты — на 44%, а рака груди у девочек-подростков — сразу на 72%. Также она защищает от рака желудка, яичников и мочевого пузыря.

Рецепт. Кроме всего названного, капуста обладает способностью снижать холестерин. Чтобы усилить этот эффект, тонко нашинкуйте 200 г молодой капусты, добавьте нарезанное яблоко, изюм, грецкий орех и ложку сметаны. Если хотите похудеть, замените этим блюдом ужин и гарнир на обед.

Кому нельзя. Людям с острыми расстройствами ЖКТ, диареей, дисфункцией щитовидной железы.

Клюква

Это отменное средство против разного рода инфекций, в том числе респираторных и тех, что метят в мочеполовую систему.

Клюква помогает бороться с вирусами гриппа, защищает от язвы желудка, притупляет воспалительные процессы и даже препятствует образованию зубного камня. Также, по не известной пока науке причине, клюква усиливает влияние некоторых противораковых препаратов.

Рецепт. С помощью клюквы можно лечить прыщи.

Просто разомните ягоды и нанесите их на лицо в качестве маски на 10-15 минут или намажьте отдельные поражённые участки кожи.

Кому нельзя. Больным острыми желудочно-кишечными заболеваниями и гастритом с повышенной кислотностью.

Тыква

Главное преимущество тыквы — в её ярко оранжевом цвете. Он сигнализирует о высоком содержании бета-каротина, а этот антиоксидант, в свою очередь, снабжает организм витамином А, регулирует обновление клеток кожи и укрепляет зрение. Плюс, в сочетании с содержащимся в той же тыкве калием бета-каротин становится отличным лекарством от гипертонии.

Как и в капусте, в тыкве очень много пищевых волокон. Поэтому она чрезвычайно полезна при нарушениях обмена веществ, а также при таких заболеваниях, как атеросклероз, мочекаменная болезнь и различные дисфункции печени. Обладает желчегонным и мощным слабительным действием.

Рецепт. Тем, кто хочет избавиться от лишнего веса, стоит есть тыкву вместо гарнира и ужина. В 100 граммах всего 25 килокалорий, однако по сытности и вкусовым качествам тыква не уступает привычным нам картошке и крупам.

Очистите 200 граммов тыквы, нарежьте кубиками, добавьте нарезанные кабачки и немного запеките в духовке. Можно полить нежирной сметаной и посолить.

Кому нельзя. Страдающим язвой, гастритом с пониженной кислотностью, диареей, сахарным диабетом.

Фундук

Среди популярных сортов орехов вообще трудно найти такой, который не обладал бы полезными свойствами. Но фундук — явно самый «русский» и самый доступный из них: встретить его можно на всей европейской территории нашей страны, причём во вполне диком виде.

Обратить на него внимание стоит прежде всего худеющим. Как и другие орехи, он полон жирами — но от них

вы не растолстеете, а только укрепите сердечно-сосудистую систему и, что называется, «зарядите мозги». Зато углеводов в фундуке очень мало, и это делает его излюбленным орехом диетологов. Он хорошо утоляет голод, помогает при хронической усталости, укрепляет сердце и сосуды и поставляет в организм витамин Е, необходимый для здоровья волос и нормального либидо. В народе он давно пользуется репутацией усилителя мужской потенции — и совершенно не зря.

Рецепт. Фундук отлично сочетается с кофе и молочными десертами. Возьмите 15-20 орешков, слегка обжарьте на сковороде и снимите с них тёмную кожицу. Затем мелко подавите и ещё немного обжарьте. Эту крошку добавьте в жирный йогурт или молочное мороженое и полейте сверху ложкой густого крепкого кофе. Получится вкусный, питательный, но в то же время низкокалорийный десерт.

Кому нельзя. Можно всем.

Рябина

Олезные свойства этой неприхотливой ягоды обусловлены сочетанием витаминов С, Р, А, В, Е и К, а также каротина, яблочной и лимонной кислоты, сорбита, меди и железа. Рябина обладает антибактериальным эффектом, считается отличным моче- и желчегонным, а также способна останавливать сильные кровотечения, так как способствует коагуляции. Но лучше всего она борется с вирусами и другой заразой, так как укрепляет общий иммунитет.

Черноплодная рябина помимо всего прочего повышает тонус кровеносных сосудов и снижает артериальное давление. Плюс, по содержанию йода она превосходит малину, крыжовник и землянику в 4 раза, а витамина Р — укрепляющего стенки капилляров — в черноплодке аж в 20 раз больше, чем в яблоках и апельсинах.

Рецепт. Черноплодную рябину надо заливать кипятком и настаивать день-два. После пить до еды в 2-3 приёма в течение суток.

В красной рябине витамины лучше сохраняются, если её протереть с сахаром. Залейте 1 кг ягод горячим (но не кипящим) сиропом из 1 л воды и 2 кг сахара, подержите 5 минут и слейте сироп. Ягоды разомните ложкой и храните в стеклянной банке.

Кому нельзя. Людям с повышенной свёртываемостью крови, большим язвенной болезнью, гастритами и запорами.

Автор: Антонина Михайлова © АИФ в Восточной Сибири ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3132 15.02.2010, 06:53 📌 615
URL: <https://babr24.com/?ADE=83987> Bytes: 8644 / 8483 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)