

Рубрику ведет Татьяна ТЮМЕНЕВА

**ВЫ ЛЕГКО МОЖЕТЕ ПРИГОТОВИТЬ
ВИТАМИННЫЕ САЛАТЫ ИЗ РАСТЕНИЙ,
КОТОРЫЕ МНОГИЕ СЧИТАЮТ
ВРЕДНЫМИ СОРНЯКАМИ**

Спонсор рубрики
Общество с ограниченной ответственностью
«ТВ КУПОЛ»

реклама

Сорняки — на стол!

Все знают: весна — время авитаминоза. Наш организм за хмурые осень и зиму успел израсходовать накопленные летом запасы витаминов. Так что на усталость и сонливость сейчас жалуются очень многие. Между тем уже начинает расти первая травка, появились подснежники. И некоторые растения мы вполне можем добавлять в свое меню. И вкусно, и полезно, и бесплатно! Об этом «ВП» рассказывает Елена Евгеньевна ЛЕСИОВСКАЯ, профессор, председатель секции фитотерапии Санкт-Петербургского общества терапевтов имени С. П. Боткина.



— О полезных свойствах витаминов написаны тома. Витамины содержатся в сырых овощах и фруктах, молоке, рыбе, мясе, злаках, но быстро разрушаются при хранении, различных способах обработки. У витаминов много врагов: железо и медь металлической посуды и ионы металлов, содержащиеся в водопроводной воде, ферменты продуктов и микроорганизмов, ультрафиолетовые лучи и кислород, сода и соль. Особенно легко разрушаются витамины на свету, при кипячении и одновременном контакте продуктов с кислородом. Достаточно 4 — 5 часов хранения укропа, петрушки и другой срезанной зелени на воздухе — и разрушается около 50% витамина С. Даже в лимонах, содержащих стабилизаторы аскорбиновой кислоты, через 3 — 4 месяца ее количество снижается на 60 — 80%. Витамины группы В лучше выдерживают хранение, но легко погибают при нагревании и в щелочной среде. Поэтому предпочтительно употреблять насыщенные витаминами продукты в свежем виде.

Особенно легко разрушаются витамины на свету, при кипячении и одновременном контакте продуктов с кислородом. Достаточно 4 — 5 часов хранения укропа, петрушки и другой срезанной зелени на воздухе — и разрушается около 50% витамина С. Даже в лимонах, содержащих стабилизаторы аскорбиновой кислоты, через 3 — 4 месяца ее количество снижается на 60 — 80%. Витамины группы В лучше выдерживают хранение, но легко погибают при нагревании и в щелочной среде. Поэтому предпочтительно употреблять насыщенные витаминами продукты в свежем виде.



Ни в коем случае не собирайте растения в черте города и вблизи автомобильных дорог!

Фото Татьяны ПОЖИДАЕВОЙ

КРАПИВА

Что содержат листья крапивы? Очень полезные по весне хлорофилл, флавоноиды (витамины группы Р), пантотеновую и аскорбиновую кислоты, витамины В1, В2, К, каротин. Кроме того, в них есть еще и достаточное количество калия, кальция, магния, железа, селена, бария, много молибдена и бора.

Молодые листья крапивы можно добавлять в любые салаты. Лучше всего срезать мелкие листочки с верхушек молодых растений — у них еще не сформировались «кремниевые иголки», которые вызывают в нашей коже выход гистамина и ощущение жжения.

Важно знать: это растение накапливает медь, стронций, молибден, селен и барий, поэтому собирать крапиву следует только в экологически чистых местах, вдали от дорог и промышленных предприятий!



ПРИМУЛА

Первоцвет весенний, в дикорастущем виде встречается в средней полосе, но у нас на Северо-Западе растение легко выращивается в саду. И недаром ему дано название «первоцвет». Примула цветет со всеми другими ранней весной цветущими растениями — крокусами, подснежниками. Растение богато аскорбиновой кислотой (5,9% на сухое вещество), бета-каротином, витаминами В1, В2, В6, флавоноидами. Листья примулы приятны на вкус и хорошо сочетаются с листьями салата, петрушкой, огурцами.

СНЫТЬ

Прекрасный источник витамина С, флавоноидов и кумаринов. Сныть богата ферментами и улучшает работу пищеварительных желез. Это пищевое растение с приятным запахом и вкусом. Сныть можно применять как в салаты, так и в супы, а можно запечь вместе с овощами.

Рецепт весеннего салата КАК ГОТОВИТЬ

Берем в равных частях измельченные листья крапивы, примулы и сныти. Добавляем в смесь зеленый лук и зелень чеснока (на окне их легко можно прорастивать уже с февраля). Можно также добавить измельченные почки смородины черной и липы — если, например, на своем дачном участке вы решили проредить куст смородины и удалить ранней весной часть ненужных веток липы.



ЗАПРАВКА

Заправить салат можно растительным маслом (особенно вкусно с кедровым или кунжутным маслом, а также кедровыми орешками и кунжутом), или йогуртом, или сметаной. Соль, перец и другие пряности можно добавить по вкусу.

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 30 апреля по 6 мая

ОВЕН. Вы спокойны, настроены оптимистично. Время подходит для оздоровительных мероприятий, направленных прежде всего на очищение различных систем организма.

ТЕЛЕЦ. Если вы считаете съеденные калории, то продолжайте строгий подсчет — сейчас велика вероятность прибавки в весе за счет хорошего аппетита. Однако в эти дни лучше не проводить лечебное голодание.

БЛИЗНЕЦЫ. Вы склонны более серьезно относиться к своему питанию, гигиене и режиму, что, конечно, пойдет на пользу вашему организму. Период как никогда благоприятен для работы руками.

РАК. Улучшится течение заболеваний органов дыхания (в том числе астматического характера). Увеличится потребность в свежем воздухе. Так что не забывайте о прогулках и дыхательной гимнастике.

ЛЕВ. Возможно ухудшение течения хронических кожных недугов (в том числе псориаза), а также болезней печени и поджелудочной железы. Старайтесь соблюдать режим питания.

ДЕВА. Могут дать знать о себе заболевания костно-суставной системы (в том числе остеохондроз и артроз), поэтому старайтесь не переохлаждаться. Может повыситься аппетит.

ВЕСЫ. Хороший период для укрепления здоровья, медитативных практик и водных процедур. Наступают дни, идеальные для проведения комплексного обследования, постановки диагноза и начала курса лечения.

СКОРПИОН. Этот период не связан с серьезным нарушением здоровья. Лишь страдающие хроническими заболеваниями легких и верхних дыхательных путей могут почувствовать ухудшение. Вероятно усиление одышки у астматиков.

СТРЕЛЕЦ. Возрастает риск простудных недугов, а также ангина и урологических заболеваний инфекционного характера. Вероятно обострение хронических недугов щитовидной и поджелудочной желез.

КОЗЕРОГ. Для хронически больных период опасен обострениями, а для практически здоровых людей — возможным ухудшением самочувствия, физической слабостью, упадком настроения.

ВОДОЛЕЙ. Подходящий период для выяснения причин бесплодия, а также для начала курса плохо переносимых врачом вмешательств (в частности, для химиотерапии и лучевой терапии).

РЫБЫ. В эти дни желательно снизить нагрузку на плечевой пояс, не поднимать и не переносить тяжести, разнообразить физические упражнения для рук и позвоночника. Возможны пищевые отравления.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ