



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Свои овощи да фрукты — для здоровья сущий клад

СЕЙЧАС САМАЯ ПОРА НАЛЕГАТЬ НА ОВОЩИ, БЛАГО У МНОГИХ ЕСТЬ ДАЧНЫЕ УЧАСТКИ, НА КОТОРЫХ ВСЕ ЭТО ВЕЛИКОЛЕПИЕ ВЫРАЩИВАЕТСЯ

Сезон фруктово-овощного изобилия в разгаре. Цены приемлемые, а что-то можно вырастить и на любимых шести сотках. Главное — активно добавлять всю эту благодать в меню. едь именно сейчас содержание всего полезного в овощах и фруктах — максимальное.

О том, что полезного содержат овощи-фрукты, «ВП» попросил рассказать Наталью Николаевну ЛЯКОВУ, врача общей практики городской поликлиники №34.

— Ежедневно рекомендуется съедать минимум 200 г овощей (капусты, моркови, свеклы, зелени и прочего), 300 г картофеля (напомню: самое полезное у картофеля содержится в кожуре, поэтому печеный картофель и картофель в мундире — предпочтительней), 150 г фруктов и ягод. Овощи, фрукты, ягоды, выращенные в нашем регионе, содержат очень много витаминов и микроэлементов. Приведу пример.

● **Всем известно**, что для профилактики остеопороза нужно есть продукты, богатые кальцием. И это не только молоко и кисломолочные продукты. Кальций содержится в капусте, петрушке (зелени), зеленом салате, луке, репе, моркови, свекле, фасоле, черной смородине.

● **Калием** (а он нам прежде всего необходим для поддержания сердечной мышцы) богаты крыжовник, вишня, картофель, грибы, черная смородина. Богаты калием абрикосы и персики, но они, увы, у нас не растут.

● **Фосфор** (участвует в обмене веществ, нормализует работу нервной системы, помогает усвоению кальция) содержится в больших количествах в бобовых, в хрене, чесноке, грибах.

● **Железо**, столь необходимое для кроветворения, можно получить из петрушки (зелени), лука, свеклы, помидоров, картофеля, редиса, тыквы, черной смородины, лещины. Причем железо, поступающее в наш организм с овощами и фруктами, гораздо более усвояемое, чем железосодержащие аптечные препараты.

● Что касается **фтора**, без которого рушится эмаль зубов, то его содержат морковь, зеленый салат, свекла, редис, тыква.

● **Цинк** (нормализует работу желез внутренней секреции) можно получить из свеклы, капусты, моркови, чеснока, лещины.

● **Марганец** (поддерживает иммунную систему, регулирует обмен веществ) есть в свекле, зеленом салате, бобовых, чесноке, укропе, бруснике.

● Что касается **йода** (необходим для нормального функционирования щитовидной железы), то его больше всего (если учитывать наш регион) содержится в редисе, свекле, чесноке, зеленом салате.

● **Магний** (регулирует деятельность нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем) мы получаем, добавляя в меню зелень петрушки, свеклу, картофель, зеленый горошек, шпинат.

● **Кобальт** (он участвует в кроветворении) содержится в капусте, луке, чесноке, помидорах, грушах, лещине.

● **Медь** (также участвующая в кроветворении, помогающая усвоению витамина С) есть в достаточно больших количествах в зеленом луке, редисе, свекле, тыкве.

НАПОМНЮ: овощи, фрукты, ягоды богаты витаминами и другими полезными веществами. Разумеется, пересчитывать, что и сколько содержит, а значит, какое количество нужно съесть, обычно человеку тяжело. Так что главное правило: питание должно быть разнообразным.

Чем короче путь от грядки до стола — тем больше витаминов уцелеет.



ТОПИНАМБУР

ПОЧЕМУ-ТО полузабытая культура, в большей степени используемая для озеленения дачных участков. Поскольку топинамбур отлично разрастается, некоторые садоводы выкапывают клубни с единственной целью — чтоб не рос дальше.

Между тем эти на вид невзрачные клубни содержат аминокислоты, витамины, микроэлементы. Топинамбур можно применять в лечебных целях при нарушении обмена веществ, при ожирении, диабете, желудочно-кишечных расстройствах. Он же прекрасно укрепляет иммунитет, способствует выведению из организма вредных веществ (в том числе радионуклидов), снижает риск возникновения новообразований.

Рекомендуется употреблять в сыром виде (счистив кожуру).

МОРКОВЬ

ПОЛЕЗНА при лечении сердечно-сосудистых недугов (кстати, из семян моркови даже изготавливают препарат для профилактики приступов стенокардии), желчнокаменной болезни. Отличное мочегонное средство (особенно морковный сок), так что можно применять при камнях в почках. Сок, смешанный с медом, считается отличным средством от кашля.

МОРКОВЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

МОРКОВЬ отвариваем, протираем. Добавляем муку и сырое яйцо, обжариваем. Кстати, морковные котлеты можно делать и из жмыха, оставшегося после приготовления морковного сока. Сок — пьем, жмых — на котлеты.

КАПУСТА

В КАПУСТЕ содержится практически весь набор необходимых витаминов. Улучшает пищеварение, аппетит, оказывает легкий послабляющий эффект, способствует выведению шлаков. Используется в лечении язвенной болезни (сок), но тут главное не переусердствовать. Соком, разведенным водой, можно полоскать горло. Капуста имеет противоопухолевый эффект (особенно брокколи), поэтому рекомендуется людям пожилого возраста.



КАПУСТНЫЕ КОЧЕРЬЖКИ

КОЧЕРЬЖКИ (например, оставшиеся после квашения капусты) порезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить кипятком (чтоб покрывал кочерыжки), посолить, можно добавить немного сахара. Тушим до мягкости.

Пока капуста тушится, обжариваем (на сливочном или другом масле) сухарики из черного хлеба.

Готовые кочерыжки кладем на тарелку, обливаем маслом с сухариками. Блюдо можно подавать в качестве гарнира к мясу.

РЕПА

ОТВАР и сок в старину употребляли как отхаркивающее и мочегонное средство (чтобы приготовить отвар, нужно две столовые ложки измельченной репы залить стаканом кипятка, настоять, стакан выпить в несколько приемов в течение дня). Кашицу из репы применяли в качестве припарок при подагре.

РЕПА ПЕЧЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ

РЕПУ очистить от кожуры, положить на противень с небольшим количеством воды, запечь до мягкости. Охладить, нарезать тонкими ломтиками, добавить мелко нашинкованный лук, соль, полить сметаной, посыпать рубленой зеленью.