

ХОЛОДИЛЬНИК НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



Какие продукты покупать и как их правильно хранить с максимальной пользой для здоровья и семейного бюджета? Собираясь в магазин за продуктами, проверьте имеющиеся запасы в холодильнике, морозильной камере в кухонных шкафах и кладовке. Составьте список, что именно вам необходимо купить, а также нужное количество продуктов.

Не стоит делать излишних запасов - продуктовые магазины открыты всегда и продуктов на их полках достаточно.

Если вы хотите купить овощные консервы, консервы из фруктов, старайтесь выбирать варианты без добавления соли и/или сахара.

Сухие продукты, такие как макароны, крупы, бобовые сохраняются долго. Срок годности таких продуктов указан на упаковке. Не используйте продукты с истекшим сроком годности.

Не забудьте включить в свой список полезные продукты. Ведь, придерживаясь здоровой диеты, высыпаясь и регулярно тренируясь, вы поддерживаете свою иммунную систему, что позволяет организму лучше противостоять патогенным бактериям и вирусам (что особенно актуально сейчас).

Ежедневно нужно съедать 250 г овощей и 200 г фруктов. Выбирайте цельнозерновые продукты, такие как цельнозерновой хлеб, макароны и кус-кус, а также коричневый рис. Ешьте разные виды мяса, рыбу, бобовые, орехи, яйца и вегетарианские продукты.

Разнообразьте свой рацион молочными продуктами со сниженной жирностью, такими как молоко, йогурт и сыр.

Ежедневно съедайте горсть несоленых орехов.

Пейте достаточно жидкости.

Здоровое и разнообразное питание даёт все необходимые витамины, так что необходимость в их дополнительном приёме отсутствует. Принимая больше витаминов, вы не будете более устойчивы к патогенным бактериям и вирусам, а избыток некоторых витаминов может даже навредить здоровью.

Для хранения продуктов используйте не только холодильник, но и морозильную камеру.

С помощью заморозки можно значительно продлить срок хранения свежих продуктов, таких как хлеб, овощи, фрукты, мясо и рыба. Замораживать можно почти все продукты, за исключением продуктов, содержащих много воды, таких как салат и огурцы. Срок хранения в морозильной камере зависит от конкретных продуктов, и в среднем составляет: для хлеба - 1 месяц, для овощей - 1 год, для фруктов от 8 до 12 месяцев, для рыбы - 3-6 месяцев, для мяса - 2-9 месяцев, для курицы и индейки - 3 месяца.

Перед замораживанием лучше недолго отварить (бланшировать) овощи. Большинство овощей, таких как цветная капуста, брокколи, краснокочанная капуста, свёкла, кабачки и баклажаны, можно замораживать. Овощи, содержащие много воды, такие как салат, помидоры и огурцы, не лучший вариант для замораживания. Однако, если перетереть помидоры, их вполне можно заморозить.

Фрукты перед заморозкой лучше разрезать на кусочки. Бананы можно замораживать, предварительно сняв с них кожуру. Из груши и яблока перед заморозкой необходимо убрать сердцевину. Виноград, как и другие ягоды, можно замораживать целиком.

Нежирную рыбу, такую как треска, камбала, тунец, можно хранить в морозильной камере в течение 6 месяцев. Жирную рыбу, такую как лосось и скумбрия, можно хранить в замороженном виде в течение 3 месяцев.

Срок хранения мяса в морозилке зависит от вида мяса. Для свинины это 2 месяца, для мясного фарша и баранины - 3 месяца, говядина может храниться до 9 месяцев.

Приготовленные бобовые (фасоль, нут, чечевица) можно хранить в морозильной камере 3 месяца. Остатки еды, например, приготовленный рис, можно хранить в морозильной камере в течение 3 месяцев.

Для безопасного размораживания переложите продукты из морозильной камеры в холодильник на 24 часа. При таком размораживании сохранится больше витаминов.

Мясо и рыба - скоропортящиеся продукты. Медленная разморозка в холодильнике, максимально сохранит их качество.

Вы забыли вовремя достать еду из морозилки? Не беда! Небольшие кусочки мяса или рыбы, или небольшие количество ранее замороженной готовой еды легко разморозить в микроволновой печи с настройкой размораживания. При использовании микроволновой печи не забывайте переворачивать продукт для равномерной разморозки. Используйте соответствующий режим. Если вы размораживаете при более высокой, чем необходимо мощности, продукт теряет много влаги, витаминов и минералов.

Даже зимой старайтесь есть достаточно фруктов и овощей. Сделать это будет ещё легче, если пользоваться преимуществами домашнего замораживания.

Выбирайте здоровое питание в любое время года, и будьте здоровы!

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ?



Новогодние и рождественские праздники для большинства людей - это время гастрономической вседозволенности. Горячая пора праздничных домашних ужинов, визитов к родственникам и друзьям с изобильными застольями и гиподинамией – всё это суровое испытание для организма.

Чтобы праздник не омрачился неприятностями и не завершился на больничной койке, советуем:

- соблюдать умеренность в еде, алкоголе
- внимательно относиться к выбору продуктов питания, их качеству, к правилам приготовления, срокам хранения и реализации
- больше двигаться

Особо внимательными к выбору блюд для новогоднего стола нужно быть людям, имеющим хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Этой категории людей гастроэнтерологи традиционно советуют осторожнее относиться к жареной, жирной и острой пище.

В первую очередь, необходимо придерживаться самого оптимального режима питания – дробного, с умеренными приемами пищи каждые 3-4 часа.



Это позволит всегда оставаться сытым, и как следствие, избежать переедания. Выбирая блюда по душе, разумнее всего отдавать предпочтение белкам, поскольку они хорошо насыщают организм, прекрасно усваиваются. Добавляйте к ним свежие овощи. Они богаты клетчаткой, благодаря чему хорошо утоляют голод и помогают организму усвоить тяжелую пищу. Включите в рацион питания на новогодние праздничные дни мясные и рыбные изделия, запеченные в духовке, приготовленные на пару, вместо аналогичных жареных блюд - это намного полезнее.



Садясь за праздничный стол, старайтесь начинать трапезу с холодных закусок, овощных салатов без калорийных соусов, мясных нарезок или нежирных сортов рыбы. Такая еда создаст ощущение наполненности желудка и не позволит разыгаться аппетиту сверх меры.



Выбирая белковые блюда, лучше всего придерживаться одного определенного вида белка. Так, если вы начали с морепродуктов и рыбы, не стоит смешивать их с мясом. Крайне важно следить за количеством потребляемой пищи. Осторожнее всего стоит быть с пресловутым майонезом, которым мы от души заправляем практически все блюда. Зачастую именно калорийные соусы являются виновниками стремительного набора веса в праздничные дни. Замените майонез соусом из йогурта или кефира. В крайнем случае - приготовьте домашний майонез. Самыми здоровыми вариантами заправок являются лимонный сок, соевый соус или яблочный уксус.



Еще одно правило здорового питания - есть нужно медленно, тщательно пережевывая пищу. Наш мозг получает сигнал о насыщении в течение 20 минут, и этого времени достаточно, чтобы объесться до отвала и даже не почувствовать сытости. В то время как неторопливое поглощение пищи позволяет насытиться быстрее и в полной мере насладиться вкусом блюд.

Не следует забывать про употребление фруктов, которые являются актуальным продуктом на любой праздник, позволяя не набрать лишних калорий, а кислые сорта прекрасно помогают в расщеплении насыщенных жиров. Не лишними будут на столе натуральные соки. Идеальным вариантом является томатный сок, который гармонично дополняет как мясо, так и рыбу. Сливовый или грушевый соки подойдут к овощным салатам, яблочный идеально сочетается с домашними десертами. А главное – все эти напитки полезны для организма.

Помните, никогда не употребляйте алкоголь неизвестного происхождения, купленный с рук у неизвестных лиц, без маркировки, в открытой таре и, тем более, различные непивные спиртосодержащие жидкости и настойки.

Не следует пить алкоголь, даже самый легкий, на голодный желудок, так как он гораздо быстрее впитается в кровь, и вы ощутите опьянение. К тому же, это дополнительная нагрузка на печень, почки и сердце. Особо внимательными надо быть тем, у кого имеются заболевания органов пищеварения. Перед первым бокалом шампанского или вина обязательно съешьте какую-нибудь закуску, например, бутерброд с икрой или ломтик нежирного мяса. А вот разного рода копчености, домашние соленья и маринады с алкоголем сочетать не рекомендуется.



Эти простые советы помогут вам в праздничные дни сохранить свою физическую форму и здоровье.

С наступающим Новым годом!

ПОЛЕЗНАЯ ЕДА НА ВАШЕМ СТОЛЕ: ХЛЕБ И ПРОДУКТЫ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА



Запах свежего цельнозернового хлеба, пряного блюда из кус-кус, пасты из непросеянной муки с восхитительным домашним томатным соусом. Что вам нравится больше всего?

К продуктам из цельного зерна относятся цельнозерновой хлеб, цельнозерновые макароны, цельнозерновой кускус, цельнозерновой булгур и коричневый и бурый рис.

Съедая всего лишь 2 столовые ложки коричневого риса, цельнозернового булгура или кускуса, или 3 бутерброда с цельнозерновым хлебом в день, вы можете снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа и рака толстой кишки.

Кроме того, цельнозерновые продукты обеспечивают организм энергией и многими питательными веществами, такими как клетчатка, белок, витамины группы В и железо.

Исключите из своего меню белый хлеб и хлебцы из белой муки, сухари, булочки и круассаны, сухие завтраки с высоким содержанием сахара (16 г и более на 100 г продукта), такие как кукурузные хлопья или мюсли, макароны из белой муки, белый рис, очищенные кускус и булгур.

Замените их цельнозерновым хлебом и булочками из непросеянной муки, хлебцами из цельнозерновой муки, цельнозерновыми мюсли без добавления сахара и соли, ржаным хлебом, овсяными хлопьями, макаронными изделиями из цельнозерновой муки, коричневым рисом, цельнозерновым булгуром, кускусом с достаточным содержанием клетчатки (не менее 2,1 г пищевых волокон на 100 г продукта), киноа.

Конечно, самое простое решение – заменить в своём рационе обычный хлеб на цельнозерновой.

Простое действие, за которое ваше тело будет вам благодарно.

Однако некоторые люди стараются вообще не употреблять хлеб, потому что считают его вредным для здоровья или приводящим к ожирению. Также хлеб часто не едят люди, придерживающиеся низкоуглеводной диеты. Однако цельнозерновой хлеб, как и другие цельнозерновые продукты, является источником важных питательных веществ и помогает снизить риск развития различных хронических заболеваний. Поэтому заменить его чем-то довольно сложно.

Представьте себе, что для того, чтобы получить столько же клетчатки, сколько содержится в 6 ломтиках хлеба из цельнозерновой муки (примерно 14 граммов), необходимо съесть 560 г тушёных овощей, или 780 грамм отварного картофеля, или 670 грамм приготовленного коричневого риса, или 7 тарелок овсяной каши, или 195 грамм варёных бобовых. Это довольно сложно и не очень полезно. Ведь питание должно быть разнообразным.

Для того, чтобы оставаться здоровым долгие годы, необходимо правильно и разнообразно питаться. Продукты из цельного зерна — это основа здорового питания.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ БЕЛКАМИ



Блюдо из фасоли, острое рыбное карри, рис с тофу или картофелем, овощи и мясо... Что вы выберете сегодня?

В любом случае, мы должны придерживаться следующего правила: больше овощей и меньше мяса. Таким образом мы позаботимся о себе и об окружающей среде.

Помните, что каждый пищевой продукт вносит свой вклад в наше здоровье.

Рыба, бобовые, мясо и яйца

Доказано, что регулярное употребление рыбы снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, бобовые снижают уровень “плохого” холестерина (ЛПНП), помогая поддерживать здоровье наших сосудов, а мясо и яйца содержат много полезных питательных веществ, таких как железо и витамин В12.

Для получения максимальной пользы мы должны чередовать продукты животного и растительного происхождения.

Во примерное расписание употребления белковых продуктов на неделю: первый день рыба, второй - бобовые, третий - орехи, четвёртый и пятый - говядина или свинина, шестой и седьмой - курица или другая птица. Мясо можно также заменить тофу, или яйцом, бобовыми или горстью орехов.

Помните, бобовые (нут, чечевица, фасоль и др.) должны присутствовать в вашем меню каждую неделю.

Рыбу рекомендуется есть один раз в неделю. Особенно хороша жирная рыба, такая как скумбрия, сельдь, атлантический лосось, сардины.

Не ешьте более 500 граммов мяса в неделю, при этом, старайтесь, чтобы на красное мясо приходилось максимум 300 грамм. Красное мясо — это мясо крупного рогатого скота, овец, коз и свиней. При употреблении большого количества красного мяса увеличивается шанс заболеть раком толстой кишки, повышается риск возникновения инсульта и диабета 2 типа.

Исключите из своего рациона такие продукты, как колбаса, ветчина, паштет, любое переработанное мясо, жирное мясо, такое как бекон, фарш, рёбрышки, котлеты и отбивные из баранины.

Не используйте консервированные бобовые с добавлением сахара или слишком большого количества соли (более 1,1 г на 100 г продукта).

Молочные продукты

В России молочные продукты традиционно популярны. Молоко, йогурт, творог и сыр есть практически в каждом холодильнике.

И это здорово, потому что ежедневное употребление молочных продуктов снижает риск развития рака толстой кишки. Если вы едите йогурт, вы также уменьшаете риск развития у себя диабета 2 типа. Кроме того, молочные продукты содержат кальций и витамин B12.

Употребляйте молочные продукты с невысокой жирностью, чтобы не получить слишком много насыщенных жиров.

Йогурт и творог прекрасно сочетаются с фруктами и орехами. Хотите сделать бутерброд с сыром ещё вкуснее? Возьмите цельнозерновой хлеб, добавьте к сыру кресс-салат или огурец. Придумайте сами новый перекус: например, цельнозерновой хлеб с творогом и полосками болгарского перца, или с моцареллой, помидорами и базиликом. И не забудьте про бутерброд с сыром на гриле!

Если у вас непереносимость лактозы, вы можете использовать растительные аналоги молочных продуктов, например, соевый напиток с добавлением витамина B12 и кальция, соевый йогурт и т.д.

Обратите внимание, что содержание сахара в молочных продуктах и их растительных аналогах не должно быть выше 6 г на 100 г.

Не употребляйте молочные и соевые напитки со слишком большим содержанием сахара, пудинги и десерты с добавлением сахара, цельное молоко и цельный йогурт, рисовый и миндальный напитки, заварной крем, мороженое, мягкое мороженое и замороженный йогурт, выдержанные сыры (48+ и 60+), фету, сметану и кулинарные сливки, взбитые сливки.

Орехи

Как и бобовые, орехи снижают уровень липопротеинов низкой плотности, что полезно для сердца и кровеносных сосудов. Орехи снижают риск возникновения сердечных заболеваний. С одной горстью орехов в день вы получаете много ненасыщенных жиров, которые помогают поддерживать здоровье кровеносных сосудов.

Ежедневное употребление горсти орехов полезно для организма. Орехами можно перекусывать, их можно добавлять в салат, йогурт, кашу или есть в виде ореховой пасты с хлебом. Вы также можете один раз в неделю заменить мясо горстью орехов.

Какие орехи полезнее, сырые или жаренные? Любые орехи без соли хороши. Главное, не переусердствуйте, ведь в орехах много калорий.

Вам нравится арахисовая паста? Проверьте этикетку, чтобы убедиться, что в неё не были добавлены соль или сахар.

Уберите со своего стола солёные орехи, глазированные орехи, в том числе в сахаре и шоколаде, ореховые и арахисовые пасты с добавлением сахара и соли.

Помните, что сбалансированное и разнообразное питание, сочетание в рационе пищи животного и растительного происхождения — это залог нашего здоровья и долголетия.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА КЛЮКВЫ



Клюква – это целый витаминный комплекс, подаренный нам природой. Пользу организму принесет как свежая ягода, так и сушеная. По содержанию витаминов и минералов является самой полезной из дикорастущих ягод и применяется для лечения простудных заболеваний.

Особенность этой удивительной ягоды в том, что она сохраняет свои полезные свойства до нового урожая. Поэтому круглый год этот диетический продукт всегда окажет помощь вашему организму. Она богата сахарами: глюкозой и фруктозой. В этих ягодах содержится большое количество органических кислот: бензойная, лимонная, хинная, яблочная, янтарная и щавелевая. Благодаря бензойной кислоте, которая является естественным консервантом, ягоды клюквы можно прекрасно сохранить в кипяченой воде. От других ягод клюква отличается высоким содержанием полисахаридов, особенно пектина. Все вещества, которыми так богата клюква, отлично сбалансированы, поэтому очень хорошо усваиваются организмом.

Для поднятия тонуса и работоспособности организма в периоды физического, эмоционального и умственного напряжения рекомендуют включать в рацион клюкву. Напиток, приготовленный из клюквенного сока, меда и шиповника, великолепно заменит кофе, и организм успешно справится с нагрузками.

Благодаря своим полезным свойствам, клюква нашла широкое применение при лечении различных заболеваний. Она может положительно воздействовать как на определенные органы и системы, так и улучшить работу всего организма в целом.

Клюква, благодаря высокому содержанию витамина С, - отличное профилактическое средство, укрепляющее иммунитет и повышающее защитные функции организма. Сироп, сок и морс из этой ягоды с успехом используют для лечения простудных заболеваний. Они обладают жаропонижающим, противовоспалительным и общеукрепляющим действием.

О волшебной целительной силе клюквенного сока известно много. Кроме всего прочего, он может предотвращать кариес, активно обеззараживая бактерии в полости рта. Полоскание на основе клюквенного сока является отличной профилактикой кариеса.

Соком этой «болотной» ягодки наши предки лечились от цинги, лихорадки, а так же смазывали язвы и раны.

При легкой степени простудных заболеваний употребление клюквы и напитков из нее может привести к выздоровлению без лекарственных препаратов.

Употребляйте в пищу клюкву и будьте здоровы!