

Салат с грядки: секретные материалы

С наступлением лета многие стараются сесть на овощные салатки, чтобы похудеть и, конечно, оздоровиться. Но где-то через месяц от начала такой «салатной диеты» может оказаться, что самочувствие ухудшается, а вес даже и не думает снижаться. Почему? Дело в том, что у правильного салата есть свои секреты. Их раскрывает **Татьяна Киселева**, доктор фармацевтических наук, профессор, руководитель научно-образовательного управления ООО «МЕТА Холдинг», президент Профессиональной ассоциации натуротерапевтов, член профильной Комиссии по диетологии Экспертного совета в сфере здравоохранения Минздрава Российской Федерации, член Экспертного совета НИИ питания РАМН.



Секрет первый О жирности постного масла

Конечно, кашу маслом не испортишь, а вот фигуру – запросто. Растительные масла, которыми мы щедро заправляем салаты, считая их однозначно полезными, являются (по М. Гинзбургу) очень и очень жирогенными продуктами – содержат 97–98% жира (против 78–80% в сливочном масле). Считается, что растительные масла не ускоряют развитие атеросклероза, в отличие от животных, но следует хорошо запомнить: толстеют от любого жира! Хотя от растительных масел (которые мы любовно называем постными) и в целом от растительных жиров как таковых вес прибавляется чуть медленнее. Но после целого месяца питания овощными салатками, приправленными постным маслом, вес пациентов в целевом

Посчитаем калории

В 200 г овощей содержится примерно 30 калорий. Если к равной порции овощей добавить 20 г сметаны или масла, получим неожиданный результат. С маслом – калорийнее в три раза!

сметана

40
калорий

70
калорий

растительное
масло

180
калорий

210
калорий

клиническом исследовании не только не снижался по сравнению с контрольной группой, но и, наоборот, увеличивался. Вот такой сюрприз.

Повышенное содержание жира в пище (даже растительного) не увеличивает чувство сытости и не снижает аппетита!

К тому же, с позиций традиционной китайской диетологии, чрезмерное преобладание в питании продуктов с одним и тем же тепловым (энергетическим) действием, например, сырых овощей,

является большой ошибкой и неизбежно приводит к энергетическому дисбалансу, а следовательно, к болезням. К энергетически холодным продуктам помимо помидоров и огурцов относят южные фрукты, йогурты, минеральную воду, черный чай. Большие их количества даже летом приводят к недостатку специфических видов энергии, называемых жизненной силой. При таком недостатке энергии охлаждающее действие пищевых продуктов и напитков лишает силы как почки (моче-половую

систему), так и пищеварительные органы – желудок и селезенку. Другими словами, организм не способен переварить избыточное количество овощей, и они отправляются в шлаки (избыточный вес), отбирая у поклонников салатов их собственные жизненные силы.

Секрет второй О пользе и вреде салатов

Овощные салаты не так просты и безобидны, как кажутся. Например, листовой салат (салат латук, шнитт-салат) всем хорош: и витаминов в нем много (B1, B2, C, E, PP, K1), и органических кислот, и флавоноидов-антиоксидантов, и минеральных солей калия, кальция, железа, магния, меди, и даже йод и фосфор накапливаются в физиологических количествах. Но если употреблять его систематически и есть помногу (более 50 г за раз), то мигрень не заставит себя ждать. Мало кто связывает головные боли с увлечением салатами. Тем не менее, салатные листья обязательно нужно дозировать. Если же добавлять в каждую порцию смешанного овощного салата не более 15-20 г листового, особенно в сочетании с огурцами, капустой, луком, петрушкой и укропом, то мочегонное и желчегонное (детоксициру-



цитной анемии. Его включают в рацион беременных и кормящих женщин, а также пожилых и ослабленных пациентов. Салатные листья улучшают пищеварение и обмен веществ, применяются для профилактики и лечения запоров, ожирения, осложнений сахарного диабета и нарушений липидного обмена, атеросклероза.

А вот при наличии фосфатов в моче (фосфатурии) листовой салат противопоказан, поскольку содержит много щелочных

Секрет третий О сочетании продуктов

С позиций тибетской медицины, классическое в европейской кухне сочетание огурца с помидором, а также с перцем и шпинатом уменьшает его питательную ценность. Такое совместное применение практически нивелирует пользу от приема каждого овоща в отдельности. Более того, это может способствовать нарушению водно-солевого баланса в организме. Огурцы относятся к типичным активным оцелачивающим продуктам, а помидоры и шпинат, напротив, содержат очень много органических кислот, и при смешивании этих овощей, в желудке начинается процесс образования солей, в том числе, солей щавелевой кислоты. А тут и до подагры недалеко.

Очень важно: мясо не следует есть со свежими помидорами и перцем! В этих овощах содержатся ферменты, препятствующие перевариванию мясных белков. И вкусный ужин может отправиться в шлаки! Еще и масса тела возрастает, и его формы поплывут за



Правильные сочетания: помидоры – с болгарским сладким перцем, шпинатом и луком, огурцы – с луком, салатными листьями и капустой

ющее) действие такого блюда превзойдет все ожидания.

Листья салата богаты хлорофиллом, который стимулирует образование гемоглобина, а по содержанию солей железа из овощных культур салат уступает только шпинату и шнитт-луку, поэтому чрезвычайно полезен при железодефи-

циентами. Ни в коем случае не следует его отваривать или ошпаривать, поскольку после термической обработки соли щавелевой кислоты в большей степени способствуют отложению в тканях (особенно в суставах и почках) оксалатов кальция, что неизбежно со временем приводит к мочекаменной болезни и подагре.



счет отложенных непереваренных продуктов. Неслучайно на Кавказе традиционно подают шашлык не со свежими, а с печеными помидорами, перцем и баклажанами (при нагревании ферменты инактивируются), а еще – со свежими огурцами, острым перцем, луком и зеленью, которые способствуют полному перевариванию мяса!

Секрет четвертый О луке и мужской потенции

Лук – эффективное антисклеротическое средство. Кроме этого, он оказывает еще и мочегонное действие, снижает концентрацию сахара в крови, стимулирует секрецию желудка. Зеленое перо любого лука – кладь витаминов и жизненно важных макро- и микроэлементов. Особенно он богат витаминами С, В1 и каротином (провитамин А), органическими кислотами (лимонной и яблочной), препятствующими гниению, а также солями калия, магния, марганца,



участвующего в кроветворении, и железа, входящего в состав гема. Поскольку гемоглобин в качестве белкового компонента содержит глобин, а в качестве небелковой части – гем (с атомом железа внутри молекулы), становятся понятны рекомендации опытных гематологов по употреблению вареной говядины (как источника белка и аминокислот) с зеленым луком и листовым салатом при железодефицитной анемии. Железо лучше всего абсорбируется из пищи животного происхождения, например, из печени и красного мяса, а содержащийся в листьях салата и лука витамин С существенно улучшает усвояемость этого железа. Регулярный прием в пищу мяса значительно закисляет организм и стимулирует размножение кислотоустойчивой патогенной микрофлоры. Поэтому с учетом ощелачивающего действия салатных листьев и огурца их сочетание с мясными продуктами является весьма полезным. Вошедшее в моду употребление большого количества свежих огурцов с целью ощелачивания организма

(до 1,5-2 кг в день), наоборот, по представлениям тибетской медицины, может явиться причиной развития железодефицитной анемии.

Фитонциды лука уничтожают широчайший спектр бактерий и чрезвычайно полезны также при любых вирусных заболеваниях, в том числе для предупреждения их осложнений.

Немного особняком в ряду разных видов лука (репчатый, порей, многоярусный, душистый, шалот, шнитт) стоит лук-слизун (на фото). При постоянном употреблении его зелени достоверно повышается потенция у мужчин. В луке-слизуне чрезвычайно высоко содержание слизи, обуславливающей его уникальные свойства: противовоспалительные, смягчительные и обволакивающие. Именно поэтому его используют в диетическом питании для улучшения работы желудочно-кишечного тракта и в качестве легкого послабляющего средства.

Секрет пятый О диетических свойствах капусты и огурцов

Белокочанную капусту в качестве лекарства применяли еще в Древнем Риме, а на Руси капустой лечили болезни селезенки (зачастую обуславливающие хандру и депрессию), печени (от которых бывает раздражительность и гневливость) и кожи (экзему, язвы). Капуста богата солями калия, железа, кальция и фосфора, а также витаминами – каротином (из которого в кишечнике синтезируется витамин А), Р, К, С, В1, В2, В6, фолиевой кислотой, холином. Кстати, аскорбиновая кислота (витамин С) в капусте находится в связанной форме (в виде аскорбиногена – наиболее устойчивой форме витамина С). В капусте его много (в 50 раз больше, чем в картофеле), и при квашении он не разрушается! Еще в се-

редине прошлого века было достоверно показано, что благодаря наличию уникального противоязвенного витамина U свежий сок капусты излечивает язву желудка. Он очень полезен при гастрите с пониженной кислотностью, холецистите, язвенном колите и даже при воспалительных заболеваниях женской половой сферы. В то же время при повышенной кислотности желудочного сока, обострениях язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, панкреатите, желудочно-кишечных кровотечениях, и при склонности к кишечным коликам, про свежую капусту лучше забыть. Раздражая слизистые оболочки желудка и кишечника, она может усилить спазмы и вызвать болевые ощущения.

Тартроновая кислота, содержащаяся в капусте, нормализует жировой обмен, а клетчатка способствует выведению холестерина и балластных веществ из организма. Именно поэтому капуста полезна при атеросклерозе, нарушениях жирового обмена и сахарном диабете. При термической обработке тартроновая кислота разрушается, но при квашении сохраняется. Очень малые количества азотистых соединений в капусте обуславливают ее незаменимость в диете при хронических заболеваниях почек. При мо-



Зимой самым верным источником природного витамина С являются не экзотические привозные фрукты, а квашеная капуста (не маринованная!)

чекаменной болезни с преимущественным образованием фосфатных камней чрезвычайно полезен сок квашеной капусты, способствующий созданию кислой реакции мочи, растворению и выведению конкрементов.

Фитонциды капусты активны в отношении золотистого ста-

филококка, возбудителя туберкулеза и многих других патогенных микроорганизмов. Поэтому свежеприготовленный капустный сок пополам с кипяченой водой с успехом применяют у взрослых и детей (которым ведь абсолютно все нужно попробовать на вкус) для полосканий при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки рта.



Здесь отметим, что если прием антибиотиков по каким-то причинам неизбежен, то вполне можно помощью биологически активных веществ капусты уменьшить их повреждающее действие на организм, да еще и синергический противомикробный эффект получить. Сок свежей капусты с медом в народной медицине издавна с успехом применялся в качестве отхаркивающего и смягчительного средства при кашле.

Если в огороде прихватили суставы, можно смазать свежий капустный лист медом и использовать для компресса. Этот метод хорош также и зимой при артрите и подагре, а для профилактики мастиа его используют кормящие матери, привязывая такой лист на молочные железы между

кормлениями. Капустный лист хорошо помогает при локальном применении и при головной боли. Медом в этом случае его, конечно, мазать не обязательно. По желанию.

Нужно предостеречь любителей похрустеть от употребления больших количеств свежей белокочанной капусты, препятствующей усвоению йода, поскольку это может привести к снижению функции щитовидной железы. Зато любая термическая обработка или квашение позволяют избежать этого побочного действия.

При употреблении капусты неизвестного происхождения, нужно быть осторожными любителям кочерыжек, в связи с избирательным накоплением в них значительных количеств нитратного азота. Кроме того, капуста относится к растениям-нуклидофилам (задерживает и накапливает радионуклиды), поэтому регион выращивания и радиационная чистота почвы имеет важное значение при выборе этого листового овоща.

Что же касается огурцов, их клетчатка и пектиновые вещества выводят из кишечника избыток холестерина и токсические продукты обмена. Это особенно важно при приеме антибиотиков и других химиопрепаратов, в том числе при онкологических заболеваниях. Детоксицирующее (диуретическое и желчегонное) действие огурцов обусловлено также высоким содержанием эфирных масел, калия и воды. Благодаря высокому содержанию щелочных солей свежие огурцы снижают повышенную кислотность желудочного сока. В народной медицине считалось, что огурцы содержат целый комплекс веществ, растворяющих мочевые камни, однако с позиций доказательной медицины в данном случае речь может идти только о кислых камнях.

Значительные количества калия и йода,

кремния и клетчатки, наличие простых сахаров (глюкоза и фруктоза), витаминов: С, В1, В2, В6, РР, пантотеновой кислоты, стероидного сапонина кукурбитацина (преимущественно в кожуре), органических кислот (в том числе тартроновой), а также низкая калорийность обуславливают включение огурцов в огромное количество диет, направленных на снижение массы тела и оздоровление организма.

Свежие огурцы ограничивают в рационе больных язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, особенно в стадии обострения, при остром гастрите, энтероколите и диарее. Не следует увлекаться огурцами и беременным женщинам, чтобы не спровоцировать повышение тонуса матки.

Секрет шестой О «фруктах хорошего настроения»

Примерно в те же годы, когда все увлеклись противовирусным витамином U, помидоры были объявлены главнейшими врагами человека – источниками мочевой кислоты, негативно влияющей на обмен веществ и способствующей образованию ее солей – уратов (а мы уже знаем, что с огурцами есть помидоры не следует). Их запрещали есть в пожилом возрасте, при гипертонии, а также (кстати, абсолютно обоснованно) – при повышенной кислотности, гастритах, язве желудка, диарее и «при слабом кишечнике». Уже к концу века помидоры были реабилитированы и даже объявлены весьма полезными при авитаминозе (выраженное поливитаминное действие) и железодефицитной анемии, заболеваниях нервной системы (концентрирует витамины группы В и магний), гипертонической болезни, атеросклерозе и ожирении, пониженной кислотности желудочного сока и



гипацидных гастритах, интоксикациях и запорах, повышенном содержании сахара в крови и даже сахарном диабете.

Помидоры усиливают специфический иммунитет к пневмококкам (вызывающим воспаление легких), сальмонеллам и возбудителям дизентерии. Фитонциды помидоров проявляют выраженную фунгицидную (противогрибковую) активность, задерживая развитие патогенных микроскопических грибов.



Идеально для поддержания нужного количества гемоглобина: сочетание огурцов с мясом, луком, листовым салатом, зеленью петрушки, укропа, сельдерея

В помидорах количество витамина С примерно одинаково с лимонами и апельсинами, обнаружены также витамины В1, В2, Р, К, каротиноиды (провитамин А), органические кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая, янтарная, винная), значимые количества солей калия, фосфора и железа. А общее содержание

веществ, обладающих антиоксидантной и антигипоксидантной активностью, достигает 18 % (!) от сухой массы плодов.

Ликопин из помидоров, по химической структуре представляющий собой тетратерпен и относящийся к каротиноидам, в эксперименте достоверно угнетал рост опухоли Эрлиха и целого ряда других опухолей у мышей. Таким образом, имеется экспериментальное подтверждение часто встречающихся в прессе рекомендаций по применению помидоров для профилактики рака толстого кишечника, желудка, легких, шейки матки и доброкачественной гиперплазии предстательной железы.

Эти внешне привлекательные и жизнерадостные овощи обладают выраженным детоксицирующим эффектом за счет мочегонного, легкого желчегонного и послабляющего действия (стимулируют перистальтику кишечника и улучшают пищеварение). Поэтому их очень уважают в восточной медицине, называя «фруктами хорошего настроения» (в Китае, например, их подают после еды вместе с фруктами и десертом). В тибетской медицине исходят из того, что употребление томатов снижает лечебный эффект антикоагулянтных (уменьшающих вязкость

крови) препаратов, а помидоры, съеденные натощак, «повышают давление в желудке», что может вызвать в нем сильные боли. «Не ешьте сырых недозрелых помидоров!», – предостерегают ослабленных пациентов традиционные тибетские медики. При недостаточной тепловой обработке алкалоиды, содержащиеся в зеленых поми-

дорах, могут вызвать отравление, тошноту и рвоту, повышенное слюноотделение, чувство усталости и ломоту во всем теле. Еще в первой трети XX века помидоры (как и большинство представителей семейства пасленовых) считались ядовитыми растениями. Только у созревшего красного помидора отсутствуют алкалоиды, обладающие ядовитыми свойствами.

Секрет седьмой Об укропе – известном и неизвестном

Несколько приятных сюрпризов. способен преподнести худеющим и всем известный укроп.

Например, когда зимой под рукой нет сухой зелени укропа, для вкуса-аромата в суп мы начинаем добавлять его семена, найденные случайно в каком-нибудь домашнем ящичке. Через пару-тройку недель по утрам уже не обнаруживается отеков на лице, а по вечерам – на ногах, масса тела медленно, но верно снижается, нормализуется сон, а настроение улучшается.

Все дело в волшебных свойствах семян укропа. Если из них приготовить настой, как рекомендуется в справочниках по лекарственным растениям, он не окажет такого действия, как суп, потому что в него перейдут только водорастворимые биологически активные вещества.

Бульон же (или практически любое горячее блюдо с мясом, рыбой, растительным или сливочным маслом) по своей сути является эмульсией – это такое агрегатное состояние двух несмешивающихся жидкостей, когда мельчайшие капельки жира равномерно распределены в водной среде. Эфирное масло из семян укропа, которое и придает характерный аромат блюду, родственно жирному маслу, поэтому быстро и легко переходит из семян в капельки жира, растворяется в них и отлично усваивается организмом.

Укропное масло содержит терпеноиды и обладает антибактериальным, противовирусным, противовоспалительным, легким желчегонным и мочегонным (то есть детоксицирующим) и седативным действием. Еще оно улучшает сокоотделение, то есть выработку ферментов всей пищеварительной системы, способствует лучшему перевариванию пищи, и зачастую по этой же причине метеоризм отступает. Водорастворимые полифенольные вещества (флавоноиды, гидросикоричные кислоты и другие) переходят в водную составляющую бульона или другого нашего блюда. Они также вносят свой вклад в противовирусное и детоксицирующее (желчегонное и мочегонное) действие, являются еще и антиокси-



дантами и антигипоксантами, чрезвычайно полезными как для больных, так и для «практически здоровых», для взрослых и детей, особенно в условиях нехватки кислорода (например, при жизни в мегаполисах).

Так что летом стоит обязательно заготовить семена укропа. А стоит ли сушить зелень укропа? Конечно. В ней – свои преимущества. Помимо эфирного масла и полифенольных соединений она содержит



Подробнее о здоровом питании читайте на сайте www.naturoprof.ru

хлорофилл, с которым в организм поступают ионы магния и других макро- и микроэлементов. Но вот эфиромасличная фракция из укропной зелени быстрее улетучивается при сушке и хранении, по сравнению с семенами.

На фотографии – июльские зонтики укропа с цветками и еще незрелыми семенами. Как только полностью сформировались краевые семена станут не зелеными, а буровато-серыми, зонтики нужно срезать вместе с ножками, связать в букеты и повесить в тени вниз семенами для досушивания, а потом обмолотить или оципать руками. Если этот момент упущен, и семена уже полностью созрели на грядках, ничего страшного, соберем их сразу без зонтиков, рассыпью, и тоже досушим тонким слоем.

Употребление в пищу всех частей растения положительно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы и очень полезно при острых респираторных заболеваниях, бронхитах, бронхопневмониях, туберкулезе легких и бронхиальной астме.

Все эфиромасличные растения собирают в сухую погоду, утром, как только обсохнет роса (чтобы на ярком солнце не потерять летучее эфирное масло из-за его испарения), сушат при температуре ниже 30 °С, в тени, без сквозняков и не на ветру.

Итак, теперь мы знаем все секреты и можем приготовить отличные правильные салаты! ●