№ 38, 2016 г.
WWW.AIF.RU
АиФ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

■ ПРОФИЛАКТИКА
■ ЛЕЧЕНИЕ
■ ЛЕКАРСТВА
■ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Подготовка к зиме в разгаре. Во всяком случае - у рачительных хозяев на кухне.

КАПУСТУ И

КАК МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДГОТОВИТЬ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ КАПУСТУ И ОСЕННИЕ ЯГОДЫ?

РУССКИЙ ВИТАМИН

Сентябрь - октябрь - самый сезон для клюквы и брусники. По витаминному составу эти осенние ягоды - достойная замена импортным апельсинам.

Как правильно употребить и сохранить северный русский витамин, рассказывает **Татьяна КИСЕЛЁВА, президент Профессиональной ассоциации натуротерапевтов, ведущий научный сотрудник Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи, профессор.**

С ЧЕМ ЕГО ЕСТЬ...

- Татьяна Леонидовна, как лучше употреблять клюкву и бруснику?

- В сезон полезнее свежие ягоды, причём лучше не с сахаром, а с мёдом, усиливающим общеукрепляющее действие ягод и защищающим слизистую оболочку желудка от избыточной кислоты. К тому же мёд сам по себе обладает выраженной биологической активностью.

Если добавить в смесь ягод и мёда корицу, то их способность улучшать настроение возрастёт многократно, а антимикробные, антитоксические и сахароснижающие свойства (не более 1 ст. ложки в день) усилятся.

Однако самый лучший способ сохранить практически весь комплекс биологически активных веществ, включая аскорбиновую кислоту, - добавлять клюкву (иногда и бруснику) в квашеную капусту. В процессе заквашивания (молочнокислого брожения) витамин С в моркови, капусте и ягодах переходит в устойчивую форму, чем объясняются хорошо известные морякам противоцинготные свойства квашеной капусты.

...И КАК ПИТЬ

- Считается, что при замораживании ягоды почти не теряют витаминов.

30%

АСКОРБИНКИ ТЕРЯЕТСЯ ПРИ ЗАМОРОЗКЕ.

- Это не так. Согласно научным данным, при замораживании ягод содержание, например, таких антиоксидантов, как антоцианы (чрезвычайно важны для зрения), снижается на 30%, других флавоноидов (укрепляют капилляры, оказывают противовоспалительное действие) - на 10-20%. Потери аскорбинки при хранении в морозилке (-18 °С) - почти треть, дубильных веществ (противовоспалительное, кровоостанавливающее) - почти четверть. При сушке потери ещё выше. Так что часть ягод стоит заморозить. А из части приготовить праздничную наливочку (*см. инфографику*), где сохранятся и витамины, и другие биологически активные вещества.

Из брусники издавна готовили квас, заливая её в бочках или больших банках водой и добавляя сахар и квасные дрожжи. Поскольку квас охлаждает, в северных регионах более полезной для зимы считалась брусничная вода. Ёмкости с ягодой заливают водой, которая не плесневеет даже до весны. Как только вода порозовела, можно пить, сахар (лучше мёд) добавляем по вкусу прямо в чашку. А в банку снова доливаем воду. В брусничную воду отлично переходят водорастворимые вещества. Особенно хороша такая вода в качестве жаропонижающего и освежающего средства при ОРВИ и в период выздоровления. Саму мочёную бруснику (в ней остаётся много биологически активных соединений) можно использовать для гарниров и традиционных блюд северорусской кухни.

Полезны и морсы, кисели, желе, варенье из брусники и клюквы, но витаминов в них меньше из-за термической обработки. Важно помнить: клюква и брусника противопоказаны при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью.

Юлия БОРТА

ВАЖНО ЗНАТЬ

ВИТАМИННЫЕ РЕЦЕПТЫ

Клюковка

■ **1 бутылку водки перелить** в стеклянную литровую бутыль и всыпать туда 50-100 г (по вкусу) сахарного песка, взболтать и оставить для растворения сахара.

■ В стеклянной миске **размять деревянной толкушкой 150-200 г клюквы**, поместить её в бутыль, закупорить, взболтать и оставить в тёмном месте при комнатной температуре на 5-7 дней, ежедневно встряхивая. Процедить сначала через сито, потом через 4 слоя марли, перелить в подходящую посуду для хранения.

■ **Хранить в темноте** при комнатной температуре.

Очистительный салат

■ **1-2 варёные свёклы** натереть на крупной тёрке или порезать мелкими кубиками.

■ **1-2 столовые ложки мочёной брусники** отцедить от брусничной воды и смешать со свёклой.

■ **Мелко порубить луковицу красного лука**, зелень, добавить по вкусу морскую соль, свежемолотый чёрный перец, порошок высушенных листьев морской капусты, душицы или розмарина.

■ **Заправить** подсолнечным или оливковым маслом.

Пирог из брусники

■ **Сливочное масло** (200 г) взбить до пышности со 150 г сахара. Добавить поочерёдно 2 сырых яйца и 2 сырых желтка. Всыпать 2 чайные ложки корицы, 1 стакан муки и 1 стакан вымытой и обсушенной брусники.

■ **Форму смазать сливочным маслом**, наполнить тестом и убрать в холодильник на 2-3 часа.

■ **Очистить и порезать** 2-3 некислых яблока. Выложить дольки на тесто.

■ **Выпекать** в прогретой до 190 °С духовке 50-60 минут.

«Здоровье человека определяется здоровьем его капилляров.»
А.С. Залманов

ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛОСЬ БЕДЫ

С возрастом мы все чаще задумываемся о том, как сохранить работоспособность сердца или головного мозга. При этом даже не догадываемся, что начинать надо с воздействия на самые тончайшие кровеносные сосуды – капилляры.

Начнем по порядку. Все наши органы и ткани без исключения пронизаны капиллярами. Благодаря этим мельчайшим сосудам, каждая клеточка нашего организма снабжается кислородом и питательными веществами, необходимыми для правильной работы. С помощью капилляров в нужный орган доставляются лекарственные вещества и выводятся продукты их распада. Именно капиллярная сеть способна разгрузить крупные сосуды, плавно, без скачков и перегрузок выравнивая артериальное давление. Вывод напрашивается сам собой: от этих самых мелких и, на первый взгляд, не очень важных сосудиков напрямую зависит здоровье человека.

Однако нарушить слаженную работу капилляров довольно легко. Возрастные изменения, плохая экология, неправильный образ жизни отнюдь не поддерживают их здоровье. Капилляры сужаются, искривляются, закупориваются, а, лишенные кислорода и питательных веществ, клетки начинают «голодать» и в итоге погибают. И если это клетки сердца или мозга, то о масштабе будущей катастрофы несложно догадаться.

Именно поэтому очень важно заботиться о капиллярах. Например, с помощью добавки «Капилар». Действие его активных компонентов направлено на защиту стенок капилляров, поддержание их правильной работы, что способствует улучшению кровоснабжения и питания органов и тканей, в том числе мозга и сердечной мышцы. А у человека появится шанс избежать сердечно-сосудистых катастроф.

P.S. Заметим, что, «Капилар» уже более 10 лет остается одним из самых продаваемых в аптеках России БАДов для сердечно-сосудистой системы.* Все это свидетельствует о его высокой эффективности.

*По данным DSM-Group
Реклама. 16+

ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

WWW.PROCAPILAR.RU
Спрашивайте в аптеках
Тел. 8-800-505-20-02
(по России звонок бесплатный)

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В 15 раз капилляр тоньше человеческого волоса.

100 тысяч километров – суммарная длина капиллярной сети.

80% объема всей нашей крови умещается в капиллярах!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Неблагоприятные дни и часы с 22 по 28 сентября 2016 г.

23 сентября, пятница (пик с 12 до 17 часов)*
Возможны болезни пищеварения, молочных желёз, мочеполовых органов. Соблюдайте диету.

Татьяна Дубкова, Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

***Время московское**

АиФ АФОРИЗМ

Если ты ведёшь здоровый образ жизни, можно сказать, что тем самым страхуешься от страховой медицины.

Прислал Михаил Никитин, Москва

КЛЮКВУ МОЧИТЬ!

КАПУСТА - ПРОЩЕ ПАРЕНОЙ РЕПЫ

Первое упоминание о капусте на Руси - в Изборнике Святослава» - в XI веке.

Квасить её первыми научились славяне. Делали это коллективно: «капустники» были всенародным праздником. Квашеная капуста - последний бастион исконно русской кухни. И это здорово, капуста очень полезна, а квашеная - особенно.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА КАПУСТА

1 порция в день

- снижает риск сахарного диабета 2-го типа на 14% (эффект даже независим от снижения веса тела)
- затормаживает угасание умственных способностей на 11 лет

3 порции в неделю

- сокращают риск рака лёгких на 33-72% и рака простаты у мужчин на 41%

Примечание: 1 порция - это 100-120 г

4 порции в неделю

- сокращают риск развития рака груди почти на 50%. Очень важна такая капуста для подростков, это оказывает защитный эффект в будущем

5 порций в неделю

- снижают риск рака мочевого пузыря на 51% и существенно сокращают риск рака толстой и прямой кишки, а также язвенной болезни и связанного с ней рака желудка

Капуста квашеная белая по-русски

НА 10 КГ ГОТОВОГО ПРОДУКТА ВОЗЬМИТЕ:
11 кг свежей капусты,
400 г моркови,
250 г крупной соли.
Можно добавить 0,5 кг яблок (лучше антоновку) и по вкусу - семена тмина, укропа или аниса.

- **Срежьте** все листья до белых, плотно прилегающих друг к другу.
- **Порежьте** их тонкой соломкой или «квадратиками». Добавьте немного соли, перетрите капустой, чтобы стала чуть влажной.
- **На дно** чистой эмалированной посуды насыпьте немного ржаной муки, поверх - целые листья. Потом слой капусты, соль и шинкованная морковь. Можно добавить яблоки и семена пряных растений. Всё утрамбуйте. Когда заполните ёмкость, сверху положите листья капусты, 3-4 слоя марли и стерильную тарелку под гнёт (его вес 15% от массы капусты).
- **Температура брожения - 15-22 °С.**
- **Образующуюся пену удаляйте** и 1 раз в 1-2 дня прокалывайте капусту до дна тонкой деревянной палочкой, предварительно ошпарив её кипятком. Когда рассол станет светлым, а вкус будет без горечи, она готова.
- **Поставьте капусту в холодное место** (идеально 0-3 °С), рассол должен всегда покрывать её. Если будет плесень (это бывает), уберите её и ошпарьте кипятком тарелку и гнёт.

АиФ МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Дмитрий ЗЫКОВ, кандидат технических наук, специалист по бродильным и пищевым технологиям:

- Продажу квашеной капусты запрещали и ограничивали в США и ряде других стран из-за патогенных бактерий - всё-таки продукт сырой, термически не обработанный, и были случаи, когда их там обнаруживали. Особую тревогу вызывали листерии, они приводят порой к смертельным отравлениям. Поэтому на Западе капусту часто продают «убитой», термически обработанной и заправленной уксусом. Ни вкус, ни польза её не идут ни в какое сравнение с живой квашеной капустой. Подчёркиваю, это продукт живой - с молочнокислыми бактериями. Они и дрожжи играют главную роль в создании квашеной капусты. Это продукт двойного брожения, как кефир и квас. Чтобы капуста была полезной и без вредных бактерий, нужно соблюдать ряд правил.
Во-первых, берите только цельные, чистые кочаны, без малейших загрязнений землёй, слизняками или гусеницами.
Во-вторых, 1-2 верхних слоя листьев безжалостно срезайте. Под ними вилок уже чистый.
В-третьих, кухня, ножи, сечки и всё используемое при готовке должно быть идеально чистым.
В-четвёртых, когда капуста квасится, её нужно каждый день прокалывать тонкими деревянными палочками, но можно и спицами. Это облегчает отхождение углекислого газа и создаёт оптимальные условия для молочнокислых бактерий. Это ещё несколько увеличивает доступ кислорода, губительного для листерий и других патогенных бактерий. Лучше квасить в ёмкостях не больше 10-20 литров. Через неделю капусту уже можно есть, но лучше ещё недельку поквасить в прохладном месте (при температуре 12-15 °С). А потом хранить в холодном месте, но не допуская замораживания. Лёгкий мороз до -2...-3 °С квашеная капуста переносит, холоднее - замерзает. Добавка клюквы и брусники поможет капусте лучше храниться, они содержат природный консервант - бензойную кислоту.

Александр МЕЛЬНИКОВ

WWW.AIF.RU

Мясо и квашеная капуста. Зимний рацион от депрессии и лишнего веса - на нашем сайте www.aif.ru

СПРОСИТЕ ДОКТОРА АГАПКИНА

ДОКТОР СЕРГЕЙ АГАПКИН, ВЕДУЩИЙ ПРОГРАММЫ «О САМОМ ГЛАВНОМ», ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ О ЗДОРОВЬЕ.

У дочери даже любая простуда переходит в долгий кашель. Слышала, что это первый признак бронхиальной астмы.
О. Матвеева, Иркутск

- Первые признаки бронхиальной астмы - непродуктивный (не отхаркивающий мокроту) и приступообразный кашель с бронхоспастическим компонентом, затруднённый выдох, нехватка воздуха. Длительный кашель после простуды обычно связан с аллергическим компонентом. Однако пусковым механизмом служит инфекция. Необходимо пройти обследование у лор-врача, аллерголога-пульмонолога, провести R-графию лёгких, спирометрию, кожные пробы. Это поможет выявить причину длительного кашля и установить аллерген.

Большой палец на ноге пошёл вбок. Ортопед прописал стельки и вкладки между пальцами. Поможет?
М. Соболева, Уфа

- Это стандартное лечение при начальных стадиях вальгусной деформации первого пальца стопы. Также можно посоветовать гимнастику, массаж, ношение специальной обуви.

РОССИЯ 1

На телеканале «Россия 1» в 9.55 с понедельника по пятницу выходит программа «О самом главном». Ведущий доктор Сергей Агапкин.

Реклама 0+

НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ОБ ЭТОМ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ВСЛУХ. НО УЖЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ МНОГИЕ МУЖЧИНЫ УЗНАЮТ О ПРОСТАТИТЕ И АДЕНОМЕ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ.

Чем мужчина становится старше, тем тяжелее проявляются симптомы заболеваний. Неприятные болевые ощущения, чувство неуверенности в себе - вот что приходит на смену былой решимости и геройской браваде. Но желание держать ситуацию под контролем и добиваться всего задуманного никуда не уходит - есть еще энергия, и этот внутренний запал заставляет искать путь выхода из неприятной ситуации.

ВЫХОД ЕСТЬ!

Цернилтон® и **Цернилтон® форте** - лекарственные препараты для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разновидных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- облегчению акта мочеиспускания;
- уменьшению болевого синдрома;
- улучшению эректильной функции, повышению потенции (возникшей на фоне простатита);
- усилению полового влечения;
- уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию.

Цернилтон® и **Цернилтон® форте** помогут Вам ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Всегда привык держать ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами Цернилтон® и Цернилтон® форте!
«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»: 8 (495) 795-61-56, 8 (499) 124-02-21
www.cernilton.ru
Цернилтон®: 100 или 200 таблеток;
Цернилтон® форте: 50 капсул.
Приобретайте в аптеках!

ООО Группа компаний «Граминэкс-фарма» - официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии.
Рег. уд. П № 014227/01 от 06.06.08. ЛП-000453 от 01.03.11. Реклама. 18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА