



На вопросы читателей отвечает **Татьяна КИСЕЛЁВА, профессор, ведущий научный сотрудник НИИ питания, президент Профессиональной ассоциации натуротерапевтов.**

На вопросы читателей отвечает **Татьяна КИСЕЛЁВА, профессор, ведущий научный сотрудник НИИ питания, президент Профессиональной ассоциации натуротерапевтов.**

Какие продукты надо давать ребёнку, чтобы избежать нехватки витаминов в конце зимы - начале весны?

Мария Белова, Сыктывкар

- Отличный источник каротиноидов (провитамин А) и витаминов группы В - морковно- или тыквенно-крупяные запеканки, можно с добавлением капусты или кабачков. Местные овощи незаменимы в питании детей и хорошо идут в виде густых супов, овощных рагу. Нерафинированные растительные масла (витамин Е и каротиноиды) лучше добавлять в готовое блюдо. Источник витамина С - квашеная капуста. Аскорбинка при квашении не разрушается. Поэтому квашеная капуста гораздо полезнее красивых привозных фруктов и овощей. Желательно свести к минимуму энергетически «холодные» продукты: апельсины, мандарины, киви, свежие огурцы, помидоры, йогурты и кефир. Кальций в таком случае дети получают из творожных запеканок и сырников, но делаем их не на муке, а с разварен-



ными цельными крупами, с изюмом и без сахара. В качестве поливитаминных напитков готовим компоты из домашних сухофруктов или высушенных ягод: крыжовника, смородины, земляники и малины без сахара.



Домашний компот лучше заморского киви!

Как правильно готовить известную нам с детства смесь сухофрукты - мёд - лимон - орехи?

Светлана Сорокина, Саратов

Орехи и сухофрукты должны быть только нового урожая, без следа плесени и гнили. Лучше купить орехи в кожуре и наколоть непосредственно перед приготовлением, хорошо просушить. Сухофрукты промыть и высушить на чистой ткани или на бумажных полотенцах. Лимон моем с мылом и щёткой, хорошо высушиваем. Кстати, мёд желателно использовать жидкий.

В большинстве современных рецептов все ингредиенты берут в равных количествах (1 стакан очищенных грецких орехов, 1 стакан изюма, 1 стакан кураги, 1 стакан мёда, 1 лимон) и готовую смесь хранят в холодильнике. Однако традиционно, начиная с древних времён, подобные живительные смеси готовили при существенном преобладании мёда, которого брали столько частей, сколько всех остальных ингредиентов вместе. В данном случае на 1 стакан очищенных орехов можно взять 2 стакана

разных сухофруктов, 1 лимон и 4 стакана жидкого мёда. В соответствии с традиционной рецептурой все сухие составные части измельчали (орехи дробили в каменных или медных ступках, сухофрукты резали специальными резаками и мелкий изюм брали целиком), перемешивали. Если смесь готовили с лимоном, то его измельчали вместе с кожурой (тогда витаминов больше). Готовую массу из всех ингредиентов тщательно смешивали с жидким мёдом, накрывали и оставляли на несколько дней в тёмном месте при комнатной температуре (чтобы мёд хорошо пропитал все ингредиенты), периодически перемешивая, и только потом раскладывали в керамическую посуду, закрывали крышками и хранили в тёмном месте.

Если смесь готовится по традиционной рецептуре, то и холодильник не нужен (мёд - это естественный консервант), и энергетический потенциал домашнего лекарства будет намного выше (особенно полезным оно считалось для повышения потенции у мужчин). Смесь чрезвычайно калорийна и нагрузочна для поджелудочной железы, поэтому больше 2-3 столовых ложек в день есть её не нужно. Противопоказание - сахарный диабет. Детям такую смесь не давайте вообще, так как мёд и орехи с цитрусовыми высокоаллергенны.

