

Снова зима.
Что чтобы избежать астении
и снижения иммунитета?

Читайте статью на странице

2

«Мама, у меня болит живот!»
В чем причина?

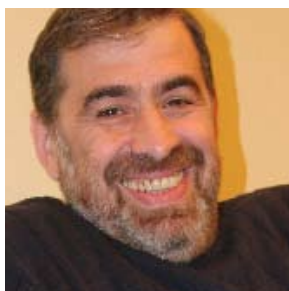
Рубрика «Дети» на странице

4

Горячо – холодно.
Какова оптимальная
температура пищи?

«Вопрос – ответ» на странице

8



О растительных маслах вы сможете прочесть в материале «Картина маслом» на 3-ей странице этого выпуска AV.

А на первой странице - говорим с главным врачом Клиники Анатолием Волковым о животных жирах.

- В холодное время года работа пищеварения меняется?

Конечно. Во-первых, люди пьют меньше воды, хотя пить нужно также как и летом, даже больше. Мы теряем много влаги в сухом воздухе отапливаемых помещений. Кроме того, кожа, упрятанная под одежду, в гораздо меньшей степени, чем летом, участвует в процессах выведения, и зимой на печень и почки приходится повышенная нагрузка.

Единственное, чем отличаются требования к зимнему питанию от обычных – более высокая потребность в ненасыщенных жирах. Если речь идет о жирах животных, то чем легче плавится жир, тем он полезнее. В качестве компонента пищи подходят бараний курдючный жир и жир птицы (например, куриный). В натуральности курдючного жира можно не сомневаться: овцы не получают искусственных кормов. С этой точки зрения жир «фабричных» кур сомнителен. Курица с рынка («из хорошей семьи») заслуживает большего доверия.

У людей, с легочными проблемами легкоплавкий животный жир рассматривается уже не как питание, а как лечение. Недавно издавна известно лечебное действие барсучьего, медвежьего или суркового жиров.

- Какую позицию занимает в рационе сало?

Свиное домашнее сало это все-таки модель избыточного веса. Дикое кабанье сало - вкусней и ароматней, «правильнее». Но совсем отказываться от обычно-

Самая яркая особенность зимы – холод. Это значит, что всем нам зимой требуется больше энергии для обогрева. Чтобы легко пережить зиму, чтобы хватило энергии на поддержание тепла и хорошего эмоционального тонуса, чтобы зимний мрак и холод не сказались отрицательно на состоянии иммунитета и уровне работоспособности, надо увеличить в рационе количество жиров.



го сала не стоит.

Людам с вялым пищеварением и недостаточной активностью желчного пузыря полезно по утрам пожевать ломтик сала, чтобы с самого утра «разбудить» систему желчеотведения.

- С какими продуктами сочетается животный жир?

Животные жиры лучше всего сочетается с овощами. Подходят любые овощи, кроме картошки и бобов.

- Говоря о легкоплавких жирах животного происхождения, нельзя не вспомнить о жире коровьего молока. Что Вы думаете о жирности кисломолочных продуктов?

Я не советую употреблять молочные продукты из обезжиренного молока. Молоко – это продукт, который по своей природе должен быть жирным. Творог жирностью 9 и 18%, хорошая натуральная сметана – это вполне «зимние персонажи». Обычно кисломолочные продукты с жирностью не более 1-1,5% выбирают люди с нарушением жирового обмена (избыток веса, повышение уровня холестерина в крови). А ведь у них пищевые жиры расходуются непрофильно: они используются для создания собственных жировых отложений, как места хранения «шлаков», которые не удалось вывести из организма через печень и почки. Возникает

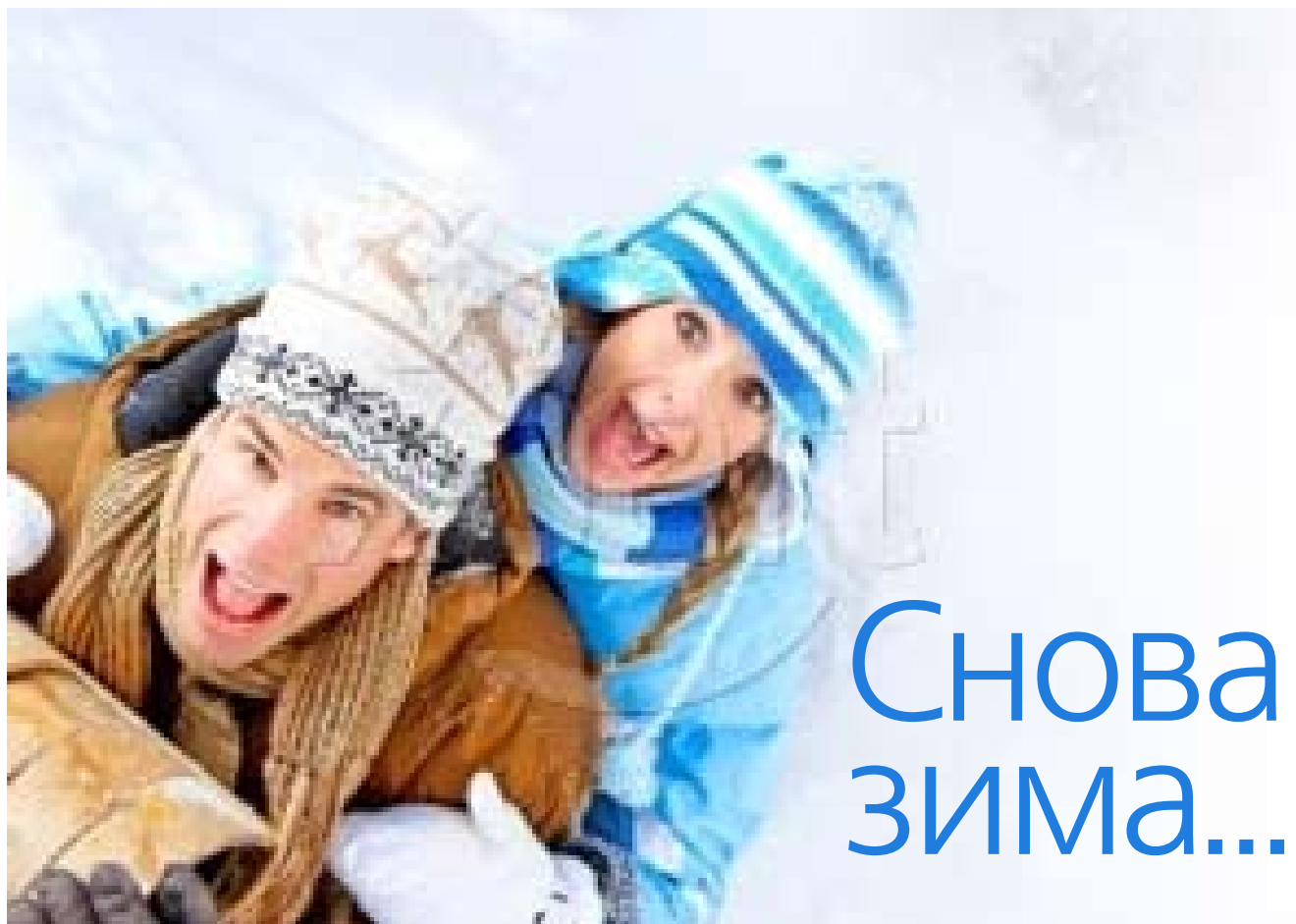
ситуация, при которой полному человеку полиненасыщенных («строительных» и «энергетических») жиров нужно даже больше, чем худощавому.

А как Вы относитесь к сливочному маслу?

По словам производителей, себестоимость 1 кг настоящего сливочного масла составляет примерно 250 рублей. Представьте себе, какова должна быть продажная цена! То, что нам предлагают в качестве «натурального» сливочного масла, имеет к нему очень отдаленное отношение.

Да, иногда можно побаловать себя правильно приготовленным сливочным маслом. Но в этой ситуации риск нарваться на подделку выше, чем ожидаемая польза. «Сомневаешься – воздержись!».

Итак, если наша зимняя еда содержит достаточное количество ненасыщенных (легкоплавких) жиров, то «нам не страшны ни льды, ни облака»!
Будьте здоровы и счастливы!



Снова зима...

Иногда кажется, что «голубые небеса» и «великолепные ковры» сверкающего на солнце снега существуют только в поэзии и, быть может, где-нибудь в Альпах. Нам же достались короткие серые дни, головокружительные (в прямом и переносном смысле) перепады температуры и атмосферного давления и неотвратимость постоянного искусственного освещения. Добавим к этому кризис, рабочие, учебные и бытовые перегрузки, пробки на дорогах – и картина городской зимы приобретёт мрачную полноту.

Следствием описанных обстоятельств являются астения (усталость, раздражительность, плаксивость, нарушение сна, головные боли) и снижение иммунной защиты.

Что мы можем изменить в нашей жизни, чтобы добраться до весны без этих малоприятных спутников?

1 Постарайтесь хотя бы 2 раза в неделю дать себе возможность выспаться. Желательно при этом не встать попозже, а лечь пораньше. (Это очень важно!)

2 Будьте снисходительны друг к другу, понимая, что несдержанность близких – скорее признак усталости, чем дурного нрава.

3 Пейте не меньше 2 – 2,5 литров чистой воды в день (именно воды, а не

кофе, чая и других напитков). Воздух отапливаемых помещений «высушивает» организм не меньше, чем летняя жара. Это проявляется сухостью кожи, ломкостью ногтей, ухудшением состояния волос, ранимостью слизистых, запорами, головной болью. Неутоленная потребность в воде часто оборачивается повышенным аппетитом.

4 Дайте себе возможность 2-3 раза в неделю активно подвигаться. Для этого подойдут и длительные прогулки в выходные, и посещения спортзала, и даже дискотека.

5 Увеличьте в питании «долгоиграющие» углеводы: каши, зерновой хлеб, хлебцы, тушеные и свежие овощи, густые супы. Они дадут вам энергию в холодную пору года. Пусть это будет основой

вашего рациона утром и днем. Мясо и рыбу оставьте на вечер и съешьте их с овощами.

6 Особое внимание – жирам (разнообразные нерафинированные растительные масла, животные жиры). Они особенно важны в энергообеспечении лёгких, а легкие – главная «печка» в нашем теле. Кроме того, витамины А и Е, содержащиеся в растительных маслах очень нужны для хорошего состояния защитных барьеров организма: кожи и слизистых оболочек.

Наши верные друзья и соратники, пациенты Клиники доктора Волкова, знают, что все эти меры особенно эффективны в сочетании с использованием индивидуально подобранной диеты. С тех пор, как мы узнали, какая еда годится именно нам, зима перестала быть испытанием. В любой сезон человек может и должен оставаться бодрым, здоровым и жизнерадостным!

Начало года – отличное время для начала нового дела. Мы предлагаем вам научиться выбирать в мире еды то, что дает силы, делает вас стройнее и моложе.

С наилучшими пожеланиями от Клиники доктора Волкова, врач-диетолог Марина Евсеевна Мейлицева.

Картина маслом

Зима – период, когда человеку необходимо особенно много энергии. Как же запастись энергией и не дать организму ослабнуть? – Ешьте масло!

Человеческий организм испытывает хронический дефицит жиров. Особенно полиненасыщенных жирных кислот. А содержится этот эликсир молодости в нерафинированных растительных маслах первого холодного отжима.



Все, что вы прочтете о целебных свойствах масел (одно – нормализует холестерин и «омолаживает» сосуды, другое – восстанавливает зрение и укрепляет иммунитет, третье и четвертое – лечат болезни печени, желудка, кишечника, и делают сильными и шелковистыми волосы и кожу), – чистая правда. Надо только понимать, что, отличаясь оттенками вкуса и деталями богатейшего химического состава, растительные масла очень похожи. И если мы хотим получить от них максимальную пользу и удовольствие, нам достаточно лишь обеспечить себе разнообразие.

Присутствие в Вашем рационе 5-6 сортов масла (нужного качества!) сделает Вашу еду необыкновенно вкусной и полезной.

Итак, позвольте представить:

Оливковое масло

Древние эллины утверждали, будто оливковое дерево подарила им сама Афина, богиня мудрости и мирного труда. Этот продукт еще Авиценна приравнивал к лекарству. Это предмет восхищения и культа. Оливковое масло – один из столпов восхитительной средиземноморской кухни. Широко известно оно и у нас, и в специальных рекомендациях, как давний друг, не нуждается.

Кедровое масло

В конце Средних веков в Европе маленькая склянка с кедровым маслом стоила примерно столько же, сколько неплохой боевой конь. А в Сибири и на Урале масло это было известно давно, и в 19 веке его можно было купить на любой сибирской ярмарке. Деликатный неповторимый

вкус и аромат позволяют использовать кедровое масло для приготовления соусов, заправки салатов и каш.

Масло из фундука

Очень полезное и ароматное. Применяется для изготовления соуса vinaigrette и для заправки рыбы.

Горчичное масло

Несколько веков назад это масло подавалось только при царском дворе. Обладает специфическим ароматом и пикантным вкусом (абсолютно не горьким, как думают многие) и прекрасно подходит для заправки салатов, подчеркивая природный вкус овощей. К тому же салаты с такой заправкой дольше остаются свежими. А приготовленные на нем мясо и рыба приобретают особый приятный вкус.

Подсолнечное масло

Дикий подсолнечник родом из Северной Америки. В Европу его завезли испанцы в 1510 году, и цветок имел чисто декоративное назначение. В Россию он попал только через 200 лет и обосновался на русских клумбах. Этот редкий случай, когда человечество точно знает «автора» продукта. В 1829 году крепостной крестьянин Бокарев (Село Алексеевка, ныне Белгородской области) впервые обнаружил в семенах подсолнечника душистое масло и сумел извлечь его.

Тыквенное масло.

Имеет зеленоватый цвет и характерную сладость. В чистом виде идеально для заправки каш. Часто смешивается с другими маслами. На основе этого масла делаются замечательные заправки для салатов.

Кукурузное масло

Получают из зародышей початков кукурузы. Найти нерафинированное кукурузное масло нелегко (в Клинике оно есть практически всегда). Пользуется большой популярностью в кухне США и Северной Европы. Подходит для приготовления любых блюд из крупы и овощей.

Масло грецкого ореха

“Что надо делать, чтобы поумнеть?” – с таким вопросом обратился один багдадский купец к Ибн Сине. Великий ученый, не задумываясь, ответил: «Пить масло грецких орехов». Получают его из специальных сортов ореха. Перед выжимкой орехи хранятся в особых условиях. Имеет характерный ореховый вкус. Используется для заправки салатов и натирания кусков сырого мяса перед маринованием.

Масло виноградных косточек.

Питательное и легкое виноградное масло используется в приготовлении маринадов, заправок к салатам, майонеза, выпечки. Это масло идеально для термической обработки блюд. Оно может быть нагрето до 230 градусов и при этом не изменит ни запаха, ни вкуса. Опытные хозяйки рекомендуют добавлять масло из виноградных косточек и при консервировании овощей.

Будьте здоровы, и пусть зимняя жизнь катится гладко, как по маслу!

**Фируза Акопян
Марина Мейлицева**

«Мама, у меня болит животик!»



Такие слова хотя бы один раз слышала каждая мать. В чем же причина болей в животе у детей?

Боль – это лишь один, но самый яркий симптом какого-либо неблагополучия в организме малыша, а причины ее могут быть различными.

Хорошо известны так называемые младенческие колики, которые бывают у детей первых месяцев жизни. В этом возрасте функция желудочно-кишечного еще только устанавливается, количество ферментов и нормальной кишечной флоры недостаточно и ребенок приспособлен к перевариванию лишь одной пищи – материнского молока. Ранний перевод ребенка на искусственное вскармливание молочными смесями – это первая трагедия его жизни. Он вынужден приспособиться к чужой для него пище, напрягая и без того неокрепшее пищеварение и иммунную систему. Следствием этого являются приступообразные боли, вздутие живота, срыгивания и нарушения стула, появление сыпи на коже. Но даже те дети, которые получают материнское молоко, могут испытывать кишечный дискомфорт. В этом случае причиной является неправильное питание матери, избыток в ее рационе коровьего молока или продуктов, приводящих к повышенному газообразованию, например сдобы, сладостей, сахара, изделий из рафинированной муки, фруктов. В каждом случае врач, наблюдающий ребенка, должен помочь матери оптимизировать ее рацион и научить её правильно прикладывать ребенка к груди, так как неплотный захват соска малышом, слишком тугой или, наоборот, слабый сосок могут быть причиной попадания воздуха в желудок ребенка, спазмов и колик.

У детей старшего возраста причиной болей в животе могут стать воспаление слизистой оболочки желудка и кишечника, аллергия, глистная и паразитарная инвазия, повышенная возбудимость и невротические реакции. У 56% детей школьного возраста выявляются признаки

гастрита и гастродуоденита. К сожалению, немногие родители и врачи помнят, что одним из вариантов пищевой непереносимости является гастроинтестинальная аллергия. При этом может не быть никаких «внешних» ее проявлений, все болезненные ощущения сосредоточены в желудочно-кишечном тракте. Помочь выявить причину таких нарушений может тест на пищевую непереносимость с последующим исключением продуктов-антагонистов из рациона.

Причиной воспалительных процессов в слизистой оболочке ЖКТ, нарушения нормальной перистальтики кишечника и регулярного его опорожнения является избыточное количество в рационе детей всех возрастов (особенно школьников!) рафинированных продуктов, лишенных своих естественных полезных свойств.

Бутерброд из белого хлеба и вареной колбасы или сосиски на завтрак, еда «всучомятку» – классический пример того, как быстро и легко сделать больным желудок и кишечник своего ребенка.

Представьте себе, сколько консервантов, искусственных добавок, придающих пище привлекательный вкус, цвет и запах, ежедневно потребляет ваш ребенок, и подумайте, можно ли это все назвать словом «пища»!

Продукты, предназначенные для длительного хранения, генномодифицированные продукты, замороженные полуфабрикаты, соки, приготовленные из концентратов, сдоба и сладости, молочные продукты из так называемого нормализованного молока (опять сладкие!) занимают колоссальное место в рационе детей. Стремимся приготовить побольше, побыстрее, подешевле и еще, чтобы вкусно было! О здоровье начнем думать, когда заболит...

Такая «привычная» пища губительно действует на кишечную флору, без которой невозможно нормальное пищеварение.

В кишечнике бурно развиваются условно-патогенные, гнилостные микробы. Кишечная стенка воспаляется. Замедляется или ускоряется перистальтика кишечника, возникает спазм или вздутие отдельных участков кишечника. И вот результат: боли в области печени, в желудке и кишечнике, запоры или разжижение стула, нарушение обмена веществ, отставание в росте и развитии, ожирение у детей и подростков, утомляемость, частые «простуды».

Для того чтобы устранить имеющиеся болезненные нарушения, необходимо изменить пищевые привычки ребенка, пересмотреть взгляды на «хорошую еду». Используйте в питании натуральные продукты – свежее мясо, рыбу; крупы; хлеб и муку из зерна грубого помола; свежие, желателно сезонные, фрукты и овощи; нерафинированные растительные масла.

Составить ребенку индивидуальный рацион, исключив продукты, которые являются его пищевыми антагонистами, определив те, что для него наиболее благоприятны, можно на основании теста, который проводится в нашей клинике. Останется лишь приготовить из разрешенных продуктов вкусные блюда, и ребенок перестанет жаловаться на боли в животе и головные боли, станет стройнее, активнее, будет реже болеть ОРВИ.

Конечно, любые изменения привычек, запреты – неприятны, требуют усилий. Но цель их – здоровье ребенка.

И, пожалуйста, не кормите детей насильно! Лишняя, съеденная «за папу- за маму», ложка не принесет пользы.

Большинство детей интуитивно выбирают наиболее благоприятное для себя количество еды, время приема пищи и ее вид. Задача родителей – обеспечить их «правильной» едой.

Врач-диетолог
Наталья Зайцева.

Гипертония Болезнь или не болезнь?

На протяжении многих веков врачи сталкивались с одними и теми же проблемами: травмы, инфекции, головные боли, повышение артериального давления, боли в суставах, кожные болезни, желудочно-кишечные расстройства. И всегда находили способ облегчить страдание. С древних времен пользовались травами, делали массаж, посещали баню, широко пользовались кровопусканиями. Только в 20 веке все болезни стали лечить медикаментами.



Поговорим сегодня только об одном из серьезных недугов современного человека под названием гипертония или гипертоническая болезнь. Если раньше гипертония была свойственна людям старшего возраста, то сегодня кардиологические отделения уже и детских больниц заполнены подростками с высоким артериальным давлением. Заметим, что очень многие из них имеют избыточный вес.

В большинстве случаев повышение давления имеет четкую связь с лишним весом. Именно поэтому в первую очередь и придается обсуждать вопрос рационализации питания и питьевого режима, вопрос коренного изменения пищевых привычек, приведших человека к гипертонии.

Что же приводит чаще всего к избытку веса? Одна из главных причин – привычный способ питания: с утра вместо завтрака чашечка кофе, затем бесконечные перекусы (чай со сладким или бутербродами), ну а уж вечером – ужин, объединяющий завтрак, обед и полдник. На ночь «легкая» еда – фрукты.

Особого разговора заслуживает питье. Вода – важнейший участник обменных процессов. Она нужна и для расщепления пищи, и для удаления «отходов». К сожалению, современный человек считает питьем чай, кофе, соки и, ещё того хуже, – сладкие газированные напитки. Все они имеют вкус и «под-

властны» центру пищеварения. Все они обладают свойством выгонять воду из организма. Система водного баланса «обездолена», лишена своего главного работника – чистой качественной воды. Хронический дефицит воды хронически затрудняет работу почек.

Для нас очевидно, что затруднение почечной фильтрации и есть самая распространенная причина лишнего веса и гипертонии.

Механизм схематически выглядит так. У каждого человека есть продукты, которые перевариваются плохо и попадают в кровь в виде «пищевых мусоров». Этот «мусор» затрудняет фильтрацию крови через почечные сосуды. В качестве защитной, компенсаторной меры почки повышают кровяное давление, чтобы, несмотря на затруднения, обеспечить очистку крови. Проводимый в нашей клинике анализ крови позволяет определить, с чем именно не справляется пищеварительная система. Убирая неподходящие человеку продукты из его рациона, мы разгружаем выводящие системы организма (в первую очередь, почки). Отсутствие раздражителей, чуждых

внутренней среде организма, делает ненужной компенсаторную реакцию. Если при этом заменить «мочегонные напитки» на чистую воду, то повышение артериального давления больше не происходит. При этом, как правило, удается постепенно, под контролем АД, снизить дозы лекарств, а затем и отменить их. Используя нашу методику, пациенты избавляются от повышенного артериального давления и избыточного веса за довольно короткий срок. Очень важно отметить, что одновременно приходят в норму биохимические показатели крови. Снижается уровень холестерина, нормализуется липидный обмен. Таким образом, отпадает необходимость приема статинов и других средств борьбы с высоким уровнем холестерина. Конечно, побороть пищевые привычки, возникшие ещё в детстве, очень не просто. Однако изменив характер питания можно за короткое время добиться ощутимого результата.

**Врач – диетолог
Марина Хачатурова**

Врачи Клиники доктора Волкова профессионально оценят особенности Вашего организма, учтут проблемы пищеварения и пищевые предпочтения и помогут вписать новые пищевые привычки в уже сложившийся образ жизни.

Овощная пазля

- 1 стакан риса,
 - 2 сладких перца,
 - 1 кабачок,
 - 1 луковица,
 - помидоры 2 шт., оливковое масло 3 шт.,
 1-2 зубчика чеснока, цедра 1 лимона,
 перец молотый, соль по вкусу.
 Рис отварить. Сладкий перец нарезать соломкой, кабачок - тонкими ломтиками, помидоры, лук, чеснок - кубиками. Сладкий перец и кабачок пассировать с маслом 2-3 минуты. Добавить лук и чеснок, пассировать еще 2 минуты. Положить рис, помидор и тушить еще 5 минут. Приправить солью, перцем и тертой цедрой.

Картофельная запеканка

- 4-5 картофелин,
 - 1 средняя луковица,
 - 200 г шпината,
 - 2-3 ст.л. кукурузного масла, 1 зубчик чеснока, по 20 г укропа и петрушки.
 Картофель хорошо промыть, приготовить до полуготовности в пароварке, очистить, натереть на крупной терке, смешать с рубленой зеленью и чесноком. Лук почистить, нарезать, пассировать с маслом 2-3 минуты, добавить шпинат, зелень. На сковороду выложить половину картофеля, затем шпинат, опять картофель. Готовить в аэрогриле.

Мясной рулет

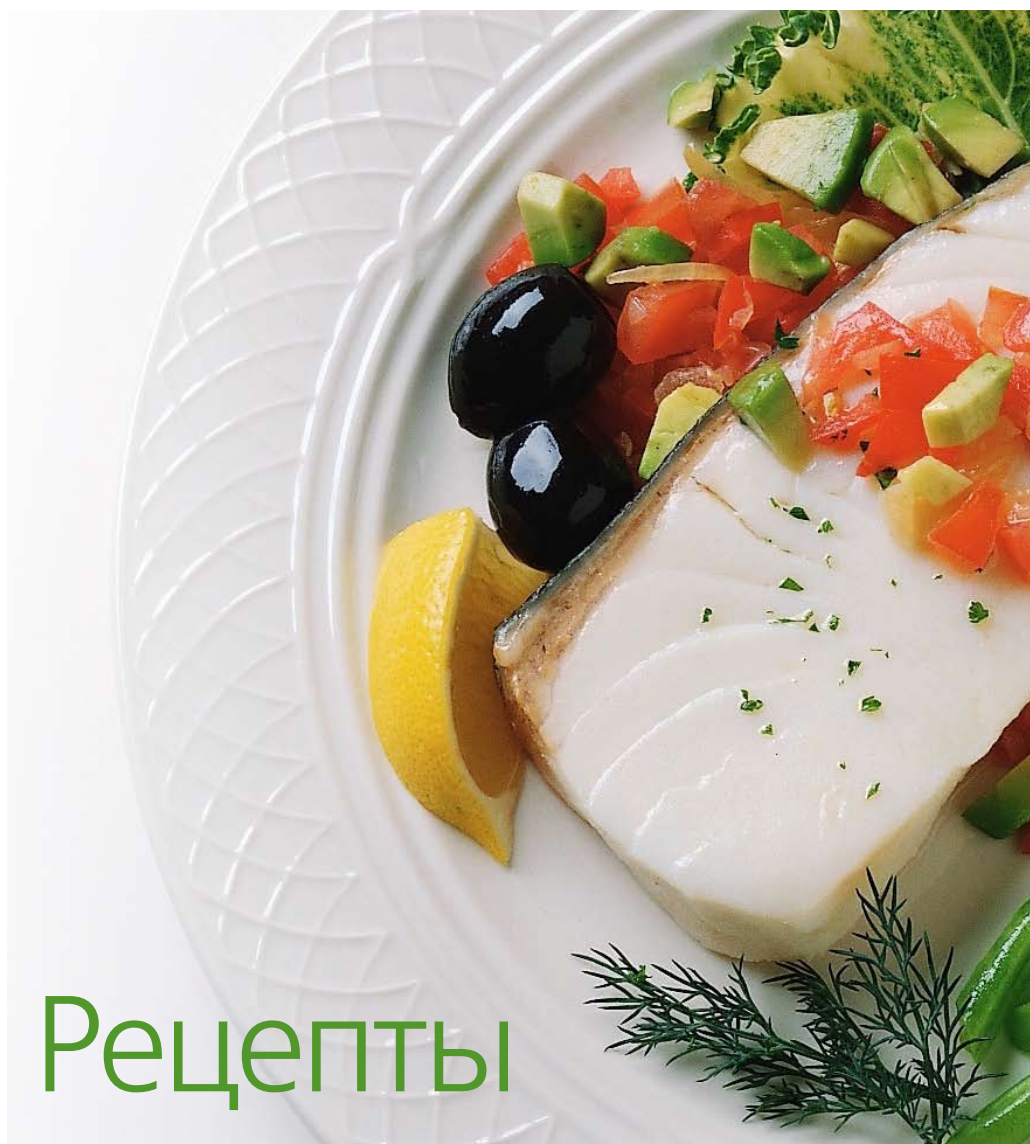
- 0,5 кг молодой баранины,
 -1 кг фарша индейки,
 - 1 небольшая луковица,
 - по 50 г оливок, маслин, 2 зубчика чеснока, по 1 ч.л. сухого базилика и кориандра, 1 пучок кинзы.
 Фарш индейки смешать с луком, специями, посолить, выложить на фольгу. В фарш баранины добавить нарезанные оливки, маслины, зелень кинзы, соль, чеснок, посолить. На фарш индейки положить фарш баранины, свернуть в рулет, приготовить в фольге в аэрогриле или духовке.

Кролик, фаршированный овощами

- 0,5 кг филе кролика,
 - 1 сладкий перец,
 - по щепотке чабреца и розмарина,
 - по 50 г оливок и маслин, соль по вкусу.
 Филе кролика немного отбить. Перец сладкий, оливки и маслины нарезать. Филе посолить, посыпать приправами, выложить нарезанные овощи. Свернуть филе рулетом, закрепить зубочистками. Готовить в аэрогриле 25 минут. Подавать с луковым соусом.
 - 2-3 пучка зеленого лука нарезать, добавить 3-4 ст.л. воды, 1 ст.л. сока лимона, 2 ст.л. масла грецкого ореха, соль по вкусу. Пассировать 2-3 минуты.

Треска с конфи из фенхеля и лайма

- 1,2 кг филе трески, ассорти маслин и оливок 200 г, цедра 1 лимона, перец, соль по вкусу.



Рецепты

Для конфи: фенхель - небольшая головка, лайм - 2 шт., чеснок 4 зубчика, масло оливковое - 1/3 стакана, семена фенхеля - 1 щепотка, соль по вкусу.
 Фенхель очистить, нарезать кубиками, лаймы разрезать на несколько частей, удалить семена. Оливковое масло разогреть, добавить чеснок, положить все компоненты конфи, приправить солью, перцем. Готовить 10 минут. Измельчить 2/3 части конфи блендером, смешать с оставшейся третью, остудить. Филе трески натереть цедрой, посолить, поперчить. Через 20 минут, выложить на фольгу, сверху уложить конфи, маслины и оливки. Готовить в аэрогриле при 180 С 15 минут.

Тунец с фенхелем

- 0,5 кг филе тунца,
 - 200 г фенхеля, специи, соль по вкусу.
 Фенхель нарезать толщиной 1-1,5 см, филе тунца выложить на фенхель, посолить, сбрызнуть оливковым маслом, приготовить в аэрогриле или духовке.

Джулеп сливовый (безалкогольный)

- свежавыжатый сливовый сок 180 г,
 - 1 стакан свежей клубники, лед 2 ст.л., веточки мяты.

Налить сок в высокий бокал, добавить лед, украсить фруктами и веточкой мяты.

Сорбет

- 4 граната, 2 апельсина.
 Соковыжималкой отжать сок из апельсинов и гранатов, процедить. Положить в морозилку, заморозить, перемешивая каждый час.

Салат яблочно - тыквенный с соком красной смородины и орехами

- 200 г кислых яблок,
 - 200 г очищенной тыквы,
 - 100 г сока красной смородины, 1 горсть грецких орехов, 2-3 ст.л. растительного масла.
 Яблоки и тыкву натереть на крупной терке. Заправить соком красной смородины. Смешать полученную массу с измельченными ядрами грецкого ореха и маслом. Перемешать.

Фруктовый коктейль

- 2 банана, 1 киви, 2 кружка ананаса, 1 ч.л. лимонного сока, 150 мл минеральной воды.
 Бананы и киви очистить, взбить вместе с ананасом, лимонным соком и минеральной водой.



Салат из грейпфрутов по-гречески.

- 1 грейпфрут,
- 1 луковица,
- 100 г маслин, 2-3 ст.л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Грейпфрут очистить от кожицы, семян и перепонки. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Добавить маслины, все перемешать, добавить специи, масло.

Маринованные овощи.

- 1 небольшой баклажан,
- 1 кабачок,
- 1 красный сладкий перец,
- 1 желтый сладкий перец,
- по 100 г оливок и маслин,
- 300 мл растительного масла,
- 2 лайма, по 1 ст.л. мяты, 3 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Баклажан и кабачок нарезать кружками толщиной 0,5 см. Перцы разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать толстой соломкой. Поместить овощи в отдельные миски, посолить. Через 20 минут промыть холодной водой. Смешать с соком лайма. Готовить в пароварке 5 минут. Уложить овощи в банку, перемежая с оливками и маслинами. Масло разогреть со специями, не доводя

до кипения. Залить овощи горячим маслом.

Баклажаны с айвой.

- 2 средних баклажана,
- 2 айвы,
- 4-5 см белой части лука порея,
- 2-3 ст.л. растительного масла, зелень, специи из разрешенного списка, соль по вкусу.

Баклажаны нарезать вдоль языками, посолить. Через 10 минут промыть. Запечь на гриле. Айву нарезать кубиками. Лук нарезать, пассировать с маслом 2 минуты, добавить айву, зелень, специи, посолить. На остывшие баклажаны выложить пассированные овощи, свернуть рулетиками, посыпать зеленью мяты.

Горячий салат из фасоли.

- 1 стакан сухой фасоли,
- 1-2 перца горького зеленого,
- 100 г маслин,
- редис (крупно нарезанный) 1 пучок,
- 5 см белой части лука порея,
- 1 пучок петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 ч.л. базилика, сок 1 лимона, 3-4 ст.л. оливкового масла, соль по вкусу.

Фасоль замочить на 3 часа, воду слить,

залить кипятком, готовить, пока фасоль не станет мягкой. Зубчик чеснока разрезать пополам, пассировать с маслом 1-2 минуты, вынуть чеснок, положить в масло фасоль, базилик, сок лимона, нарезанный острый перец. Снять с огня, добавить редис, маслины, рубленую петрушку, нарезанный кольцами лук порей. Хорошо перемешать. Подавать теплым, украсив зеленью.

Сладкие перцы, запеченные с козьим сыром.

- 2 сладких перца, 100 г оливок или маслин, 100 г козьего сыра, 2-3 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. сухого базилика, зелень рубленой петрушки, соль по вкусу.

Сыр нарезать кубиками или натереть на терке. Перцы разрезать вдоль, очистить от семян, сбрызнуть маслом, посыпать зеленью, специями, выложить сыр и оливки. Готовить в аэрогриле или в пароварке.

Ароматный суп с макаронами.

на 1,5 л овощного бульона:

- макароны цельнозерновые (спиральки) 75 г,
- 1 кабачок,
- 1 средняя луковица,
- фасоль стручковая 200 г, тархун 1 пучок,
- корень и зелень петрушки, лавровый лист, 2 ст.л. оливкового масла, - мускатный орех тертый 1 щепотка, зелень петрушки, соль по вкусу.

Корень и кабачок нарезать кубиками. Тархун вымыть. Лук очистить, нарезать кубиками и пассировать 2-3 минуты. Добавить овощи с фасолью и потушить. Влить бульон, приправить тархуном и лавровым листом, довести до кипения. Посолить, поперчить и приправить мускатным орехом. Добавить макароны и варить 10 минут. Чеснок, петрушку и оливковое масло измельчить в блендере, добавить в суп.

Суп пшеничный с овощами.

на 1,5 л воды:

- 100 г помидоров,
- пшено 1 стакан,
- 1 средняя луковица,
- 1 морковь,
- брусника 2 ст.л., петрушка (корень) - 20 г, 1 стебель черешкового сельдерея, растительное масло 2 ст.л., перец черный горошком - 6 шт., лавровый лист, укроп и петрушка (зелень), соль по вкусу.

Мелко нарезанные лук, морковь, корень петрушки и сельдерея пассировать 3 минуты, добавить бруснику. Затем добавить нарезанные помидоры, черный перец горошком и все овощи потушить 2 минуты. После этого опустить их в кипящую воду, посолить, всыпать тщательно промытое пшено. Готовить 20 минут. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

Спросите у доктора

«Горячо – холодно».

Какова оптимальная температура пищи?

На вопросы отвечает

врач-диетолог Марина Евсеевна Мейлицева.

1 Можно ли есть пищу высокой температуры (скажем, супы, чай)? Когда лучше есть горячую пищу – завтрак, обед или ужин?

Предпочтение холодной или горячей пищи – дело вкуса. Есть разные физиолого-психологические типы людей с разными «привязанностями» во всем, в том числе – в температурных режимах еды. Исходя из этого, для одного горячий чай это напиток с температурой 37-39 градусов, для другого – 65-70. Однако, безоглядно следовать своим желанием в еде и питье может только вполне здоровый человек. Если есть какие-то заболевания пищеварительного тракта, неизбежно возникает вопрос щажения. И тогда не стоит допускать, чтобы температура пищи была выше 65 градусов. В любом случае, надо иметь в виду, что слишком горячую пищу организм должен будет охладить до 37 градусов, а слишком холодную – нагреть до этой температуры. И то, и другое требует энергозатрат.

Распределение еды (в зависимости от её температуры) по времени суток, я думаю, не имеет жестких критериев.

2 Какая температура оптимальна для разных групп блюд?

Как правило, температура блюда «заявлена» названием той кулинарной категории, к которой оно относится. Холодные закуски (салаты, ломтики соленой рыбы, хамон, соленья и т.д.), значительная часть десертов, холодные супы, прохладительные напитки могут и должны быть холодными, точнее иметь комнатную температуру (17-20 градусов). Горячие блюда на то и горячие, чтобы иметь температуру существенно выше.

Обычно в рецептуре указано, как подать то или иное блюдо. При этом, вероятно, предполагается, что именно при этой форме подачи (в т.ч. при рекомендованной температуре) блюдо максимально ярко демонстрирует свои вкусовые достоинства. Заметим, кстати, что для того, чтобы еда хорошо переварилась и была хорошо усвоена организмом, она обязательно должна быть вкусной. Слишком холодная еда (мороженное, строганина) не должна быть частой. Надо иметь в виду, что организму придется потратить собственную энергию для доведения пищи до температуры, при которой возможна активная деятельность слизистой желудка и ферментов желудочного сока.

3 Насколько важно есть горячую/теплую пищу на обед? Можно ли отказаться от супа в пользу «правильной» холодной еды?

Думаю, что состав (и, таким образом, температура) обеденных блюд может быть выбрана человеком произвольно, в зависимости от вкусов, сезона, погоды и сиюминутного настроения. Естественно полагать, что летом мы скорее польстимся на холодный свекольник или гаспаччо, на большой зеленый салат и чуть теплый зеленый чай, чем на обжигающий борщ. Нельзя забывать, что в основе любого пищевого выбора должно лежать четкое понимание возможностей своего пищеварения. Если человек знает, что его желудочно-кишечный тракт плохо реагирует на сырые овощи, то он вынужден остановиться на овощах, прошедших тепловую обработку. И это скорее будут овощи тушеные или паровые, чем жареные.

4 Что вообще значит полноценный горячий обед? Исходя из этого, не является ли такой подход – первое, второе и десерт – привычкой из прошлого?

А. Полноценный обед совсем не значит – горячий.

Б. Страшные смеси «из прошлого», завершающие уничтожение винегрета, селедки, куриной лапши, бифштекса и картофеля-фри поеданием песочного пирожного с компотом – тоже не могут служить образцом полноценного обеда.

В. В нашем понимании, дневной прием пищи должен обеспечить человека энергией для продолжения рабочего дня. Главные поставщики энергии – «долгоиграющие» углеводы: крупы (рис, гречка), зерновой хлеб, паста. Добавьте к ним разнообразные овощи, хорошие растительные масла, если хотите – вегетарианский суп, и полноценный обед готов!

5 Как «связана» горячая и холодная пища со стремлением похудеть?

Стремление похудеть должно быть связано не с температурой пищи, а с работой по нормализации обмена веществ. Он, этот обмен, начинается с пищеварения. Таким образом, разумный процесс борьбы с избытком веса начинается с восстановления функциональных возможностей желудочно-кишечного тракта. На первых этапах очень важно знать, какие продукты человек может переварить, а какие – нет. От индивидуально непереносимых продуктов приходится на какое-то время совсем отказаться. На этом этапе очень полезна помощь специалиста нашей Клиники.

Учредитель газеты «Клиника доктора Волкова»

119146, г. Москва, Комсомольский пр-т, д. 28. Тел.: (495) 782-88-00, 782-88-01, 782-88-08, 772-22-24, 772-22-25. Факс (495) 782-88-04. E-mail: info@drvolkov.ru
При использовании материалов газеты ссылка на правообладателя обязательна. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях.



Вас заинтересовали материалы, опубликованные в газете, и вы хотите записаться на прием, звоните:

782-88-00