

Яблоки вымыть, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть кислым соком, чтобы сохранить их цвет, добавить натертый сельдерей, толченые орехи, промытый изюм и сметану. Все осторожно перемешать, чтобы ломтики яблок остались целыми. Посыпать толчеными орехами, украсить несколькими ягодами (вишня, малина) или сливами.

Приятного аппетита!

КТО КРАДЕТ У КЛЕТОК ВОДУ?

До сих пор мы говорили о чистой воде и специальных продуктах, которые способствуют хорошему пищеварению, сохранению клетками воды, отличному самочувствию и потере веса. Однако есть продукты, на переваривание которых организм, наоборот, тратит драгоценную клеточную воду. Это в первую очередь соль, сахар и вредные напитки.

Соль (вернее, натрий) необходима нашему организму. Поэтому я не призываю вас совсем от нее отказаться. Но соль нужна нам в ограниченном количестве. Если возникает ее переизбыток, в организм попадает больше натрия, который он вымывает... водой.

В небольших количествах соль содержится практически во всех продуктах питания, это неопасно. НО! В огромных количествах она присутствует в обработанных продуктах, и об этом

действительно стоит задуматься. Современные производители стремятся продлить срок хранения своих товаров, облегчить их распространение, производить «новые» изделия, используя искусственные добавки и красители. Из-за подобных установок в продукты добавляются вкусовые и ароматические отдушки, жир, консерванты и химические усилители вкуса. В итоге получается «удобная» еда, ставшая сегодня нормой. Более 75% продуктов в мире являются основательно обработанными. Если постараться свести их количество в рационе к минимуму, можно не только снизить вред для организма, но и сократить объем потребляемой соли.

Есть и другие способы снижения употребления соли.

Как снизить содержание соли в пище

- Вместо соли употребляйте специи. Для придания пище пикантности добавьте в нее красный стручковый или молотый чилийский перец. Приправляйте блюда травами, лимонным или лаймовым соком. Используйте свежие или сухие травы и специи вместо пакетов со смесью специй. Соль можно заменить имбирем, куркумой, перцем чили, чесноком и горчицей: все они улучшают пищеварение.
- Придавайте пище особый вкус, добавляя в нее уксус (уксус из красного вина, рисовый уксус или уксус-бальзам).

- Добавляйте в пищу чесночный и луковый порошок, а не их разновидности с добавлением соли.
- Уберите со стола и от плиты солонку.
- Проверьте содержание натрия на этикетках (низкое содержание — до 140 мг натрия на порцию, среднее — 140–400 мг, высокое — выше 400 мг). Обратите внимание: надпись на этикетке «пониженное содержание натрия» означает, что это содержание понижено на 25%; «незначительное содержание натрия» — снижено на 50%.
- Выбирайте свежие или замороженные фрукты, овощи, свежее мясо, птицу и рыбу.
- Выбирайте продукты с надписью на этикетке: «низкое содержание натрия», «без содержания натрия» или «обессоленные».
- Прежде чем переходить на заменитель соли, особенно на базе калия, проконсультируйтесь со своим врачом.
- Воздерживайтесь от пищи, на которой видна соль (например, чипсы и крекеры).
- Избегайте блюд с высоким содержанием натрия в экспресс-закусочных и ресторанах.

Вредные напитки — какую воду пить нельзя?

Не все напитки, содержащие воду, полезны. Давайте задумаемся над тем, что мы пьем. Вещества, которые присутствуют в некоторых напитках, могут провоцировать ожирение, болезни

сердца и пищеварительной системы, диабет и т. д. Кроме того, они ведут к обезвоживанию организма: вместо того чтобы снабжать его водой, они выводят ее и, помимо этого, содержат вредные для нашего здоровья вещества.

Я призываю вас не верить рекламе, которая рекомендует для утоления жажды пить газировку, а для поддержания сил — энергетики.

Газированные напитки содержат огромное количество лишнего сахара (10 ч. ложек сахара на 1 л) и химических веществ, таких как красители, подсластители, ароматизаторы. Употребление газировки в больших количествах может привести к гастриту или ожирению. Механизм такого действия понятен. Сахар из газировки быстро всасывается в кровь и под влиянием инсулина направляется на синтез жира. В свою очередь, излишний вес и диабет приводят к болезням сердца, сосудов и даже к некоторым видам рака. К газированным напиткам следует также отнести пиво. В нем есть сахар мальтоза, который резко повышает глюкозу крови и по сути оказывает такой же эффект, как и сладкие газировки.

Энергетические напитки содержат большие дозы стимулирующих веществ, поэтому злоупотреблять ими нельзя (я советую вообще от них воздержаться). Ежедневное потребление даже одной баночки наносит ощутимый вред, нарушая работу сердца, изматывая организм постоянным напряжением, вызывая бессонницу и иногда даже зависимость.

В состав всех энергетиков входят сахара и глюкоза, которые являются основными питательными веществами для организма. При поступлении пищи глюкоза образуется при расщеплении крахмала и дисахарида. Также в состав энергетиков входит кофеин (сильный психостимулятор). Его действие заключается в уменьшении сонливости, устранении чувства усталости, стимулировании умственных способностей.

Но резкий выброс адреналина, усиление психологической активности очень скоро заканчиваются упадком сил. После употребления энергетического напитка необходимо дать организму время восстановиться и вывести кофеин. Передозировка последним приводит к нервозности, раздражительности, отсутствию сна и аппетита. При длительном регулярном употреблении кофеина появляются судороги, боли в желудке, ухудшается работа нервной системы.

Природные стимуляторы женьшень и гуарана полезны в небольших дозах. Их регулярное употребление в количестве, превышающем норму, приводит к повышению артериального давления, бессоннице и даже паранойе.

В энергетические напитки также часто добавляют консерванты, красители, ароматизаторы и другие химические составляющие. Такой «коктейль» содержится в каждой баночке энергетика. Думается, что стакан женьшеня нанесет меньший вред организму.

Из всего этого становится понятно, что энергетические напитки не приносят нам никакой

пользы. Длительное их употребление может привести к зависимости и нарушению работы нервной системы, бессоннице. Вещества, входящие в состав энергетиков, содержатся в кофе и чае. Употребление натуральных настоек женьшеня, гуараны при том же стимулирующем эффекте будет иметь менее неприятные последствия.

Если вы иногда употребляете энергетические напитки, делайте это с умом:

- не покупайте емкости больше 0,5 л;
- не пейте больше одной банки в день;
- не смешивайте энергетика с кофе, чаем, алкоголем;
- помните, что такие напитки полностью противопоказаны беременным женщинам.

Рекламные кампании производителей влияют на покупательский спрос. Однако выбор всегда за вами.

О вреде алкогольных напитков сказано уже много, но не всех эта информация останавливает. Разрушение внутренних органов (прежде всего печени и мозга), кожи, зубов — это лишь часть последствий чрезмерного употребления алкоголя. На самом же деле он вредит всем системам организма — пищеварительной, кровеносной, мочеполовой, нервной — и токсически действует на клетки головного мозга: изменяет его биологические процессы, замедляет передачу импульсов, нарушает свертываемость крови. Алкоголь приводит к обезвоживанию, поскольку почки начинают активно выводить воду из организма. Кроме того, он вызывает привыкание.

Если вас тянет к слабоалкогольным напиткам, то, скорее всего, это один из признаков обезвоживания. Когда вам захочется слабоалкогольного коктейля, выпейте вместо этого 2 стакана воды — интерес к коктейлю исчезнет или по крайней мере уменьшится.

Алкоголь опасен еще и тем, что производит свободные радикалы, которые повреждают чувствительные ткани.

Справедливости ради стоит отметить, что умеренное потребление алкоголя может быть полезно для профилактики атеросклероза и диабета — особенно хороши сухие красные вина с высоким содержанием антиоксидантов (ресвератрола, антоцианов, катехинов, танинов). Разумеется, речь идет о небольших количествах вина.

Вы привыкли выпивать по 3–4 чашки кофе ежедневно? Тогда не удивляйтесь, что вас не покидает чувство жажды. Кофеин обезвоживает организм, подавляет активность ферментов, воздействует на энергетические центры мозга, заставляя его черпать энергию из неприкосновенных источников, а еще он может оказаться токсичным для клеток мозга.

Чрезмерное употребление кофе усугубляется и тем, что многие добавляют в него сахар или его заменители. И то и другое для организма вредно и избыточно, но заменители сахара, пожалуй, еще опаснее для нашего здоровья.

Искусственные заменители сахара — это сильнодействующие агенты, обманывающие мозг и маскирующиеся под сахар. Когда они попада-

ют на вкусовые рецепторы, те передают сигнал мозгу о поступлении сахара. В связи с этим мозг сигнализирует печени о прекращении производства сахара и о его накоплении. В результате печень и мозг, так и не дождавшись обещанного сахара, вызывают чувство голода, стремясь получить обещанную энергию. У человека появляется желание перекусить, и чем больше чашек кофе с заменителем сахара он выпивает, тем больше перекусов ему требуется, чтобы привести мозг и печень в нормальное состояние.

Кофеин также является обезвоживающим продуктом, поэтому кофе и чай выводят из организма больше воды, чем в себе содержат. После выпитой чашки горячего чая мы можем вспотеть. Это повышенное потоотделение происходит с целью охладить организм, разогретый изнутри. Таким образом мы обезвоживаемся еще сильнее.

Вокруг некоторых напитков до сих пор не ослабевают споры ученых. В частности, это касается молока. Одни говорят, что оно полезно, другие — бесполезно, а третьи — вредно для взрослых, так как после 30 лет у людей пропадает фермент, который его расщепляет. Руководствоваться я советую вашей интуицией. Если вам нравится молоко и вы не испытываете после него дискомфорта — пейте. Если же нет — рекомендую вам соевое молоко или кисломолочные продукты — последние особенно полезны для пищеварения и для работы кишечника.

Другой спорный напиток — сок. Свежевыжатые соки не обсуждаются — пользы от них не

меньше, чем от цельного фрукта. Сомнения вызывают восстановленные, осветленные и другие соки, прошедшие химическую обработку, — соки длительного хранения.

Восстановленный сок делают следующим образом: вблизи плантаций свежееотжатый продукт выпаривают, уменьшают его объем в шесть раз и в таком виде перевозят на предприятия по производству напитков. Там концентрат вновь разбавляют водой, добиваясь первоначальной консистенции, и разливают по бутылкам. Во время уваривания в напитке разрушается витамин С, улетучивается часть ароматических веществ, а некоторые аминокислоты и углеводы вступают в реакцию и изменяют свою структуру. Чтобы восстановленный сок был максимально приближен к свежееотжатому, в него добавляют аскорбиновую кислоту (или не делают этого) и так называемые «ароматообразующие вещества» — природные соединения, которые «собрали» во время испарения или получили с помощью жидких растворителей: воды, спирта и пропиленгликоля.

В нектаре восстановленного сока или пюре содержится от 25 до 50%. Многие плохо относятся к нектарам, считая их чуть ли не искусственно созданными растворами. Это ошибочное мнение. За редким исключением, они почти не содержат «химии»: спектр разрешенных для нектаров добавок ненамного больше, чем для соков. Помимо воды и сахара в них могут вводить натуральный мед или синтетические подсластители (их обя-

зательно указывают в составе), а также лимонную или аскорбиновую кислоту. Кроме того, из некоторых плодов (бананы, персик, вишня) вообще невозможно отжать сок — получается не напиток, а нечто похожее на пюре. Поэтому из подобных «каш» и делают качественный нектар.

Итак, от обезвоживания вас не спасут ни чай, ни кофе, ни газированные напитки, которые в соответствии с рекламой утоляют жажду. Если мы будем «гасить» ими жажду, то организму придется тратить много энергии на разрыв межмолекулярных связей, чтобы отделить молекулу воды от кофе, чая или «фанты».

Конечно, мало кому удастся полностью отказаться от вредных веществ, но можно свести их количество к минимуму.

И не забывайте: изменения должны происходить постепенно. Организму нужно время, чтобы приспособиться к вашему новому образу жизни. Привыкнув, он начнет получать от него удовольствие, что стимулирует вас к дальнейшим преобразованиям.

И вот еще совет: лучше добавлять, а не убирать. Возьмите за правило держать на столе вазу со свежими фруктами. Раскрою один секрет: мы едим то, что видим. Если все время будем видеть на столе овощи, фрукты и бутылку минеральной воды, то станем чаще их употреблять. Положите овощи и минералку на самое видное место в холодильнике, а если вам сложно отказаться от колбасы и жирных пудингов, просто уберите их с глаз долой.