

Для поддержки организма

Продукты, которые значительно усиливают иммунную систему и улучшают защиту организма при вирусных инфекциях

Зеленая спаржа

Благодаря своему составу зеленая спаржа заряжает энергией, поднимает настроение, снимает симптомы авитаминоза. В ней содержится рекордное число полезных веществ и витаминов – например, витамины А, В, С, Т, К, медь, марганец, пищевая клетчатка, магний, каротин, кумарин, тиамин, фолиевая кислота. В спарже есть цинк, много железа, фосфор, кальций и калий. Кроме того, в ней содержится много селена. Этот природный антиоксидант замедляет процесс старения и защищает организм от онкологических заболеваний. Зеленая спаржа активно способствует очищению организма от шлаков, токсинов и солей. Она помогает работать почкам и благотворно воздействует на всю выделительную систему. Кроме того, спаржа оказывает тонизирующее действие, снижает давление, помогает кровообращению и пищеварению. Она благотворно влияет на сердце и сосуды, регулирует свертываемость крови и предотвращает образование тромбов.

Растительное масло первого холодного отжима

В нерафинированном масле растительного происхождения – льняном, миндальном, масле из виноградных косточек, кукурузном, оливковом и

обычном подсолнечном – содержится огромное количество витаминов Е. Помните: нерафинированное растительное масло нельзя нагревать. Дело в том, что при повышении температуры оно не только теряет все полезные вещества, но и выделяет вредные для организма человека канцерогены. Нерафинированным маслом следует заправлять салаты, добавлять его в холодные закуски.

Репчатый лук

Один из самых известных продуктов, повышающих человеческий иммунитет, имеет достаточно резкий запах и вкус. Употреблять лук желателно сырым, хотя добавлять его в горячие блюда также полезно. В репчатом луке содержатся в большом количестве фитонциды. Эти вещества блокируют размножение болезнетворных микроорганизмов и останавливают рост раковых клеток.

Чеснок

Чеснок придает любому блюду пикантный вкус и приятный аромат. Он не только защищает от воспалений и опухолей, но и укрепляет иммунную систему. Чеснок также помогает очищать печень и восстанавливает организм во время стресса. Для повышения иммунитета чеснок следует употреблять только в сыром виде. Если же добавлять его в готовые блюда, делать это нужно в самом конце их приготовления, чтобы не разрушились содержащиеся в нем ценные вещества.

Редька

Редька содержит очень много полезных веществ и является природным пробиотиком. Она активизирует защитные силы организма, благотворно влияет на пищеварение, на работу легких и циркуляцию лимфы. В редьке содержатся витамины А, В, С и РР. В ней также много клетчатки, железа и кальция.

Лимоны

Аскорбиновая кислота, или витамин С является сильным антиоксидантом, а также синтезирует. В лимоне очень высокая концентрация витамина С, но он может сохраняться лишь в свежих плодах или только что выжатом соке. Если лимон подвергнуть термической обработке, он потеряет почти все свои полезные качества. Поэтому диетологи рекомендуют употреблять лимон в пищу вприкуску с чаем, а добавив сок в воду, сразу выпивать ее.

Квашеная капуста

Пробиотики, содержащиеся в этом продукте, благотворно воздействуют на кишечник – именно там образуются иммунные клетки. Еще в квашеной капусте огромное количество витаминов С и Р. Они образуются при брожении – в свежей капусте их содержится в 20 раз меньше. Кроме того, в полезном и вкусном продукте содержится цинк, железо, фтор и йод. Это делает квашеную капусту одним из незаменимых источников витаминов в сезон нехватки свежих овощей и фруктов. Кроме этого, от витамина С зави-

сят наша стрессоустойчивость и иммунитет.

Яблоки

Это – настоящий рекордсмен по содержанию железа. Яблоки регулируют микрофлору кишечника. В них множество витаминов и микроэлементов, которые сохраняются в течение очень долгого срока хранения. Весной, когда уже почти все осенние овощи съедены или пришли в негодность, а свежей зелени еще нет, яблоки остаются одним из немногих источников полезных веществ.

Морская рыба

В морской рыбе содержится ценная жирная кислота – Омега-3. В ней также много белка, витаминов А и Е. Особенно ценна рыба северных морей – скумбрия, зубатка, тунец, форель, лосось, семга. Несмотря на то, что она довольно жирна, этот жир нужен и полезен. Морская рыба имеет антиоксидантные свойства и нормализует работу сердечно-сосудистой системы. Она также содержит глутатион – вещество, которое собирает вредные чужеродные клетки в организме, обеспечивая иммунную защиту.

Имбирь

В имбире сконцентрированы основные минеральные вещества, витамины и необходимые человеку эфирные масла. В имбире очень много витаминов группы В и С. По своей полезности этот корень может конкурировать с чесноком, однако отличается более приятным ароматом, что по-



зволяет принимать его в пищу в любое время. Чай с имбирем, лимоном и медом прекрасно восполняет запасы витаминов. Также имбирь добавляют в горячие блюда. Сок имбиря также служит как прекрасной заправкой к салату, так и основой многих соусов.

Вешенки

Эти грибы славятся своими лечебными свойствами. Они не только повышают иммунитет и защищают от простуд, но и помогают вывести из организма соли тяжелых металлов, радионуклиды. Эти грибы входят в состав лекарств от атеросклероза, гипертонии и рака. В вешенках содержатся полисахариды, тормозящие развитие опухолевых клеток и повышающие активность тимуса – клеток вилочковой железы, отвечающей за иммунную систему. Борясь с опухолями, вешенки очень сильно укрепляют иммунитет, особенно если ослаблен.

Мед

С древних времен мед используют не только для укрепления иммунитета, но и для избавления от болезней. Он лечит простудные заболевания, заживляет раны и снимает стресс. При этом мед, в

который добавлены ягоды и травы, полезнее обычного в несколько раз. Для профилактики простудных заболеваний достаточно съедать в день по одной ложке меда. Если от стрессов и холодной погоды организм истощен, мед следует употреблять с сухофруктами – изюмом, черносливом, курагой, а также с грецкими орехами и кешью. Очень полезен чай с медом, приготовленный на основе липы или зверобоя.

Кефир

В этом кисломолочном продукте есть очень полезный грибок, который поддерживает кишечник, не позволяя болезнетворным микробам проникать в него. Также в кефире содержится витамин Д и кальций. Эти вещества помогают кроветворению и стимулируют выработку в крови защитных антител. Из-за ограниченного срока годности кефир следует пить только свежим. Диетологи рекомендуют самостоятельно изготавливать его в домашних условиях из цельного молока и закваски. Употребляя по стакану кефира каждый вечер, вы получите максимум пользы для укрепления иммунитета.

*Роспотребнадзор
России*

Из тыквы, грецких орехов и облепихи

Разбираем самые популярные и оригинальные виды варенья на предмет их полезности

Чаще всего варенье делается из фруктов и ягод, а они, как известно, настоящий кладезь витаминов и макро- и микроэлементов. Вопрос только в том, насколько хорошо полезные вещества сохраняются при тепловой обработке. Более-менее устойчив витамин А. Термостабильны витамины группы В, особенно в кислой среде. Небольшая их часть при кипячении, конечно, распадается, но основное количество сохраняется, и польза варенья в виде этих витаминов все-таки есть. Остается и витамин Е. А вот аскорбиновая кислота сильно разрушается. Правда, можно немного уменьшить ее потерю, если бросить фрукты и ягоды в уже кипящую воду или не измельчать их. Почти не изменяется при варке клетчатка, которая, попав в кишечник, стимулирует его работу и абсорбирует вредные вещества. В варенье сохраняются и минеральные вещества. В зависимости от того, из чего оно сварено, меняются его полезные характеристики, поэто-

му разное варенье помогает при разных болезнях.

Чтобы сохранить в плодах как можно больше витаминов, сократите по возможности время приготовления и старайтесь не кипятить продукты по несколько раз. Еще более действенный способ – просто перетереть ягоды и фрукты с сахаром, не прибегая к термической обработке. Кстати, если выбирать между джемом и вареньем, то предпочтение лучше отдавать последнему. При приготовлении джема продукты увариваются до однородного состояния, это занимает больше времени. А чем дольше – тем меньше полезных веществ.

Малиновое дают детям при простудах, гриппе, ангине. Малина содержит салициловую кислоту, поэтому обладает жаропонижающим свойством. Также в ней присутствуют витамин С, калий и кальций.

Смородиновое – рекордсмен по содержанию аскорбиновой и фруктовых кислот. Лакомство хорошо использовать для поддержания иммунитета в осенне-зимний период, укрепления сосудов при их повышенной ломкости, а также, если кожа

и слизистые оболочки имеют склонность к кровоточивости. В смородине меньше сахара, чем в любой другой ягоде, поэтому такое варенье можно употреблять во время диеты.

Вишневое – содержит множество витаминов: А, С, Е, В, В2, салициловую, яблочную, лимонную кислоты и обладает противовоспалительным эффектом. Микроэлементы железо, калий, медь способствуют повышению гемоглобина, поддерживают работу сердечной мышцы.

В брусничном – много пектина. Это полисахарид, являющийся природным энтеросорбентом. Он удаляет вредные вещества из кишечника, улучшает его моторику, нормализует микрофлору желудочно-кишечного тракта. В брусничном варенье находятся органические кислоты: яблочная, уксусная, лимонная, и это придает ему противовоспалительные свойства, а еще способствует укреплению иммунитета.

Облепиховое – настоящая кладь витаминов и микроэлементов. В его составе: А, Е, В1, В2, В6, С, калий, магний, железо. Варенье обладает противовоспалительными и противовирус-

ными свойствами, способствует заживлению ран, улучшает состояние кожи.

Абрикосовое содержит много клетчатки, которая улучшает работу кишечника. В нем большое количество каротина, положительно влияющего на зрение и на состояние кожи, а также десерт богат калием, незаменимым для работы сердца.

В варенье из грецких орехов витаминов и микроэлементов в его составе больше, чем в варенье из ягод. Также такое варенье богато на антиоксиданты и ненасыщенные жирные кислоты – Омега-3, Омега-6. Вдобавок, оно отличный источник клетчатки и эфирных масел. Варенье из грецких орехов рекомендуется для поднятия тонуса при переутомлении или после болезни и, конечно, для укрепления иммунитета. За счет содержания Омега-3 и 6 оно является профилактическим средством от атеросклероза, а содержащиеся в нем антиоксиданты помогают предотвратить онкологические заболевания.

В варенье тыквы из-за большого количества клетчатки и пектина лакомство используют во время диет для очищения

организма. В тыкве находится редкий витамин Т (карнитин), который улучшает обмен жиров в организме и способствует похудению. Такое варенье также позволяет нормализовать работу желудочно-кишечного тракта.

Необходимо помнить, что любое варенье содержит большое количество сахара. По этой причине людям с сахарным диабетом, ожирением и маленьким детям до 5 лет нужно ограничивать его потребление. Тем, кто подозревает у себя аллергию на ягоды, также необходимо быть осторожными.

Поэтому по возможности старайтесь уменьшить количество сахара при приготовлении. Сейчас можно найти рецепты, где сахар заменен на другие подсластители натурального происхождения, которые содержат меньше углеводов. Среди них, например, фруктоза, сорбит, ксилит. Есть также искусственные подсластители: аспартам, сукралоза и другие. Кроме того, можно использовать патоку или мед. Однако даже в этом случае употребление варенья нужно строго ограничивать.

Роспотребнадзор России