



АЛЕКСАНДРА КАРДАШ


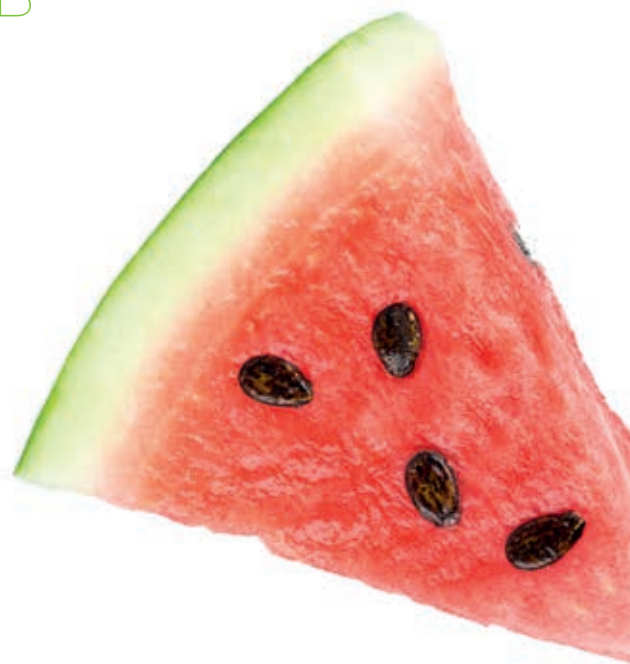


# 100

САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ  
ПРОДУКТОВ

*Ольга Малышева*

*Консультант по подбору продуктов*



Издательство  
«Манн, Иванов и Фербер»



Москва,  
2014

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



## Уважаемый читатель!

Пожалуй, каждый человек, даже если он не принадлежит к приверженцам здорового образа жизни и специально не интересовался принципами правильного питания, знает, что ежедневный рацион должен быть разнообразным, а фрукты и овощи — это чистая польза. Большое количество людей, стремясь питаться правильно, делают салат из огурцов и помидоров, покупают морковь (в ней содержится витамин А!), апельсины (витамин С), яблоки, груши, картошку... Хотя постойте-ка, в картофеле же содержится крахмал, возможно, он не особо полезен?.. Летом список увеличивается за счет южных фруктов и ягод с грядки, осенью привозят арбузы. В любое время года не остается забытой гречка, овсяная каша и суп (любой). В общих чертах среднестатистическое здоровое меню обычно ограничивается таким количеством продуктов и блюд. Возможно, поэтому «здоровая пища» порой кажется невкусной и неинтересной. К тому же она все равно не удовлетворяет ежедневную потребность человека в витаминах, микро- и макроэлементах. Но ведь на самом деле список полезных и, главное, вкусных продуктов намного шире.

Мы издали эту книгу потому, что нам хотелось показать, как много продуктов мы не замечаем на полках магазинов и как вкусны и полезны могут быть блюда, приготовленные из них. Совместно с идеологом здорового питания Ольгой Малышевой, автором популярного сайта [Salatshop.ru](http://Salatshop.ru), мы отобрали 100 полезных продуктов, о которых расскажем в этой книге. Иногда в рамках одной статьи мы будем упоминать два-три близких продукта, например вишню и черешню или оливки и маслины и т. п. Овощи и зелень, фрукты и ягоды, мясо и рыба, молочные продукты и орехи, бобовые и крупы и другие не менее полезные продукты, многие из которых вам хорошо знакомы, какие-то — незаслуженно забыты, а какие-то, возможно, пока малоизвестны в нашей стране. Но все они доступны по цене и их можно найти практически в любом супермаркете.

Мы выбрали кулинарный принцип классификации продуктов. Поэтому томаты поместили к овощам, арбуз и дыню — к фруктам и т. д. Хотя, конечно, с точки зрения биологии томат — ягода, а юридически, по документам производителей и импортеров, — фрукт (как, кстати, и морковь, огурцы и даже имбирь в повидлах). Кабачок по-научному тоже ягода, но по кулинарной традиции его причисляют к овощам. Не будем отступать от этого правила.

Мы выделили несколько наиболее ярких свойств каждого продукта, которые указываем в разделе «Для чего это надо есть», делимся советами по выбору «правильного» продукта в магазине и рекомендациям по употреблению его в свежем виде или в виде готового блюда. Обратите внимание на раздел с рецептами в конце книги — это простые в приготовлении и полезные блюда, которые могут разнообразить любой стол.

Мы рассказываем в этой книге о 100 самых полезных продуктах. Но их гораздо больше. Не бойтесь выходить за рамки вашего привычного меню, постепенно расширяйте границы вкусного и полезного, добиваясь разнообразного, сбалансированного питания.

***Ваш организм будет вам благодарен!***

# СОДЕРЖАНИЕ



10

ОВОЩИ  
И ЗЕЛЕНЬ



64

ФРУКТЫ  
И ЯГОДЫ



104

КРУПЫ  
И БОБОВЫЕ



124

ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ,  
СУХОФРУКТЫ



148

МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ  
И ЖИВОТНЫЕ  
БЕЛКИ



170

ДРУГИЕ  
ПОЛЕЗНЫЕ  
ПРОДУКТЫ



190

РЕЦЕПТЫ  
ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



# ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Неотъемлемый  
атрибут трапезы  
пропагандиста здорового  
образа жизни — овощи  
и зелень.

Если без употребления  
продуктов животного  
происхождения  
прожить можно,  
то полноценной  
замены  
овощам  
попросту  
не существует.



Очищающие и омолаживающие свойства зелени и овощей способствуют нормализации кровообращения и пищеварения, помогают привести фигуру в отличное состояние: за счет низкой калорийности они считаются главными диетическими продуктами, а большое количество клетчатки, содержащейся во многих овощах, нормализует работу кишечника и выводит шлаки.

Богаты зеленые продукты и фитонцидами — веществами с сильно выраженным противомикробным действием. Обладая бактерицидными, противовоспалительными и антиаллергенными свойствами, овощи и зелень помогают предупредить развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, рака, катаракты.

## ВСЕ ДЕЛО В ЦВЕТЕ

Многие диетологи настаивают, что овощи в рационе человека должны быть не только разнообразными, но и разноцветными. Дело в том, что натуральные фитохимикалии — растительные вещества, которые содержатся в овощах, — не только отвечают за их яркую окраску, но и помогают в борьбе со множеством недугов. Фитохимикалии действуют в качестве антиоксидантов и способствуют уничтожению свободных радикалов, опасных молекул, которые разрушают здоровые клетки организма. Красные овощи (помидор, красный перец, редис) богаты каротиноидом ликопин, который защищает нас от рака, и флавоноидом антоцианином, который сохраняет здоровье сердечно-сосудистой системы и улучшает память. Овощи желтого и оранжевого цветов (морковь, батат, тыква, желтый перец) являются богатым источником витамина С. Так, бета-каротин — это полезный для зрения и кожи провитамин витамина А, а бета-криптоксантин укрепляет дыхательные пути и снижает риск развития рака легких. Краснооччанная капуста, красный лук, баклажан и другие овощи бордово-фиолетового цвета получают свою окраску благодаря антоцианидинам, которые укрепляют сердечную мышцу и снижают риск возникновения инсультов, а также противостоят инфекционным заболеваниям. Содержащаяся в фиолетовых овощах эллаговая кислота помогает организму в профилактике практически всех видов онкологии.

Спаржа и шпинат, огурец и цукини, брокколи и перец, капуста брюссельская и белокочанная, укроп и петрушка, зеленый лук и лук-порей — все эти виды овощей и зелени содержат широко известный хлорофилл. Сбалансированное питание невозможно без даров природы, наполненных хлорофиллом, ведь именно зеленые растения дарят нам бодрость и позитивный настрой. Зеленые овощи помогают предотвратить некоторые виды рака, нейтрализуют вредное воздействие ультрафиолетовых лучей, борются с заболеваниями сердца и сосудов, укрепляют зрение.

Нездоровых овощей, конечно, не существует — если мы говорим о свежих овощах, а не о жареной картошке или помидорах в кетчупе. Свежие овощи и зелень способствуют быстрому усвоению белковой пищи: мяса, птицы, рыбы, яиц и бобовых. Включая не менее 500 граммов овощей в ежедневный рацион питания, мы значительно пополняем запасы витаминов и минералов нашего организма.

Хотя при употреблении любых продуктов нужно учитывать индивидуальную непереносимость и рекомендации врача в случае серьезных заболеваний, разумное употребление овощей и зелени идет только на пользу. С пристальным вниманием к тому или иному овощу или зелени нужно относиться лишь в отдельных случаях. Например, при проблемах с уровнем сахара в крови придется сократить потребление крахмалосодержащих картофеля и батата, а при язвенных заболеваниях пищеварительной системы из рациона лучше исключить раздражающую стенки кишечника зелень.





# БАЗИЛИК

**Бasilik (говорят, его название произошло от греческого слова *basileus* — «царь») еще в Древней Греции и Древнем Риме пользовался популярностью, которую не утратил по сей день: невозможно представить себе итальянскую пасту или соус песто без этой ароматной травы. «Достойный царей» базилик использовался не только как пряность, но и как лекарственное средство.**

## КАК ВЫБИРАТЬ

Свежие листья базилика должны быть упругими, окрашенными в оттенки от темно-зеленого до насыщенного фиолетового, без черных или желтых пятен. Темная кайма на листьях говорит о том, что они подморожены.

## КАК ГОТОВИТЬ

Бasilik, как и любая другая зелень, наибольшей ценностью обладает в свежем виде. Но чтобы содержащиеся в нем эфирные масла попадали в блюда, а не оставались на разделочной доске, листья базилика лучше рвать, а не резать. Поскольку эфирные масла легко разрушаются при нагревании, зелень следует добавлять в блюдо в конце приготовления. Мало кто знает, что базилик используют не только в свежем, замороженном и засушенном виде; его еще и солят. Листья базилика добавляют в салаты, заправки, соусы и подливы, его семенами ароматизируют напитки. Basilik великолепно подчеркивает вкус мяса, рыбы, морепродуктов, а сочетание его с помидорами давно уже стало классическим.

## ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НАДО ЕСТЬ

- укрепление нервной системы
- защита от инфекций
- нормализация свертываемости крови

Бasilik по праву можно поместить на пьедестал почета по содержанию витамина К, который способствует укреплению костной системы организма и обеспечивает свертываемость крови. Однако именно из-за последнего свойства базилик противопоказан людям, принимающим антикоагулянты: разжижающее кровь действие этих препаратов блокируется витамином К.

Большинством своих целебных свойств базилик обязан содержанию в нем эфирных масел, которые убивают вредные микроорганизмы. Являясь природным антибиотиком, это растение эффективно защитит организм от множества бактери-

альных и вирусных инфекций. Кроме того, базилик — натуральное успокоительное средство. Недаром блюда с этой ароматной травой рекомендуются людям, склонным к бессоннице или стрессу.

Бasilik не только успокоит нервы, укрепит кости и защитит от вредных микроорганизмов, но и поддержит остроту зрения. Содержащийся в нем природный пигмент лютеин (и его изомер зеаксантин) поможет глазам еще долгие годы оставаться зоркими.

Ко всему прочему, базилик относится к так называемым мягким специям, а значит, его употребление не противопоказано детям.



# БАКЛАЖАН

*Мы привыкли считать, что баклажан — это фиолетовый овощ, хотя на самом деле он совсем не обязательно бывает фиолетовым и к тому же вовсе не является овощем с научной точки зрения. Лиловые, красные, белые, желтые, зеленые и даже полосатые, эти ягоды из семейства пасленовых проделали огромный путь, чтобы оказаться у нас на столе. А уникальные полезные свойства «овоща долголетия» (так называют баклажан на Востоке) известны во всем мире.*



Характерный фиолетовый цвет баклажанов обусловлен наличием в них мощного антиоксиданта насунина. Насунин регулирует содержание железа в организме, а значит, снижает вероятность возникновения сердечных и онкологических заболеваний. Кроме того, это вещество защищает от повреждений клетки головного мозга, помогая сохранить ясность ума на долгие годы. Богатые калием, баклажаны нормализуют водно-солевой обмен, выводят из организма лишнюю жидкость и шлаки, а значит, полезны беременным женщинам, подверженным отечности. Употребление в пищу баклажанов улучшает работу сердечной мышцы и снижает уровень холестерина.

Баклажаны низкокалорийны (всего 35 ккал на 100 г), поэтому зачастую их включают в рацион питания при борьбе с избыточным весом. Занимателен и тот факт, что, употребляя баклажаны, легче бросить курить: содержащийся в этих овощах витамин РР (так называемая никотиновая кислота) облегчает никотиновое голодание.

Высокое содержание в баклажанах клетчатки в сочетании с малым количеством простых углеводов способствует тому, что они снижают уровень сахара в крови и улучшают работу кишечника. Однако следует помнить, что грубые волокна клетчатки противопоказаны людям с серьезными проблемами пищеварения.

## КАК ВЫБИРАТЬ

Перезрелые баклажаны содержат соланин, из-за чего становятся не просто бесполезными, но даже вредными. Поэтому выбору плодов следует уделять особое внимание. Индикатором зрелости баклажана являются отнюдь не его размеры, а плодоножка и кожица. Свежая зеленая плодоножка и блестящая гладкая кожица без желтовато-коричневых пятен говорят о «молодости» плода. Надавите на баклажан пальцем: если ямка быстро выровнялась, значит, плод пригоден к употреблению.

## КАК ГОТОВИТЬ

Большинство кулинарных книг пестрят рецептами жареных баклажанов. Мы советуем вам воздержаться от такого способа приготовления, поскольку при жарении баклажаны впитывают огромное количество масла. Гораздо лучше запечь или потушить их, приготовить на гриле, сварить в воде или на пару. Баклажаны отлично сочетаются с другими овощами, а также с мясом или рыбой, поэтому великолепно подходят для фарширования. Чтобы избавиться от горечи, за полчаса до приготовления посолите нарезанную «синюю ягоду», а затем тщательно промойте. А вот кожицу плода срезать не стоит: именно в ней сосредоточено большинство полезных веществ.

## ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НАДО ЕСТЬ

- очищение организма
- избавление от лишнего веса
- помощь при борьбе с курением

# БАТАТ

**Ближайший «собрат» нашего картофеля, батат не очень-то привычен для северных широт. А вот население тропических стран буквально не может обойтись без него. Сладкий картофель любят во многих странах Центральной и Латинской Америки, и неспроста: его полезные свойства во многом превосходят достоинства обычного картофеля.**

Именно из-за высокого содержания сахара эту культуру называют сладким картофелем. Большое количество сахаров и крахмала (до 30%) делают батат очень питательным продуктом — намного калорийнее обычного картофеля. Кроме того, батат превосходит «классический» картофель по содержанию клетчатки, кальция, аскорбиновой кислоты и железа. В то же время, подобно моркови, сорта с ярко-желтой или оранжевой мякотью содержат значительное количество каротина. В состав батата входит много калия, который отвечает за сокращение наших мышц и нервных окончаний, а также оказывает успокаивающее действие. Поэтому корнеплод очень полезен при стрессах и неврозах, усталости и бессоннице. Высокое содержание в батате витамина С, мощнейшего антиоксиданта, помогает предотвратить развитие

онкологических заболеваний: так, употребление в пищу одного корнеплода в день значительно снижает риск возникновения рака легких. А благодаря сочетанию этого витамина с бета-каротином батат способствует выработке коллагена, необходимого для сохранения эластичности и упругости кожи. Будучи источником нежной клетчатки, батат рекомендован людям, страдающим расстройствами пищеварения. Сладкий картофель действует как обволакивающее средство, укрепляет слизистую оболочку органов желудочно-кишечного тракта, предотвращая тем самым развитие гастрита и язвы. Батат может похвастать и еще одним важным компонентом — женским гормоном прогестероном. Благодаря такой составляющей батат чрезвычайно полезен для женщин в период климакса.



## КАК ВЫБИРАТЬ

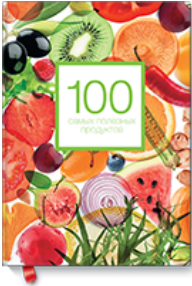
Корнеплоды батата должны быть твердыми, с плотной и гладкой кожурой. Если же на клубне появились мягкие темные пятна или кожа начала сжиматься и обесцвечиваться, значит, батат поражен гнилью, которая придает ему неприятные запахи и вкус. Отдавайте предпочтение клубням среднего и мелкого размера: их вкус ярче и насыщеннее, чем у крупных экземпляров.

## КАК ГОТОВИТЬ

Батат можно употреблять как сырым, просто натерев его на терке или добавив в салат, так и отварным или запеченным. Сладковатое пюре из батата отлично подойдет для детского питания: полезно, вкусно и без лишнего сахара. Полезен и сок батата, особенно в сочетании с соком яблока, моркови или сельдерея. Благодаря сладковатому мучнистому вкусу корнеплод прекрасно сочетается с кислыми продуктами и острыми приправами: добавление апельсиновой цедры, лимонного сока, карри или перца сделает блюда из батата не просто полезными, но и невероятно вкусными. И самое главное: ешьте сладкий картофель вместе с кожурой, ведь это наиболее полезная часть корнеплода!

## ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НАДО ЕСТЬ

- красота и здоровье кожи
- укрепление нервной системы
- профилактика рака



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks