**Модуль 7. Выбор продуктов**

**Мясо, рыба, морепродукты, яйца**

Приветствую вас, дорогие ученики курса! Тема сегодняшнего урока – выбор продуктов питания. Этот урок будет для вас крайне-крайне интересным. Вы уже знаете, как переваривается пища, из каких макронутриентов должен состоять ваш рацион, и как его нужно корректировать. Вы уже знаете, какие симптомы говорят о каких-либо неполадках в вашем организме. Сегодня мы ещё больше углубим ваши знания и поговорим о том, как же выбирать качественные продукты питания.

Итак, у нас сегодня с вами крайне интересная тема – это выбор и обработка различных продуктов питания. Я постараюсь затронуть основные группы продуктов – те, которые вызывают много споров, много сомнений, много нюансов. Если вас будет интересовать какая-то определенная группа продуктов, вы всегда можете задать нам дополнительный вопрос. Какие группы продуктов мы сегодня рассмотрим: яйца, рыба и морепродукты, мясные продукты, фрукты, овощи, бобовые, масла и специи. Начнём с вами с первой группы, это – яйца и различные виды яиц. Конечно, речь идет о том, что у вас нет аллергии на яичный или куриный белок и вы яичные продукты переносите совершенно спокойно. Каким образом мы выбираем яйца и на что обращаем внимание? Я знаю все сложности с выбором продуктов, но я обязана вам сказать так, как это в идеале должно быть – первое – наша основная задача - найти поставщика качественных яиц. Да, мы не должны покупать магазинные яйца. Почему? В первую очередь, это связанно с тем, что на фабриках куриц кормят только зерном, а основная ценность яиц заключается, в том числе, в содержании omega 3 жиров. Употребляя только лишь одни злаки и комбикорм, яйца не будут содержать omega 3 жирные кислоты. Второй момент, что курицы не пасутся, они не щиплют травку, они не бегают, кроме всего прочего, чтобы курицы максимально быстро росли несли больше яиц и ничем не болели – их прививают, дают антибиотики и кормят кормом, который значительно ускоряет их рост.

Конечно, это всего этого зависит и сама пищевая ценность яиц. По каким признакам мы можем отличить фабричное яйцо от фермерского? Фабричные яйца чаще всего одного размера. Это связанно с тем что у куриц абсолютно одинаковая двигательная активность и одинаковый объем кормы, поэтому яйца становятся такими откалиброванными. Чаще всего, фермерские яйца значительно отличаются по цвету, даже форме и размерам. Конечно же, на фабриках знают, что яйцо ценится своим ярко-желтым желтком, но у деревенских яиц он желтый именно потому что курицы едят много растительной пищи и, соответственно, фабрики стали добавлять красители в корм для того, чтобы фабричные яйца тоже обладали ярко-желтым желтком.

Итак, мы с вами выяснили основные моменты – как отличить фабричные яйца от деревенских. Давайте разберем виды яиц: утиные яйца – они похожи на куриные, но внешне крупнее, в них больше жира и белковой составляющей. Однако, так же, как и куриные – они бывают разных размеров, если сварить утиное яйцо, то его белок приобретет синеватый оттенок, а желток станет насыщенного красно-оранжевого цвета. В составе одного утиного яйца примерно 9гр белка и почти 10гр жира;

Гусиные яйца – регулярное употребление гусиных яиц приносит пользу для центральной нервной системы, улучшает память и внимание, способствует нормализации функций органов выделения и размножения, а также помогают выведению ядов и токсических веществ и очищению печень. Лютеин, имеющийся в большом количестве в желтках гусиных яиц, замедляет старение клеток, поскольку проявляет сильнейшую антиоксидантную активность. Содержание белков 13гр, жиров 13гр, углеводов всего 1гр;

Куриные яйца – конечно, это наиболее распространённый и доступный тип яиц. Куриные яйца – очень выгодный вариант для всех, кто хочет получить максимальную пользу без особых денежных вложений. Как это бывает, когда покупаешь какие-то необычные продукты. Одно куриное яйцо обычно даст 6гр белка, 5гр жира и никаких углеводов;

Перепелиные яйца – они очень маленькие, но по вкусу похожи на куриные. Они широко известны благодаря кулинарным программам для гурманов и необычным ресторанном меню. Это одни из самых красивых яиц. Скорлупа перепиленного яйца обладает большим разнообразием цветов, от голубого до коричневого, они также бывают и белые. В целом, примерно 5 яиц перепёлки эквивалентны одному крупному куриному. В перепелином около 1гр жира и 1гр белка. Основным методом их приготовления является варка вкрутую. Если мы всё-таки рассматриваем вариант покупки магазинных яиц, то всегда отдавайте предпочтением перепелиным яйцам, так как к перепелкам относят более бережно на фабриках.

Индюшачьи яйца – по вкусовым характеристикам, яйцо индейки действительно похоже на куриное, но вкус его ярче и насыщенней, а по питательности оно стоит на третьей позиции, после яиц перепелок и цесарок за один сезон птица производит не более 25 яиц, в отличии от курицы, которая несет каждый день и это оправдывает их высокую стоимостью. Среднее яйцо индюшки весит около 70гр, но чем моложе наседка, тем меньше и светлее её яйца. Продукт имеет плотную кремовую скорлупку с множеством пор. Вся поверхность яйца покрыта маленькими темными крапинками. Обратите внимание, что индюшиное яйцо – это пища с высокой концентрацией жиров и низкой концентрацией углеводов. Она характеризуется очень высокой жирностью и поэтому использовать яйца с проблемами желчного пузыря нужно очень аккуратно. Содержание белков 30гр, жиров 11гр, и углеводов 1гр.

Яйца цесарки – они известны своими ароматными и яркими по вкусу желтками. У их скорлупы цвет овсянки и, хотя, они где-то на 30% меньше куриных, яйца цесарки гораздо вкуснее. Цесарки – это птицы родом из южной Африки, несущие около 50-60 яиц в год с весны до зимы. Они особенно популярны в Европе, а их яйца после варки имеют превосходный вкус. Питательную ценность одного яйца составляют 6гр белка и 3,5гр жира.

И последний вид яйца, которое мы разберем – это страусиные яйца. Можно сказать, что это монстр среди всех остальных видов. Страусиное яйцо эквивалентно 24 куриным яйцам. Его вес составляет примерно 2кг, это фантастическое угощение, которым можно поделиться с друзьями. Однако, готовить его придется намного дольше обычных куриных яиц. Время варки составляет примерно 50 минут. Скорлупа страусиного яйца гладкая, и, как правило, однородного кремового цвета. Время их сбора – с апреля по сентябрь. На самом деле, редко кто осилит съесть целое яйцо, но если сравнивать пищевую ценность одинаковых по объему порций куриных и страусиных яиц, то последние будут приблизительно 83 калорий.

Давайте сравним между собой эти виды яиц. Куриные яйца обладают оптимальным витаминным, минеральным составом, наличием незаменимых аминокислот и максимальной усвояемостью. Перепелиные яйца выгодны тем, что в них содержится гораздо меньше жиров, чем в курином яйце, при этом, состав витаминов и минералов гораздо больше. Содержание фосфора, калия и железа в несколько раз превышает содержание этих витаминов и минералов в курином яйце. Гусиные яйца рекомендуется тем, у кого есть проблемы со зрением, например, катаракта, потому что гусиные яйца имеют в своем составе повышенное содержание лютеина, а утиные яйца полезны для укрепления зубов и костей. Сейчас в магазинах очень многие продукты и, в частности, яйца маркируют надписью organic. Что это значит в идеале и на что обращать внимание? Если есть надпись organic это значит, что животных и птиц кормят на 100% органическим кормом. Это значит, что им не добавляют в еду антибиотики, не колют гормоны. Это значит, что компании воздерживаются от применения синтетических удобрений. Не используют генномодифированные продукты. Конечно, так должно быть в идеале. Мы не можем быть уверены на 100%, что это действительно органический продукт, но именно надписать organic обозначает именно эти свойства.

Следующая группа – это рыба и морепродукты. Почему необходимо включать в рацион обязательно этот вид продуктов? Мы уже с вами разобрали пользу omega 3 жиров. Именно рыба является основным источником этих жирных кислот, особенно жирные виды рыб и печень трески. Особенно важно включать этот продукт в рацион детей, так как от этого зависти правильное и гармоническое развитие ребенка. Кроме того, рыба – это отличный качественный белок, который, кроме всего прочего, содержит таурин силен и йод.

Также по данным научных исследований, есть связь между количеством потребляемой рыбы и уровнем IQ, причем дозозависимо – чем больше рыбы вы едите – тем выше будет ваш IQ.

Чемпионы среди морепродуктов по содержанию omega 3 и правильному соотношению к omega 6 жирным кислотам – на первом месте это - красная и черная икра, на втором месте - скумбрия, на третьем месте – горбуша, нерка и кижуч. Далее сельдь и семга дикая.

Как правильно выбирать рыбу в магазинах на рынках супермаркетах. Я правда все понимаю, это очень сложный выбор, но, тем не менее, знать и максимально обезопасить себя от некачественной покупки важно и нужно. В 95% случаев рыбу, которую вы видите на прилавках в магазинах, это нерка, кижуч, минтай, треска, палтус, хек, морской язык – является размороженной, а не охлажденной. К большому сожалению, это так и есть. Охлажденной рыбы на прилавках очень и очень мало, и, если вы видите надпись что эта рыба – охлажденная, как раз в 95% случаев она является размороженной или defrost.

Охлажденная рыба тоже может продаваться в наших магазинах, но она может быть либо речная, либо из хозяйств, например: судак, щука, карп, сибас, дорадо, но это бывает крайне редко, поэтому обязательно уточняйте у продавцов, откуда привезли эту рыбу. Если рыба была в пути дольше 5-7 дней, то она не может быть охлажденная, поэтому, в нашей сегодняшней действительности, с точки зрения безопасности, наличия антибиотиков возможной повторной разморозки и заморозки, наличия полифосфатов - гораздо безопаснее покупать рыбу замороженную, нежели охлажденную.

Старайтесь брать рыбу целиком, вообще, чем меньше тушка – тем рыба качественней. Избегайте покупки стейков и уже разделанного филе – так вы не можете контролировать свежесть рыбы, не можете контролировать подлог, например, очень часто минтай выдают за треску.

Когда вы покупаете рыбу целиком, вы можете оценить её качество по глазам, по шкурке, по разделке. Если рыба приходит в блоках, очень часто горбуша приходит в таком виде, сельдь, минтай, то рыба может быть искривлена - это нормально, так как её утрамбовывают и упаковывают в специальные блоки, и ещё раз уточню, что если есть такая возможность, то лучше взять несколько маленьких рыб, чем одну крупную. Например, треска. Крупная треска, с большей вероятностью, дольше плавала в водах и накапливала в себе гораздо больше тяжелых металлов.

Как определить свежесть рыбы – визуально мы можем определить это по глазам. Глаза у рыбы должны быть прозрачные, даже во время разморозки жабры должны быть светлого цвета, они не должны быть темно-коричневые. Запаха не должно быть очень резкого, от рыбы должен быть легкий, морской запах. Также не должно оставаться следа от нажатия даже у размороженной рыбы. Качество мяса можно определить с помощью нажатия пальцем, если остается след после того как вы надавали на мясо, это значит, что рыба старая.

Обязательно нюхайте рыбу, как бы странно это ни звучало, потому что вы можете почувствовать даже запах хлорки, и шкурка у рыбы ни в коем случае не должна быть сухой. Сразу скажу, что все дикие виды рыб нельзя считать абсолютно полезными, также, как нельзя считать рыбу, выращенную в хозяйствах, вредной. Все зависит от того, где эта рыба обитала, какого качества используется корм и в какой чистоте рыба обитает.

Поговорим с вами о разновидностях красной рыбы – тихоокеанские лососи – это кижуч, нерка, кита, горбуша. Так как рыба живет в море – она уходит в пресноводные реки только на невест, где с ней происходят различные метаморфозы: она меняет окрас, идет разрушение организма, вырастают зубы, меняется цвет мяса. Очень важно следить за чешуёй и не покупать разделанные стейки.

На слайде вы можете видеть фотографии рыбы, которая идет на невест – рыба должна быть с серебристой чешуей и однородного цвета мяса. Никаких цветных разводов на чешуе и мясе быть не должно. Атлантические лососи - это семга и форель. Сразу бы хотела уточнить, что такой рыбы, как лосось, не существует – это все лососёвые. С этой рыбой все ещё сложнее, чем с тихоокеанскими, так как здесь очень сложно понять, какая рыба дикая, а какая выращена в хозяйствах. Это не значит, что вся рыба из хозяйств - плохая, но вы должны быть уверены из какого хозяйства привезли рыбу, в каких условиях она содержится, чем её кормят и обрабатывают.

Именно поэтому семгу я не рекомендую очень часто, именно ввиду того что проверить качество этой рыбы очень и очень проблематично. Отдельно хотелось бы сказать про жирные сорта рыб - это палтус, сайра, скумбрия и сельдь. Здесь ваша основная задача - покупать замороженную рыбу тушкой. Морепродукты также являются ценнейшим источником белка – вы можете покупать мидии, креветки, кальмары, гребешки, но обращайте внимание, что происхождение морепродуктов должно быть дальневосточное, новозеландское или южноамериканское. Старайтесь не брать атлантические виды морепродуктов.

Уточним про некоторые виды рыб. Самые неблагополучные рыбы - это тиляпия и пангасиус - это рыбы, которые водятся в любой степени загрязненности водоёмов, питаются абсолютно любым кормом. Эти 2 рыбы мы не покупаем. Также воздерживайтесь, пожалуйста, от покупки тунца с атлантического побережья, и если вы покупаете тунца, то ешьте его, пожалуйста, в ограниченном количестве, так как тунец - это рыба очень крупная, большая, она очень часто накапливает в себе большое содержание тяжелых металлов.

Давайте затронем тему консервов. В принципе, в самих по себе консервах ничего страшного нет. Единственное - мы категорически не берем консервы в масле, например, тунец в масле или сардины в масле. Мы берем с вами консервы в собственном соку, чтобы в составе была только рыба соль и вода. Единственным исключением служит печень трески. Почему? Потому что печень трески находится в своем собственном жире – масле печени трески. Туда не добавляют растительное масло. Масло при длительном хранении окисляется, мы не знаем условия хранения консервов и если банка была нагрета, то масло, которое находится внутри будет точно уже окисленным. Вы очень внимательно читаете состав любых консервов, если есть большое количество загустителей, консервантов, растительных масел - мы такие консервы не берем категорически. Единственные консервы, которые мы берем, в которых находятся натуральные продукты и в качестве консерванта выступает лимонная кислота, поэтому если вы видите в составе консервов томатный сок, лимонная кислота, соль, вода – такие консервы мы брать можем, остальные консервы не берем. Еще было бы очень хорошо если бы вы нашли печень трески в стеклянных банках – это был бы значительно лучший вариант, чем консервы в жестяных банках.

Мы с вами переходим к мясу. По мясу немного меньше нюансов, чем по рыбе. На что мы будем с вами обращать внимание: на цвет самого мяса и на цвет костей. Мясо не должно быть ярко-розовым, а кости не должны быть желтого цвета. Если вы видите такие оттенки - это говорит о том, что, возможно, мясо предварительно вымачивали в марганце. Обязательно нюхайте мясо, у мяса не должно быть никаких посторонних запахов, не должно быть прогорклого запаха, цвет жира должен быть белый или кремовый. Также, как и в случае с рыбой, не должно оставаться следа от надавливания пальцем – в идеале, конечно, брать мясо охлаждённое. Если вы покупаете полуфабрикаты, то они обязательно должны храниться в низкотемпературных холодильниках, а не лежать при комнатной температуре.

Наша, опять же, основная задача – найти качественное фермерское мясо, мы, опять же, разговариваем о самом лучшем варианте, я знаю, что это возможно, здесь самое главное – не пожалеть времени и всё-таки найти поставщиков качественного мяса. Конечно же, в идеале, животное должно содержаться на свободном выгуле – жевать траву и есть не только зерновой корм.

Давайте обсудим самые лучшие виды мяса – в первую очередь, хотелось бы с казать о дичи. Дичь - это очень качественное мясо – это как раз те животные, которые живут на воле и жуют траву, это олени, косули, лоси. Мы не берем в расчёт медвежатину и кабанятину, потому что здесь эти животные могут питаться падалью в том числе, но именно дичь является самым качественным видом мяса, также как дикие птицы. Из домашних видов мяса, самыми лучшими видами являются ягненок и баранина. Из белого вида мяса – кролик, а из птиц это курица, индейка, утка и гусь.

Я вам всё-таки настоятельно рекомендую отказаться от покупки мяса из супермаркетов, особенно это касается курицы. Мы стараемся ограничивать употребление красных видов мяса и отдавать предпочтение белым видам мяса. Да, вы можете покупать говядину, телятину, свинину, но здесь в приоритете остаётся именно за деревенским мясом.

Давайте не будем забывать с вами о субпродуктах – это печень, язык, желудочки, сердечки. Мы, к сожалению, забыли об этих ценнейших продуктах, тем не менее, они являются гораздо более качественным сырьём, нежели само мясо. Кроме того, печень является самым ценным источником гемового железа, а так как у нас сейчас у большинства населения присутствует анемия в той или иной форме, поэтому не нужно исключать этот продукт из своего рациона.

Очень хорошо из субпродуктов готовить паштеты – я крайне рекомендую вам готовить паштеты самостоятельно – это очень быстро и безопасно. Если вдруг, вы найдете паштеты, как они ещё сейчас называется, риеты, в которых нет никаких запрещенных продуктов – есть только субпродукты, топленое масло, различные зелень, специи – такие паштеты брать можно, но опять же мы, наверняка, не можем знать, все ли ингредиенты нам указали в составе, поэтому – самый лучший вариант, если вы научитесь готовить паштеты в домашних условиях. Многих интересует вопрос, а можно ли есть сырую рыбу, мясо, морепродукты, например, суши, роллы, тартары, или мясо со слабой прожаркой. Я бы, конечно, вам крайне не рекомендовала этого делать. Почему? Мы с вами уже обсуждали в предыдущих уроках вопрос с пониженной кислотностью которая, к сожалению, есть у большинства из нас и, если у нас с вами недостаточный уровень кислотности, то все вирусы, бактерии, паразиты в том числе, будут попадать к нам в организм, поэтому, если вам очень хочется поесть сырых морепродуктов или сырого мяса – тогда побеспокойтесь о своем пищеварении и примите, например, дополнительно либо яблочный уксус, либо бетаин. Тогда это защитит вас от попадания патогенной флоры ниже по желудочно-кишечному тракту.

**Фрукты, овощи, орехи, бобовые.**

В плане фруктов и овощей мы будем с вами говорить о том, как их лучше всего выбирать. Вы обращаете, в первую очередь, внимание на то, чтобы фрукты и овощи не были побиты, помяты, надрезаны или каким-либо видом испорчены. Вы покупаете цельный овощ или фрукт, обращаете внимание на то чтобы он не был переспевшим. Не гонитесь за тем, чтобы фрукты и овощи выглядели максимально красивыми – это не показатель того, что этот фрукт будет самым ценным и полезным. Если яблоки одного размера и очень ярко блестят, это не говорит о том, что они очень хорошо выращены. Это говорит о том, что их, скорее всего, натёрли воском.

Обязательно обращайте внимание также на запах от овощей и фруктов. По запаху тоже можно очень многое понять. В разрезе – семечки у фруктов должны быть обязательно спелые, и у фруктов не должно быть никаких белых прожилок. Что я бы вам рекомендовала сделать? Всё-таки запастись нитратомером и найти своих качественных поставщиков. Я понимаю, что многие из вас не хотят этого делать, но я в своё время сделала именно так. Несколько недель я потратила на то, чтобы найти добросовестных продавцов, которые не будут обманывать. Вы должны быть уверены в поставщике, у которого вы берете фрукты, ягоды и овощи.

При выборе сухофруктов – конечно же не ведитесь на их красивый яркий вид. Те сухофрукты, которые лежат, блестящие, все ровные, один к одному, скорее всего, будут обработаны сернистым ангидридом. Да, в его минимальном количестве возможно нет ничего страшного, если вы часто употребляете сухофрукты и готовите детям из них компот, тогда не гонитесь за красотой и блестящим видом. Сухофрукты не должны быть гладкие, блестящие и очень мягкие.

Несколько нюансов по приготовлению и обработке овощей и фруктов: для получения максимального количества питательных веществ из овощей и фруктов, старайтесь употреблять их с кожурой, либо готовить овощи в мундире, как это было заведено у наших бабушек и прабабушек. Таким образом, вы сохраните максимальное количество питательных веществ. Если вы не знаете, где были выращены овощи и фрукты – тогда имеет смысл срезать кожуру – если это домашние овощи – тогда, конечно же, употребляйте их с кожурой, так как это является ценнейшим источником клетчатки.

Перед употреблением в еду либо термической обработки, обязательно всю листовую зелень, просто зелень и овощи вымачивайте в течении 30-45 минут в воде. Для максимального эффекта, с точки зрения удаления различных вирусов и бактерий, – добавляйте в воду столовую ложку яблочного уксуса или соли, после чего овощи или зелень необходимо ещё раз промыть.

Овощи для супов-пюре не разваривайте очень сильно. Очень хорошо, если они останутся полусырыми. Пробейте именно в таком виде их блендером – вы сохраните максимальное количество волокон и питательных веществ. Свежие и замороженные овощи лучше всего опускать уже в бурно кипящую воду, а не опускать в холодную и постепенно их нагревать. Варите овощи не до конца, чуть-чуть не доваривая и потом дайте им возможность дойти под воздействием пара. Зеленые и нейтрального цвета овощи можно готовить в открытой посуде, а овощи яркого красного желтого или оранжевого цвета старайтесь готовить с плотно закрытой крышкой. Тогда вы сохраните максимальное количество витамина С, если вы хотите поесть сырые овощи или фрукты – тогда нарезайте их непосредственно перед употреблением, это позволит сохранить максимальное количество питательных веществ и витаминов, так как, если они долго будут находится под воздействием кислорода, вы потеряете большую часть витаминов.

Сейчас у нас с вами будет очень большой блок по бобовым, орехам семенам и крупам. Все эти продукты объединяет один момент: это содержание антинутриентов. Основная задача антинутриентов – это охранять и сохранять живой ресурс бобовых и злаков до момента их проращивания. Именно поэтому мы, с целью получения максимальной пользы из этих продуктов, должны их промывать замачивать и, в идеале, ферментировать. Замачивание в воде нейтрализует не только антинутриенты, но и также активирует полезные свойства семян и злаков.

О времени замачивания, этапах замачивания и ферментации вы можете узнать из дополнительных материалов к уроку.

Правильно выбирать и покупать все эти продукты в прозрачной упаковке. Вы должны видеть, как выглядят сами зерна и крупы, там не должно быть очень много колотых круп. Через прозрачную упаковку вы должны видеть, что в нижней части нет большого скопления муки, мусора, песка и различных кусочков грязи. Если во время открывания вы почувствовали прогорклый запах, то не нужно такую крупу употреблять, в том числе и бобовые - мы просто её выбрасываем.

Все бобовые и злаки необходимо промывать в воде столько раз, пока вода не станет прозрачная. Мы с вами уже знаем, что не всегда нужно употреблять бобовые, особенно на лечебных протоколах питания, но не будем с вами забывать, что бобовые являются ценнейшим источником растительного белка и клетчатки.

Разберем с вами основные виды бобовых. Горох – это, пожалуй, самый популярный представитель семейства бобовых. В горохе вы найдете витамины A, B1, B6 и витамин C. Зеленый горошек помогает свертыванию крови и укрепляет кости, совсем не содержит холестерина, в нем почти нет жиров, за то содержание клетчатки очень высоко. Как источник растительного белка, горох вполне годится для замены мяса, при этом он гораздо лучше переваривается, усваивается и не приносит организму того вреда, который мы часто получаем от продуктов животного происхождения.

Горох - это натуральный продукт, в котором много антиоксидантов, а это важно не только для внутреннего здоровья, но и для здоровья кожи и волос, а значит, и для красоты. Употребление гороха также способствует нормальной работе органов пищеварения помогает избавиться от изжоги и проблем с работой кишечника. Конечно, при условии, если вы хорошо их переносите. Регулярное употребление гороха снижает риск развития онкологических заболеваний – стимулирует процессы регенерации в тканях и органах.

Перед варкой, цельный горох необходимо замочить в воде на несколько часов. Воду слить и залить горох свежей водой, варить от одного до полутора часов. Дробленный горох можно не замачивать, а варить сразу от 45 минут до одного часа. Зеленый горошек замачивать не нужно.

Фасоль – фасоль, как и большинство других бобовых, – хороший источник волокон, которые способствуют снижению холестерина в организме, а также снижению уровня сахара в крови. Второй пункт превращает фасоль в идеальный продукт для людей, которые страдают сахарным диабетом. В сочетании, например, с рисом, фасоль обеспечивает поставку организму практически обезжиренного белка очень высокого качества. Фасоль отличный источник различных микроэлементов, молибдена, неотъемлемого компонента фермента сульфитной оксидазы. Фасоль, как и другие бобы, богата растворимыми и нерастворимыми волокнами. Научные исследования показали, что нерастворимые волокна помогают предотвратить такие нарушения пищеварения, как синдром раздражённого кишечника и дивертикулез а также понизить риск сердечного приступа. Белая фасоль, которую ещё называют белыми бобами или морскими бобами, богата фолиевой кислотой, марганцем, пищевыми волокнами, белком, фосфором, медью, магнием, железом и витаминов B1. Белая фасоль заряжает энергией, стабилизирует уровень сахара в кроки, обеспечивает организм антиоксидантами и помогает улучшить память. Черная фасоль, или черные бобы, имеют мягкую рассыпчатую структуру. Богаты почти всеми полезными веществами, что и другие виды фасоли. Перед приготовлением фасоль нужно замочить в холодной воде на 8-12 часов, затем нужно слить воду и варить фасоль в свежей воде от 40 до 60 минут.

Чечевица – белок, который содержится в чечевице отлично усваивается организмом человека. Она лидирует среди всех бобовых культур по содержанию железа. Также чечевица богата витамином B1 и незаменимыми аминокислотами. Ещё один плюс в колонке полезных свойств чечевицы – это высокое содержание магния. При достаточном количестве которого, ваши вены и артерии могут вздохнуть с облегчением. Магний уменьшает сопротивление и улучшает поток крови, кислорода и питательных веществ во всем организме. Чечевица полезна при расстройствах пищеварения, а также нормализует уровень сахар в кроки, именно поэтому её рекомендуют диабетикам.

Одна из самых полезных чечевиц является красная. Именно с неё нужно начать в бобовых после лечебного протокола. Каким образом готовить? Так же, как и все бобовые, чечевицу необходимо замачивать, после этого опустить в кипящую воду и варить от 10 до 40 минут в зависимости от сорта. Красная чечевица будет готова через 10 минут, зеленая через 30, а коричневая через 40 минут.

Нут – нут также называют турецким или бараньим горохом, пузырником, шишем или нахатом, это очень известная в России полевая культура. Возможно это связанно с тем, что основные районы возделывания нута относятся к засушливым жарким местностям. Это продукт питания, широко распространённый в странах западной, средней Азии, северной Африки и серверной Америки. Нут - это хороший источник лецитина, рибофлавина, витамина B2 и витамина B1, а также никотиновой и пантотеновой кислот. Нут богат белками и углеводами, как и все бобовые культуры. В нем содержится также полезные для иммунитета и крови калий и магний.

Регулярное употребление нута снижает уровень холестерина в организме человека, укрепить костную ткань помогут, находящиеся в нуте кальций и фосфор. В нуте содержится марганец, стимулирующий выработку энергии организмом. Ещё один плюс – низкая калорийность нута, вследствие чего, его часто используют в различных диетах. Нут также необходимо предварительно замачивать в воде, а затем варить в течении 2-х часов. За 40 минут до окончания варки посолить.

Соевые бобы. Про сою следует сказать отдельно – очень важно, чтобы соя была ферментированная и обязательно не генномодифицированная, в нашей стране очень проблематично найти не генномодифицированную сою, это критически важно. Если вы найдете не генномодифицированную сою – то вы можете смело её вводить в свой рацион. Соевые бобы уникальны, потому что они являются источником большого количества генистеина, мощного антиоксиданта, который обладает широким биологическим действием, направленным против старения и рака. Например, генистеин вмешивается в основные раковые процессы на каждом этапе. Он блокирует фермент, который, образно говоря, включает раковые гены, тем самым уничтожая рак в самом начале его развития. Он ингибирует ангиогенез, рост новых кровеносных сосудов, необходимых для питания раковой опухоли. В лаборатории он останавливает рост всех видов раковых клеток: рака молочной железы, толстой кишки, легких, простаты, кожи и крови. Он обладает антигормональным действием, которое даёт ему особые преимущества в борьбе с раком молочной железы и возможно простаты. Соевые бобы стоит варить около полутора часов на слабом огне. Перед варкой их обязательно нужно замочить в воде на 12 часов.

Маш – это зеленый мелкий горох, в некоторых странах Востока маш называют также урит или урат, содержит ценную клетчатку, витамины группы B, минеральные вещества, калий, кальций, натрий магний, железо, фосфор. Маш великолепно очищает кровь, полезен для сердечно-сосудистой системы. Маш помогает усилить развитие интеллекта, помогает в лечении астмы, аллергии и артрита. Также, маш способствует нормализации пищеварения, в связи с содержанием клетчатки и волокон. Витамины группы B обеспечивают стабильность нервной системы, приток энергии к мышцам, а также благотворно влияет на гибкость сосудов. Маш необходимо залить кипятком в соотношении 1 стакан маша на 2.5 стакана воды. Варить 30 минут на слабом огне, солить за 10 минут до окончания варки. Огромный плюс бобовых, про которые я только что рассказала, заключается в том, что их можно купить практически в любом супермаркете – не упускайте эту возможность.

Я уже сказала, что вся инструкция по замачиванию находится у вас в дополнительных материалах, что ещё важно отметить – после того, как вы замочили бобовые, вы их варите в свежей воде, то есть, вы обязательно эту воду, в которой бобовые были замочены, сливаете, промываете и варите уже в свежей воде. Изначально, вы ставите на плиту кастрюлю с холодной водой и кладете туда бобовые, когда они закипели, вы уменьшаете огонь и варите уже до готовности. Также, если вы оставите бобовые замачивать дольше чем 12 часов, на 18 или на 20, то ваши бобовые прорастут, имейте ввиду, что проростки бобовых ещё более полезны, чем сами бобовые, когда бобовые прорастают, то все питательные вещества активизируются, кроме этого, увеличивается содержание белка в бобовых, поэтому проростки бобовых значительно полезнее, чем сами бобовые. Многие из вас покупают бобовые в консервах, например, горошек или фасоль, также обращайте внимание на состав, ничего не должно быть кроме воды и соли. И обязательно промывайте бобовые, когда вы достаете их из консервной банки, даже если будут добавлены какие-то дополнительные консерванты – промывание позволит нам от них избавиться.

Как мы с вами покупаем и выбираем орехи и семена – я очень настоятельно рекомендую не покупать уже в готовых упаковках орехи и семена в супермаркетах, почему? Потому что вы не знаете, как долго до упаковки хранились орехи и семена, как их обрабатывали, тщательно ли их промывали, тщательно ли их просушивали и когда вы покупаете такой продукт, вы, по сути, покупаете кота в мешке, вы уже не можете их промыть или обжарить, поэтому вместе с этими орехами вы можете получить достаточно большое количество патогенной флоры.

Как же выбрать орехи? В идеале покупать орехи на рынках, в необжаренном виде, большинство орехов или семян можно купить в скорлупе, за исключением кешью и бразильского ореха, обращайте при этом внимание чтобы скорлупа не была повреждена, чтобы не было никаких трещин, хочу обратить ваше внимание на орех макадамия, которые очень многие любят покупать в скорлупе, но, к большому сожалению, есть большая вероятность, что этот орех был обработан заранее и, к сожалению, различными сиропами. Почему? Потому что этот орех изначально продается с такими трещинами, поэтому, в данном случае, я бы вам рекомендовала покупать орех макадамия уже в очищенном виде. Ядро цельного ореха должно быть однородного цвета, не потемневшее, не должно быть никакого прогорклого запаха, оно не должно быть сморщенным, не должны быть никаких плесневых пятен. Если вы случайно или не заметили и купили такие орехи - просто их выбрасывайте, не нужно стараться их обработать и каким-то образом переработать, реанимировать орехи уже не получится.

Орехи вы можете покупать любые. Старайтесь их разнообразить в своем рационе. Про объем орехов мы с вами уже говорили, он не должен превышать 30-50гр в день. Обращайте внимание на то, что орехи также могут выступать сильными аллергенами, особенно арахис, но мы с вами знаем, что это, все-таки, бобовые, а не орех, пекан, бразильский орех и фисташки. Менее аллергенные орехи – это фундук, кедровые орехи и макадамия.

Семена – различные семена очень полезны. Старайтесь их в ежедневном порядке добавлять в свой рацион. Это семена льна, чиа, подсолнечник, тыква, кунжут. Кунжут старайтесь брать черного цвета, если вы покупаете белый кунжут, то содержание кальция в нем уже меньше, потому что такой кунжут обработали паром. Старайтесь покупать орехи и семена небольшими партиями. Имейте ввиду, что сезон свежих орехов и семян наступает в конце лета, осенью, дома старайтесь хранить орехи и семена в хлопковых мешочках или в деревянных коробках.

После того, как вы орехи и семена обработали, вы их промыли, просушили, обжарили – такие орехи и семена вы уже должны хранить в холодильнике. Почему? Потому что это по сути растительные жиры, и они точно так же могут окислиться и прогоркнуть. Если вы не храните их в холодильнике, имейте ввиду, что такой срок хранения составит около 2-х недель. В холодильнике орехи будут храниться в течении 1-3 месяцев. Подробную информацию про обработку орехов и семян, про замачивание и про обжаривание вы можете узнать в дополнительных материалах. Если вы семена перемалываете перед их употреблением, то также не храните их больше одного дня, старайтесь употреблять сразу же, потому что семена в перемолотом виде также очень быстро окисляются.

Отдельно хотела бы выделить кокос. Кокос является ценнейшим продуктом, мы сейчас с вами будем говорить про кокосовое масло и его полезные свойства, имейте ввиду что кокос может быть качественной заменой многих продуктов, например, кокосовое молоко, кокосовые урбечи, кокосовые манны, которые можно использовать, в том числе, в качестве десертов.

**Масла, специи и травы**

Мы с вами переходим к очень большой и важной теме – это масла и их полезные свойства. Мы с вами уже знаем, что масла могут быть растительного происхождения и животного происхождения. Что касается масел растительного происхождения? Растительные масла производят двумя способами: физическим и химическим. Физический способ, естественно, является самым лучшим. Он так же бывает двух видов: с помощью холодного или горячего отжима. Химический способ предполагает использование различных химических веществ, это гидратация, когда как раз улучшают гидрогенизированные жиры, о которых мы с вами говорили. Также это может быть фильтрование, может быть рафинирование с помощью применения щелочей и дезодорированние с помощью устранения запахов. Конечно же, все масла, которые подвергались обработке химическим способом, являются менее качественными, и мы стараемся их не покупать. Если на этикетке написано, что это масло не рафинированное – это значит, что оно не подвергалось никакой химической обработке. Больше всего полезных свойств сохраняет масло холодного отжима, оно, естественно, как правило, самое дорогое и хранится меньше всего.

Естественно, мы с вами привыкли покупать масла в основном рафинированное и готовим чаще всего на рафинированном подсолнечном масле. Сейчас мы с вами подробно разберем, почему не нужно этого делать и какие масла лучше добавлять в готовые блюда, а какие лучше всего использовать при термообработке.

Менее полезными свойствами обладают масла горячего отжима и минимальное количество питательных веществ содержат вещества, которые были подвергнуты химической обработке. Для чего это делается? Для того, чтобы повысить точку дымления масел, именно поэтому часто на рафинированных маслах написано, что они пригодны для жарки.

Точка дымления - это та температура, при которой масло уже начинает разрушаться, теряет все полезные свойства и его уже нельзя использовать. Когда вы видите, что вы подогрели масло и от него идет дым, это значит, что такое масло уже непригодно к употреблению – оно разрушилось. Масла рафинируют для того, чтобы повысить точку дымления. Возьмем для примера оливковое масло. У нерафинированного оливкового масла точка дымления 190 градусов. А у рафинированного оливкового масла точка дымления 240 градусов. Конечно же, оно и хранится будет дольше и готовить на нем гораздо лучше, но питательных веществ оно будет содержать уже гораздо меньше.

К маслам животного происхождения относят сливочное масло, топленое масло, гусиный, утиный жир, бараний жир, говяжий жир, сало. К маслам растительного происхождения относятся семена масличных культур - это подсолнечник, соя, рапс, хлопчатник, лён, кунжут, расторопша, чёрный тмин, горчица, мак, конопля. Масло, содержащее отходы переработки растительного сырья – это зародыши пшеницы, кукурузы, риса, плодовые косточки вишни, винограда, абрикоса, семян арбуза, семян дыни, томатов, тыкву пихты и облепихи.

Ореховые масла: макадамия, пекан, кедр, бразильский, грех орех, фисташки, кокос, фундук, миндаль, а также мякоти плодов: мякоть пальмы, оливы или авокадо.

Сейчас мы с вами разберем основные виды масел, их характеристики, какое масло в каком случае лучше использовать, а вы пока подумаете о том, или загляните в шкаф и посмотрите – а сколько же масел используете вы? Я уверена, что у вас дома не больше двух видов масел

Начинаем мы с вами с животных жиров и конечно самое популярное это сливочное масло. Сливочное масло - это молочный продукт, созданный путём взбивания свежих или ферментированных сливок, чтобы отделить жир от пахты. Состоит сливочное масло на 80% из жира и содержит около 400 различных жирных кислот и большую дозу жирорастворимого витамина, особенно витамина А. Сливочное масло может быть сделано из коровьего, козьего, овечьего молока. Это вид насыщенных жиров, про которые мы с вами уже говорили, они переходят из тонкого кишечника сразу в печень где быстро превращаются в энергию. Сливочное масло содержит гиалуроновую и линолевую кислоты которые обладают антибактериальным и защитным действием. Температура горения – 180 градусов Цельсия. Сливочное масло подходит для жарки и запекания. Надо учитывать, что полезные свойства теряются при использовании пастеризованных сливок, и часть жирных кислот отсутствует в зерновом откорме животного, поэтому, хорошо бы покупать масло деревенское фермерское если вы уверены в его качестве. Это масло не подходит при наличии лактазной недостаточности или аллергии на коровий белок. Чем желтее цвет сливочного масла – тем качество масла лучше это также, как и в случае яиц – это результат кормления животных травой.

Топленое масло или его разновидность масло кхи – оно обладает большим списком полезных свойств. Оно не содержит лактозу, не содержит Казеин, способствует усвоению витаминов A, D, E и K, а также содержит сопряженную линолевую кислоту, которая снимает воспаление, предотвращает набор веса. Ещё она содержит масляную кислоту, которая поддерживает барьерные функции кишечника. В сравнении со сливочным маслом, имеет в 2 раза больше коротко- и среднецепочечных жирных кислот, которые являются основным источником энергии для клеток слизистой тонкого кишечника.

Это масло подходит при лактазной недостаточности и аллергии на молочный белок. Температура горения у этого масла выше, чем у сливочного и составляет 250 градусов по Цельсию – это самый лучший вариант для жарки из животных жиров. Куриный, гусиный, утиный жиры – это жиры, которые высоко ценятся в кошерной европейской кухне, за счет стабильности при жарке и наличии линолевый и линоленовой кислоты в составе. Соотношение omega 6 и omega 3 зависит от питания птиц в данном случае. Температура горения этих жиров составляет 190 градусов по Цельсию. Они также подходят для жарки и запекания.

К большому сожалению, при зерновом откорме птиц эти жиры теряет свои ценный свойства, поэтому, если вы не уверены, как скармливались эти птицы, то такие жиры лучше не использовать. Следующие виды животных жиров – это говяжий, бараний жир и свиной жир, или сало. Это нутринное сало разных видов животных, которые берут из брюшной полости животного. В традиционных культурах его ценят как источник антибактериальной пальмитиновой кислоты. Температура горения данных жиров составляет 200 градусов Цельсия, подходит для жарки и запекания. Если у вас есть источник, где можно купить качественные виды сала, обязательно используйте их в своем рационе.

Итак, я бы хотела ещё раз вам напомнить, что вы ни в коем случае не должны бояться животных жиров. Вы знаете уже о пользе насыщенных жиров конечно же мы должны следить за их количеством в рационе, и не нужно исключать животные жиры, потому что от этого зависит в том числе производство всех наших стероидных гормонов – давайте помнить об этом. Единственный момент - с насыщенными жирами нельзя перебарщивать. Сало очень полезный продукт, но сам по себе, а вот если вы уже едите сало с хлебом, то это сочетание жиров и углеводов, здесь, конечно же, это может повлиять на изменение веса. Полученный с пищей натуральный холестерин - он безопасен для организма, в отличие от того холестерина, который начинает производить наша печень, когда вы употребляете фастфуд и рафинированные углеводы.

Сейчас мы переходим с вами к растительным маслам, обязательно поговорим про их полезные свойства – самое главное, на что мы будем обращать внимание - это на соотношение содержания omega 6 и omega 3 жирных кислот в конкретном виде масла. Мы уже помним с вами из урока по белкам жирам и углеводам насколько это соотношение важно. Начнем с самого популярного, оливкового масла. Оно состоит из мононенасыщенных жирных кислот. Наиболее важным из которых является олеиновая кислота. Оливковое масло состоит на 75% из этой кислоты – это omega 9. Она эффективна для работы сердца и борется с окислительным стрессом в организме. Оптимальная дозировка в день оливкового масла – от одной до четырех столовых ложек в день. Соотношение omega 3 к omega 6 – 1 к 30. Использовать лучше в салатах и заправках, либо при приготовлении при низких температурах, так как точка дымления этого масла составляет 190 градусов Цельсия.

Если вы хотите использовать оливковое масло для жарки - тогда стоит брать оливковое масло “Extra light”, рафинированное точка дымления его выше – составляет 240 градусов Цельсия. Покупать исключительно в темном стекле.

Подсолнечное масло – оно содержит большое количество анилиновой кислоты и схоже по составу с оливковым, однако, качество масла, к сожалению, очень страдает. Для того чтобы масло не прогоркало, семена стараются модифицировать и в этом его основной минус. Кроме того, соотношение omega 3 жиров к omega 6 в одной столовой ложке составляет 1 к 200, а мы помним, что это не самое оптимальное соотношение. Точка дымления этого масла – высокая, и составляет 232 градуса по Цельсию. Хотела обратить ваше внимание, что подсолнечное масло конечно же лучше использовать не рафинированное в качестве заправки для салатов.

Льняное масло – содержит 18% анилиновой кислоты, 16% omega 6 и целых 57% omega 3, которые уменьшают воспаление, улучшают кожу и волосы, улучшают мозг и работу сердца. Это одно из лучших масел с точки зрения соотношения жирных кислот и составляет 4 к 1. Точка дымления этого масла низкая - составляет всего 107 градусов по Цельсию. Его нельзя нагревать и нужно хранить в холодильнике, также, хотела бы вас предупредить, что не нужно использовать только льняное масло в качестве источника omega 3 жиров, так как усвоение растительных источников omega 3 зависит от вашей генетики.

Кунжутное масло – оно состоит на 42% из элиновой кислоты и на 43% из omega 6 линолевой кислоты. Также содержит два вида полезных флеганов: сезамин и сизамолин. Стоит иногда использовать в виде заправки к салатам и ни в коем случае не нагревать его. Я, в свою очередь, бы рекомендовала вам использовать постоянно в виде семян, а не в виде уже готового масла. Соотношение omega 3 к omega 6 - 1 к 138. Точка дымления этого масла – 175 градусов Цельсия.

Масло авокадо – одно из самых полезных масел на планете. Масло авокадо получило статус лекарства во Франции из-за лечебного эффекта при артрите. Кроме того, у него самая высокая точка дымления из всех растительных масел и составляет 271 градус. Соотношение omega 6 к omega 3 жирам 1 к 12, но у этого масла есть один существенный минус – у него очень высокая цена.

Масло рисовых отрубей – это масло очень богато витаминами E A PP и B, причем большая часть принадлежит витамину Е, известному, как «витамину молодости». В нем есть около 46% omega 9, 36% omega 6 и 1% omega 3. Среди насыщенных кислот в масле есть олеиновая и пальмитиновая кислоты. Температура плавления у этого масла, также, очень высокая – составляет 260 градусов по Цельсию, соответственно, его так же можно использовать для жарки.

Остальные виды растительных масел мы не будем очень подробно разбирать. Почему? Я не рекомендую вам их использовать очень часто уже в готовом виде – я предлагаю вам использовать остальные виды растительных масел в качестве цельных продуктов. Ореховые масла замените просто на цельные орехи, это же касается и семечковых масел, используйте, лучше, оливковое масло, льняное масло, а также масла животного происхождения.

Поговорим отдельно про такую группу масел, как кукурузная, рисовая, рапсовая и хлопковая. В целом, эти масла также обладают полезными свойствами, но есть один большой нюанс - к большому сожалению, все эти виды злаков и зёрен – генномодифицированны, во всяком случае, в нашей стране. Если вы берете такое масло и хотите его использовать, смотрите, пожалуйста, обязательно, чтобы там была надпись: «НЕ ГМО». Такие масла органические, не генномодифицированные, часто встречаются в Европе. Если вы проживаете в Европейских странах, тогда вы можете использовать такие масла при наличии надписи на них. В нашей стране, я вас предостерегаю от использования таких масел.

Небольшое отступление по ГМО, генномодифицированным продуктам, мы уже с вами об этом говорили в разделе про сою и соевые бобы – сами генномодифицированные продукты не страшны тем, что они влияют каким-то образом на нашу генетику. Здесь нет прямой связи с нашими генами, но эти злаки и бобовые были генномодифицированны для того, чтобы они не портились, когда их обрабатывают пестицидами и гербицидами. А здесь уже существует огромные количество научных исследований, доказывающих крайне негативное влияние пестицидов и гербицидов на состояние нашего организма и в частности состояния нашей микрофлоры. Сейчас сделаем ещё небольшой обзор двух очень полезных и интересных масел – это тропические масла. Это кокосовое масло и пальмовое масло. Как раз, здесь мы с вами поговорим о полезных свойствах пальмового масла и почему рафинированное, пальмовое масло является очень вредным. И еще будет у нас с вами интересная ответвление про МСТ-масла. Мы с вами затрагивали его в теме связи питания и заболеваний.

Кокосовое масло – существует более полутора тысяч исследований, подтверждающих, что кокосовое масло является одним из самых полезных продуктов на планете. Оно состоит из самых полезных среднецепочечных триглециридов: каприловая, лауриновая и каприновая кислоты. А 91% жира, в кокосовое масле - это здоровый насыщенный жир. Такая жировая комбинация делает кокосовое масло одним из самых полезных жиров. Оно обладает противомикробным, противогрибковым и противовоспалительными свойства. Оно не хранится в виде жира в организме, а сразу превращается в энергию. Оно увеличивает уровень так называемого хорошего холестерина в организме. Является естественным способом лечения болезни Альцгеймера, защищает печень, улучшает пищеварение. Способствует усвоению жирорастворимых витаминов, а также кальция и магния. Облегчает нагрузку на поджелудочную железу.

Если принимать omega 3 в виде капсул, совместно с использованием кокосового масла, то эффект от приема omega 3 увеличивается в 2 раза. Точка дымления масла – 173 градуса по Цельсию. Оно подходит для жарки и выпечки. У рафинированного масла точка дымления выше – 230 градусов, но качество масла значительно хуже. Есть ещё один нюанс по выбору масла – имейте ввиду, что у не рафинированного масла есть ярко-выраженный кокосовый вкус, а у рафинированного его нет.

Красное пальмовое масло – пальмовое масло производят из пальмовых плодов разными способами обработки. Самое полезные – не рафинированное масло холодного отжима. Неочищенное пальмовое масло имеет красный оттенок и особенно богато антиоксидантными витаминами A, E, в виде бета-каротина, а также редкими токоферолами токотриенолами. Она снижает уровень плохого холестерина, замедляет развитие сердечных заболеваний, снижает окислительный стресс и улучшает здоровье кожи и волос. Точка дымления высокая – 230 градусов, однако, имейте ввиду, что цвет масла красный, и оно может красить продукты, во время приготовления. Одна-две столовые ложки в день увеличивают уровень витамина A в организме. Когда пальмовое масло обрабатывают химическим способом, гидрогинезируют оно становится промышленным пальмовым маслом. Такое масло нельзя употреблять в пищевой промышленности. К большому сожалению, в нашей стране это не запрещено. Мы уже с вами говорили о том, что там, где написано: «растительный жир», «гидрогенизированный жир» – такие продукты мы с вами не покупаем.

И такое очень интересное масло, сейчас набирающее высокую популярность – это МСТ масло. Это триглицериды со средней цепью. Оно производятся либо из кокосового, либо из пальмового масла. Оно представляет собой точно такое же масло, но оно является абсолютно безвкусной жидкостью и абсолютно прозрачно. МСТ масла очень хорошо подходят для людей, у кого есть проблемы с желчным пузырём. Почему? Потому что триглицериды со средней цепью считаются легко усвояемыми и полезными жирами. Наш организм не тратит большое количество энергии для его переработки. Какие же полезные свойства МСТ масла? Оно улучшает пищеварение, является хорошим источником энергии, помогает при гормональном дисбалансе, а также улучшает здоровье кишечника. МСТ масло можно без проблем заказать, в том числе, на сайте iherb.

Давайте подведем итоги по использованию и хранению масел. Для готовых блюд вы стараетесь брать масла холодного отжима, не рафинированные, обязательно берем все масла в стеклянных бутылках темного цвета – это защищает масла от прогоркания и окисления. Никогда не берите масла в прозрачном пластике, который у нас 99% в магазинах. Для приготовления жарки или тушения выбирайте масла с высокой точкой дымления. Ориентируйтесь на свои вкусовые предпочтения, и, пожалуйста, никогда не нагревайте масло повторно. Используйте масла только один раз. Растительные масла храните в темном, сухом, прохладном месте, с плотно закрытой крышкой, чтобы в них не попадал воздух – тогда они будут меньше окисляться, и дольше у них будет срок годности.

Вы можете хранить эти масла в холодильнике, особенно ореховые или семечковые, после вскрытия. Не стоит хранить в холодильнике оливковое, рапсовое и кукурузное масла. Та взвесь, которая образуется при низких температурах, портит очень сильно вкусовые качества масел.

Следующий наш большой раздел – это травы и специи, я бы очень вам рекомендовала обратить на них пристальное внимание и использовать ежедневно в своих рационах. Не одну сотню лет травы и специи использовались для лечения различных заболеваний, а не только при приготовлении блюд. Мы забыли об этих традициях и об использовании различных видов трав и специй. Давайте вспомним, какими же целебными свойствами обладают те или иные специи.

К травам, чаще всего, относятся лиственная часть растения, а все остальные части – это почки, плоды, корни или стебли – уже относятся, чаще всего, к специям. Многие травы и специи обладают свойствами очень важными для восстановления желудочно-0кишенчого тракта. Вы это помните из рекомендации для восстановления кислотности и желчеоттока. Такие травы, как одуванчик, лопух, полынь – являются естественными горечами, и есть специи и травы, которые обладают выраженным противовоспалительным эффектом. Вы тоже с ними знакомы, это в первую очередь, чеснок, перец, куркума и имбирь, давайте поговорим про них подробнее.

Перец – чёрный перец широко применяют, чтобы привнести в блюдо пряность и остроту. Несмотря на частое использование в качестве фонового вкусового сопровождения, перец также может, в некоторых случаях, применять более акцентированно, например, в соусе к мясу. Так как, при перемалывании, перец быстро теряет вкус и остроту повара часто советуют покупать цельный перец и перемалывать его непосредственно перед добавлением к блюду.

Черный перец обладает антиоксидантными свойствами. Но его употребление рекомендуется ограничивать людям с язвенной болезнью, а также со слабой и раздраженной пищеварительной системой. Пиперин входящий в состав черного перца улучшает всасывание силена, витаминов крупы Б и куркумина, а также положительно влияет на процессы метаболизма.

Паприка – она зачастую используется в маринадах для мяса, а также, как приправа, дающая цвет блюдам. Например, можно посыпать красным перцем приготовленную птицу или рыбу, для большей цветной привлекательности блюда и аромата дыма. Паприка, изготовленная из болгарского перца, богата витамином С, а также обладает антиоксидантными свойствами. Люди, чувствительные к семейству пасленовых овощей могут воспринимать её плохо – обращайте на это внимание.

Кайенский перец – используется в супах, соусах и рагу, когда необходимо достичь острого жгучего вкуса. Сушёный кайенский перец отлично проявляет себя в маринадах, а также замечательно дополняет курицу, приготовленную на гриле. Кайенский перец является источником витамина с, марганца и витамина B6 при этом является аллергеном для людей с чувствительностью к паслёновым. Людям со слабой или раздраженной пищеварительной системой не следует употреблять такие виды острого перца, как кайенский.

Чили перец – можно использовать как в свежем виде, так и в высушенной форме. Следует использовать этот острый перец с осторожностью, чтобы привнести в блюдо определенную остроту. При использовании свежего чили перца – семена часто удаляются, поскольку они слишком острые и жгучие. Чили перец является хорошим источником витамина C и витамина B6. Красный перец всегда содержит больше витамина С, чем зеленый. Люди, чувствительные к семейству пасленовых, могут иметь на него аллергические реакции.

Чеснок – он часто применяется для ароматизации, приготовления соусов и маринадов, мяса и овощей. Сырой чеснок может быть довольно острым и по этой причине, для лучшего восприятия, он зачастую используется в приготовленном виде. Чеснок обладает антибактериальным, антивирусным и противогрибковыми свойствами, и используется для лечения инфекций и простуды. Также, чеснок является неотъемлемой частью при лечении кандидоза. Потребление чеснока или чесночного масла связывается со снижением уровня общего холестерина и триглицеридов. Существуют данные, что потребление от половины одного зубчика чеснока в день – может снизиться уровень холестерина на 9%. Чеснок является источником витамина С, и витамина B6 и, в некоторых случаях, используется для лечения цинги. Стоит отметить, что иногда у людей возникает аллергия на чеснок, которая проявляется в виде раздражения кишечника, диареи и тошноты.

Имбирь – он имеет жгучий, сладкий и слегка цитрусовый вкус, а также знаком многим по азиатской кухне. Имбирь не просто так используется в азиатских странах – так как он является натуральным противомикробным и противовоспалительным средством. Молодой корень имбиря довольно сочный, поэтому, приложив давление – можно получить сок имбиря, добавление которого придаст пище острый и одновременно сладковатый вкус, а также будет стимулировать выработку различных ферментов пищеварения. Также его можно использовать и в высушенном виде, что является предпочтительным для выпечки. Имбирь очень часто применяется для облегчения пищеварительных расстройств, особенно для таких как: метеоризм, диарея и тошнота.

Куркума – широко используется в карри, и почти всегда составляет большую часть карри-порошка. Куркума может быть использована, чтобы придать более яркий желтый цвет блюдам. Активным ингредиентом является куркумин, который служит отличным природным противовоспалительным соединением. Куркумин гораздо лучше усваивается, когда употребляется с пиперином, веществом, найденном в черном перце, а также с жирной пищей. Куркумин имеет потенциальную противораковую эффективность, из-за его способности индуцировать апоптоз или запрограммированную гибель раковых клеток. Куркума широко используется в качестве специй и красящего вещества пищевых продуктов. В последнее время, при экспериментах, было установлено, что куркума обладает химиопрофилактическим эффектом против рака кожи, печени и толстого кишечника.

Корица – наиболее часто используется в сладких блюдах, но также с успехом может быть использована и для приготовления соленой пищи. Корица хорошо сочетается с тушенным мясом, а в рагу можно добавить целые парочки корицы для придания аромата жидкости. Можно посыпать молодой корицей блюдо с яблоками, а также использовать целые парочки корицы для ароматизации коктейлей. Корица обладает сильными антиоксидантными свойствами, было обнаружено, что она положительно влияет на чувствительность к инсулину. Она может помочь людям с пищеварительными проблемами или диарей, а также используется для борьбы с неприятным запахом изо рта.

Мускатный орех – является универсальной приправой и для сладких и для соленых блюд, а также хорошо сочетается со шпинатом и корнеплодами. Тертый мускатный орех отлично подходит к блюдам на основе яблок, а также фруктовым салатам. Мускатный орех имеет противомикробные свойства, но также известен тем, что может воздействовать на психику человека, иметь токсический эффект при употреблении в больших количествах. Высокие доли мускатного ореха противопоказаны беременным женщинам.

Гвоздика – замечательно подходит в качестве добавки к фруктам. Особенно, цитрусовым. В процессе приготовления можно использовать целые веточки гвоздики, которые, после, можно легко удалить. Часто гвоздика используется в сочетании с корицей с тмином. Она помогает снять симптомы газообразования и увеличить кислотность в желудке, а также может помочь облегчить зубную боль.

Анис или бадьян – хорошо подходит для ароматизации солений и мясных рагу. Благодаря своим слегка сладким вкусовым оттенкам, он хорошо сочетается с другими пряностями, такими как: мускатный орех, имбирь и корица. Анисовый чай может помочь людям, которые страдают от ревматизма. Он является главным промышленным источником шикимовой кислоты, которая используется для создания первого перорального активного противовирусного препарата для лечения и профилактики вируса гриппа А и Б

Фенхель – семена фенхеля очень популярны в Индийской кулинарии и являются одной из основных пряностей, используемых в карри. Семена фенхеля часто перемалываются, а также обжариваются перед помолом. Специя отлично сочетается с рыбой и свининой. Молотый фенхель замечательно подходит для добавления в томатные соусы. Фенхель, как тмин, по некоторым данным, помогает пищеварению и облегчает боли в животе. Он употребляется в Индии после еды, чтобы успокоить желудок, уменьшив газообразование. Эфирное масло фенхеля используется для производства укропной воды, традиционного средства от метеоризма.

Итак, мы с вами узнали, что специй существует большое количество. Пожалуйста, применяйте их в своем рационе, относитесь к ним, в том числе, аккуратно, прислушивайтесь к своему организму – это внесет яркие вкусовые качества, а также вы будете постоянно получать вещества, которые обладают противовоспалительным, противомикробным эффектом.

Соль – поговорим про неё отдельно. Соль - это достаточно часто используемая специя в нашей стране и, в принципе, в мире. Вокруг неё ходят много мифов и небезосновательно. Кто-то категорически исключает соль из своего рациона и не всегда это несет положительные эффекты. Основные составляющие соли – это натрий и хлор, в минимальных количествах они необходимо нашему организму. К большому сожалению, наша соль в основном является пищевой поваренной солью, это значит, что от натуральной соли, которую добывают – практически не остается и следа. Конечно же, в идеале, не использовать пищевую поваренную соль. Можно использовать натуральную соль морскую. Она может быть серого цвета - как раз это и является признаком хорошего качества соли.

Можно использовать розовую гималайскую соль. Здесь важно обращать внимание на отсутствие контрафакта. Если розовая гималайская соль оставляет розовый цвет, после того как вы размешиваете её в воде, это говорит о том, что эта соль - просто покрашена. Розовая гималайская соль не может быть дешевой – обращайте пожалуйста на это внимание.

Чем же плоха пищевая поваренная соль? Это значит, что эту соль обработали химическим способом, пропарили и натуральный йод, который содержался в этой соли, был полностью удален. Далее эту соль начинают искусственно обогащать и очень часто используют при этом йодид калия – это форма йода очень плохо усваивается нашим организмом, и при избыточном содержании может оказывать негативный эффект. Поэтому, мы берем с вами натуральную морскую соль, либо соль гималайскую. Суточное потребление соли не должно превышать 5-10гр в сутки. На что нужно обращать внимание, и почему мы убираем из своего рациона большое количество промышленных продуктов, рафинированных продуктов – потому что они в своем составе содержат большое количество поваренной соли. И когда вы покупаете переработанные рафинированные продукты, вы не можете отследить количество потребляемой соли. Поэтому, когда ваш рацион состоит из натуральных продуктов, цельных – тогда вы можете добавлять соль, в качестве специй, и вы будете уверены, что вы не превысите суточную норму употребления соли.

Разберем с вами следующую группу – это травы и микрозелень. Травы тоже нужно использовать ежедневно в своем рационе, так как они являются источником хлорофилла, и, в том числе, полезной клетчатки, которую, как мы с вами уже знаем, в принципе, мы не доедаем. Обратите внимание, какое разнообразие трав мы имеем, а какое количество добавляете вы в свой ежедневный рацион.

Базилик – употребление базилика в свежем виде является предпочтительным, но также возможно его употребление и в высушенной форме. Свежий базилик является основным ингредиентом соуса песта, который легко можно делать в домашних условиях. Базилик является хорошим источником витамина К и марганца, эфирное масло базилика обладает антиоксидантами, противоопухолевыми, антивирусными и противомикробными свойствами.

Здесь бы я хотела немного отвлечься и напомнить вам, что в нашей базе знаний хранится интенсив по аромамаслам. По их применению и использованию – от ароматерапевта, посмотрите, пожалуйста обязательно. Используйте аромамасла в своей жизни, в том числе, для коррекции своего самочувствия.

Петрушка – имеет мягкий вкус и прекрасно подходит для употребления с салатами, супами, рыбой, домашней птицей и яйцом. Также отлично сочетается с гарнирами и готовыми блюдами. Петрушка является отличным источником витамина К и витамина С, она действует как мочегонное средство, улучшает всасывание марганца, благотворно влияет на состояние почек. Миристицин – главный элемент, отвечающий за аромат петрушки, показал высокую активность, в качестве ферментов печени и слизистой оболочки тонкой кишки, которая отвечает за выведение из организма токсичных веществ, а также влияет на улучшение состояния при онкологии легких в экспериментах на грызунах.

Укроп – свежий укроп наиболее часто используется в конце процесса приготовления, непосредственно, в процессе можно использовать семена укропа. Он очень хорошо сочетается с рыбой и при мариновании огурцов, а также с корнеплодами и отлично подходит для добавления в соления.

Розмарин – имеет довольно яркий вкус и очень хорошо подходит для мяса, особенно красного, такого, как говядина или баранина. Розмарин также прекрасно сочетается с чесноком и тимьяном, можно добавлять листочки розмарина в маринады для последующего приготовления баранины, свинины или говядины, или просто класть несколько веточек розмарина на мясо в процессе приготовления. Розмарин также является отличным источником витамина C, витамина B6, кальция и фолиевой кислоты, он обладает сильными антиоксидантными свойствами, а также способствует образованию соединений, которые защищают организм от свободных радикалов.

Тимьян – имеет очень яркий вкус. Однако, при этом, он не заглушает вкус других ингредиентов, его часто добавляют при приготовлении мяса, например, свинины, говядины и баранины. А также замечательно сочетается с рыбой. Морковь, грибы, лук парий, а также некоторые другие овощи приобретают особый вкус при добавлении тимьяна. Его можно использовать для придания аромата супам и добавлять несколько щепоток при заготовке солений. Тимьян является хорошим источником витамина С, железа и марганца. Эфирное масло на основе тимьяна обладает антисептическими свойствами. Чай, сделанный с добавлением тимьяна, обладает противомикробным воздействием и может использовать для борьбы с инспираторными заболеваниями.

Кинза или листья кориандра – имеют сладковатый вкус и обладают умеренным лимонный привкусом. Их вкус иногда напоминает вкус петрушки. Семена кориандра и листовая кинза – являются двумя из основных пряностей, используемых в Индийском карри. Листья кориандра являются хорошим источником витамина К, обладают антибактериальными свойствами. Также кинза способствует хелированию, которые связывают и выводят тяжелые металлы из организма.

Орегано – вкус свежего орегано довольно острый, а также имеет долгое послевкусие. Орегано замечательно сочетается с красным мясом, таким как говядина или баранина, а также с рыбой. Орегано часто добавляют в томатные соусы, маслины и сладкий перец также отлично сочетаются с ароматом орегано. Сушёный орегано можно использовать в летних салатах. Орегано является источником витамина К, кальция, железа и марганца, а также обладает противомикробными свойствами. Масло орегано очень часто используется в виде нутрицептика, при борьбе с избыточным ростом бактерий.

Шалфей – отлично подходит для приготовления птицы, а также телятины свинины и баранины. Отлично сочетается с чесноком и помидорами. Также его используют для приготовления соусов для мяса. Он является источником витамина К, кальция, магний, железа и марганца. Также обладает противомикробные и противогрибковыми свойствами.

Майоран – майоран зачастую используется в тех же случаях, что и орегано, а именно, с рыбой, красным мясом и томатами, кроме того, майоран может являться ингредиентом в яичных и томатных салатах, он отлично подходит к овощам, особенно моркови, баклажанам и свёкле. Майоран также является источником витамина К, кальция, магния железа и марганца. Имеет значительный противогрибковый эффект. Также, майоран может использоваться для облегчения запоров и аллергии на цветочную пыльцу.

Лавровый лист - он обладает очень сильным вкусом, и по этой причине используется в ограниченном количестве. Чаще всего, его применяют для ароматизации жидкости, например, супов. Он прекрасно подходит для рагу из красного мяса, особенно дичи или свинины. Лавровый лист почти всегда удаляют из блюда в конце процесса варки, так как он остаётся жестким. Как и многие другие травы, он является источником питательных веществ, но в силу специфики кулинарного использования не может быть употреблен в достаточном количестве, чтобы принести существенную пользу - тем не менее, он также обладает антибактериальными и противогрибковыми свойствами.

Шнитт-лук – он чаще всего используется в качестве заправки для супов, гарнира для тушеного мяса и блюд из яиц. Можно добавить нарезанный шнитт-лук к салату яичнице и омлету. шнитт-лук является хорошим источником витамина С, железа и кальция. Хотя он обладает теми же преимуществами для здоровья, что и чеснок, вкус его мягче. Поэтому, возможно его употребление в значительно больших количествах, нежели чеснок.

Мята – она используется, как в свежем, так и в сушеном виде. Свежая мята гораздо более популярна. Её добавляют к десертам, фруктовым салатам и напиткам. В десертах мята хорошо сочетается с корицей и ванилью, она также может быть использована в несладких блюдах, придавая им освежающий вкус. Ментол, выделяемый из эфирного масла, широко используется для освежения дыхания. Ментол, также, обладает успокаивающим свойствами для слизистой и горла и эффективен для предотвращения зуда от укуса насекомых.

Давайте остановимся подробнее на такой теме, как микрозелень. По сути, это хорошо нам известные травы, зелень, бобовые и семена, но те, которые не достигли своей половой зрелости, растут в течении 7-14 дней и являются концентратом полезнейших свойств. Они богаты хлорофиллом, каротиноидами, витамины группы B, а также витамином Е. Микрозелень крайне полезна для нашей нервной системы, для нашей эндокринной системы. Она является отличным источником клетчатки, она укрепляет стенки сосудов и является отличным субстратом, то есть, продуктом для размножения нашей полезной микрофлоры. Огромный плюс микрозелени состоит в том, что все полезные вещества, которые в ней содержатся, усваиваются нашим организмом на 100%.

Из чего можно выращивать микрозелень? Это традиционная зелень – петрушка, кинза, укроп, салат. Пряные ароматные травы, например, базилик или тархун. Овощи, редис, свёкла, брокколи, кресс-салат, красная капуста. Можно выращивать микрозелень из бобовых - горох, чечевица, маш, а также из злаков – гречка, овёс и пшеница. Вы можете без проблем выращивать микрозелень в домашних условиях, но также сейчас, практически, в каждом крупном городе есть люди, которые занимаются выращиванием микрозелени. Когда все травы, семена, злаки или бобовые вырастают в течении 7-14 дней вы срезаете эти проростки и сразу же употребляете их в пищу.

Вы очень часто просите остановится на такой животрепещущей теме, как чаи. Мне придется вас немного расстроить своим рассказом про черный чай. Я знаю, что черный чай является нашей традицией – для вас, одним из самых сложных моментов в изменении своих пищевых привычек является отказ от чая, от чая с печеньками и особенно отказ от черного чая.

Я вам настоятельно рекомендую все-таки значительно сократить употребление черного чая. Черный чай является самым дешевым, менее качественным и, к сожалению, по тем лабораторным исследованиям, которые были проведены, большинство видов черного чая заражены плесневым грибком аспергил. Как это легко проверить в домашних условиях? Вы можете оставить заварку в чайнике или в чашке при комнатной температуре, или даже недалеко от батареи и посмотреть, что в течении 2х-3х дней вырастет в этой заварке. Если там образуются зеленые пятна плесени - значит этот чай заражен этим видом грибка. Самыми лучшими видами чая являются белый чай, по сути, это почки, он обладает максимально полезными свойствами относительно других видов чая, далее идёт пуэр – это единственный вид ферментированного чая. Про пользу ферментации мы уже с вами знаем.

На фоне этих видов, зеленый чай является менее полезным, однако, вы можете его употреблять, если уверены в его качестве.

Гораздо полезнее, если вы будете пить такой вид зеленого чая, как матча или по-японски маття. Это концентрированный зеленый чай, который был перетерт в порошок. Чайные кусты, за 2 недели до сбора урожая, накрывают специальным материалом, чтобы листья сохранили в себе максимальную концентрацию хлорофилла, их аккуратно, после этого, срезают, сушат и перетирают в ярко-ярко-ярко-зеленый порошок. Самым качественным чаем является Японская матча, примеры я вам покажу на слайде – этот чай богат аминокислотами, вы не ослышались. Также хлорофиллом и витаминами. Матча содержит большое количество полифенолов, которые обладают ещё большими антиоксидантными свойствами, чем известные нам витамин С и Е.

В отличие от обычного зеленого чая, при употреблении которого вы получаете 10-20% ценных веществ, выпивая чай матча, вы пьете настоящие чайные листья, а значит, это 100% пользы.

Было бы прекрасно, если бы вы в принципе заменили чаи на различные травяные напитки, это может быть иван-чай, это могут быть различные виды полезных трав: одуванчик, лопух, расторопша – они содержат в себе не только различные витамины и микроэлементы, но также обладают стимулирующим действием на нашу пищеварительную систему. Разберем подробнее, что это за травы.

Например, имбирные чаи - они улучшают пищеварение, снимают тошноту, обладают противовоспалительными свойствами. Чай из крапивы применяется при лечении анемии, снижает кровяное давление, снимает боль при ревматизме и артритах, укрепляет иммунитет полезен при кашле и простудах. Также он помогает избавиться от инфекции в мочевыводящих путях, лечит болезни почек и мочевого пузыря, обладает слабительным действием.

Чаи из мелиссы и мяты обладают успокаивающим и болеутоляющим эффектом. Они укрепляют иммунитет, избавляют от рвоты и тошноты.

Чаи из расторопши очищают печень и улучшают её работу. Полезно для пищеварительной системы регулируют выработки желчи, также к таким травам относятся одуванчик и лопух. Примеры вы видите на своем экране.

На слайде были приведены уже готовые чаи или готовые смеси, которые вы можете покупать и заваривать в таких же чайных пакетиках, вы можете покупать отдельные травы, делать свои травяные сборы и заваривать их, как обычный чай. Также, в летний период, было бы здорово, если бы собирали свежие листья и, точно также, их заваривали.

Очень проблематично найти качественные травы и чаи, поэтому я вам привожу примеры тех чаёв, которые заказываю я – почему? Потому что на них есть обозначения, что они - не ГМО, что они - органические, мы не можем с вами достоверно узнать, где были выращены эти травы. Если у вас нет возможности достоверно проверить происхождение этих трав – тогда воспользуйтесь возможностью и покупайте чаи с маркировкой «organic» и «не ГМО».

Я постаралась вам дать исчерпывающую информацию по выбору продуктов. Я понимаю, что сейчас вам сложно и трудно, но для этого у вас есть практически целая жизнь впереди – это самый главный фактор заботы о своем организме, который вы должны учитывать, так как это те продукты, которые мы употребляем каждый день, и от их состава зависит, насколько много полезных или, наоборот, токсичных веществ вы получите с их употребления. Мы с вами все из разных городов, поэтому если у вас есть проверенные поставщики, места или магазины, где вы покупаете качественные продукты – давайте поделимся этой информацией в чате.

Если вдруг у вас остались какие-то вопросы по выбору каких-либо видов продуктов – вы всегда можете их задать, я с радостью на них отвечу.

Традиционное домашнее задание после урока:

Первое – вам необходимо пройти тест, второе задание – какие новые продукты появятся в вашем рационе на этой неделе? Третье задание – что нового вы узнали о выборе таких продуктов, как: мясо, рыба, яйца, фрукты, овощи и бобовые, и четвертое задание – это наш традиционный отчет по ведению дневника питания.