Овсянка, сэр...

Пища - один из главных атрибутов независимости человека. Едим то, что считаем нужным. Интернет и в этой области затаскивает нас в неизведанные и странные пространства. Кому эта тема интересна, может пропасть в космосе национальных кухонь, в морях фруктовых напитков и в материках вегетарианства и веганства. Особая статья этих пространств - поиски панацеи от хвори. Что поедать, чтобы быть здоровым? Кто-то, например, доискался до того, что кушает... солнечный свет, песок.

Сделаем попытку понять, какие же пищевые продукты нынешний интернет обсуждает как помощников лечения или профилактики. Встревоженные угрозой онкологии найдут много ссылок на цитрусовую диету. Желающие худеть неизбежно выйдут на овсянку и на хит сезона - медовую воду. И так далее. Искать «свою» пищу не запретишь...

...Ее любят далеко не все. Сколько слез проливают несчастные дети над тарелками с геркулесом! Но эта каша незаменима - об этом говорят новые научные исследования.

И УМУ, И СЕРДЦУ. Если при виде тарелки с овсянкой у вас падает настроение, не поддавайтесь ему - лучше положите кашку в рот, и настроение непременно улучшится. Овсянка обладает антистрессовым эффектом, а потому ее рекомендуют всем, кто без причин впадает в хандру, подолгу не может уснуть и нервничает из-за пустяков. Секрет - в витаминах группы В, их в овсянке много. Именно эти витамины отвечают за здоровье ваших нервов, отсутствие бессонницы - заодно и за густую шевелюру без перхоти и чистую кожу.

Регулярное поедание овсянки сделает вас не только спокойнее, но и умнее. Именно к такому выводу пришли ученые из Кадиффского университета (Великобритания). Группу добровольцев в возрасте от 30 до 80 лет в течение месяца ежедневно кормили овсянкой. Ученые заметили, что всего за неделю у участников эксперимента улучшилась работа мозга.

Рекомендуется налегать на овсянку и тем, кто хочет сохранить умственные способности и память до глубокой старости. Она лучшее средство нормализовать уровень холестерина и избавиться от сосудистых бляшек. Кстати, если у вас отменный аппетит, после небольшой порции овсяной каши вы можете съесть самый плотный завтрак: колбасу, яичницу, бутерброды с любым количеством масла. Вреда не будет: «прокладка» из овсянки не даст вредному холестерину попасть в кровь и отложиться на стенках сосудов.

ХУДЕЕМ И ОЧИЩАЕМСЯ. Но особенно полезна овсянка жителям больших городов, попадающих в списки экологически неблагополучных, - ведь она способна, как совсем не многие из продуктов питания, выводить из организма токсины и соли тяжелых металлов.

Несмотря на то, что овсянка достаточно калорийна (350 ккал/100 г), диетологи рекомендуют всем, кто хочет избавиться от лишних килограммов, 1-2 раза в неделю устраивать овсяные разгрузочные дни - съедать около 200 граммов овсяной крупы, сваренной на воде, запивая ее чаем или отваром шиповника.

КАК В АПТЕКЕ. Сэкономим на лекарствах. Чтобы укрепить кости и зубы и одним махом уберечь себя и от кариеса, и от остеопороза, рекомендуется замочить в холодной воде геркулесовые хлопья и оставить их на три часа. После этого геркулес варят до готовности и едят без ограничений.

Если вы страдаете от повышенного давления или хотите защитить сердечно-сосудистую систему, ежедневно выпивайте по полстакана овсяного отвара:один стакан зерен овса кипятят в одном литре воды до тех пор, пока вода не выкипит наполовину, и процеживают. Овсяная каша и овсяный кисель - признанное средство для лечения заболеваний желудка и кишечника. Овсянку назначают при обострении язвенной болезни желудка, при гастритах, панкреатитах, колитах и отравлениях. А овсяный кисель хорошо регулирует работу кишечника при запорах и поносах. Для этого крупу заливают холодной кипяченой водой в пропорции 1:1, кладут немного дрожжей или кусок ржаного хлеба и оставляют бродить на 12 часов. Кастрюльку с киселем завертывают в толстую ткань, чтобы сохранить тепло. Затем осторожно сливают жидкость, доводят до кипения, и кисель готов.

От отеков избавит овсяный отвар: стакан крупы с четырьмя стаканами воды кипятят в течение 10 минут, затем добавляют 1 столовую ложку меда и кипятят еще 5 минут...

ЗАЛПОМ УТРОМ НАТОЩАК

Мед - это да! Но мало кто знает о пользе медовой воды. Как ее приготовить?

Одну чайную ложку меда развести в стакане сырой питьевой воды. Мед должен быть тоже сырым - натуральным, непастеризованным. Посмотрите на этикетку, покупая его в магазине: если на ней обозначено чистый (pure), мед скорее всего обработан термически и вам не годится. Лучше всего покупать тот, на этикетке которого написано: сырой (raw). Пастеризация меда нейтрализует его ферменты.

Итак, получаем раствор меда, соответствующий составу плазмы крови. Мед в сырой воде структурирует ее, и это повышает ее целебные свойства. Медовая вода усваивается организмом быстро и полностью, если ее пить утром натощак в лечебно-профилактических целях. Стакан медовой воды нужно выпить залпом. Это очень важно. Сфинктер желудка сразу же откроется, и жидкость попадает в кишечник, после чего впитывается в кровь.

Эффекты употребления медовой воды касаются практически всего организма. Нормализуется пищеварение: улучшается работа всех звеньев желудочно-кишечного тракта, происходит санация кишечника. Повышается иммунитет. Проходят хронические насморки, бронхиты, малокровие, энурез. Медовой водой протирают лицо - она питает кожу, делает ее мягкой, бархатистой и нежной. Натуральная косметика!

Другая панацея от болезней, которую активно пиарит Интернет, - особым способом растворенный в воде мед с молотой корицей. Утренняя и вечерняя чашки теплого раствора двух чайных ложек меда и полчайной ложки корицы вылечивает даже хронический артрит. Выпадение волос, прыщи, укусы насекомых, несварение и расстройство желудка, зубная боль, неприятный запах изо рта, простуда, потеря слуха, грипп - все подсудно этой смеси. А паста из меда и корицы, намазанная на хлеб, - панацея от инфаркта и его последствий, ее регулярно применяют в домах престарелых США и Канады с хорошими результатами. На вершине пирамиды возможностей недавно оцененной смеси - исцеление рака, долгожительство.

Важно помнить, что в горячую воду мед класть нельзя. Эликсиры жизни к вашим услугам.

Ваша талия просит супа

Диетологи провели интересный эксперимент в одном из подразделений армии Великобритании. Взвод новобранцев разделили на две группы и предложили им на обед одни и те же блюда (курица с овощами и рисом, стакан воды). Первая группа новобранцев ела свой обед как обычно. А для второй группы экспериментаторы приготовили однородную смесь из этих блюд - рис, овощи, курицу залили водой и раздробили в блендере. Получился своеобразный протертый суп-пюре. Сразу после обеда все участники прошли УЗИ, и выяснилось, что желудки молодых вояк обеих групп заполнены в одинаковой степени.

У новобранцев началась обычная армейская подготовка. А исследователи поставили задачу проследить, какая из групп проголодается быстрее. И через 2 часа после обеда опять собрали всех участников для прохождения УЗИ. Исследования дали поразительный результат. Желудки новобранцев из первой группы, которые принимали твердую пищу, запивая стаканом воды, через 2 часа были практически пусты - они начали сжиматься и посылать в мозг сигналы о том, что неплохо бы поесть, молодые солдаты проголодались. Желудки же новобранцев из второй группы, принимавших на обед суп-пюре, через 2 часа после обеда были еще достаточно наполненными, в них было много непереваренной пищи. Солдаты из этой группы не хотели есть, как их товарищи из другой группы. Следующая серия УЗИ показала, что желудки этих солдат опустели только через 2 часа - то есть через 4 часа после обеда.

Итак, изначально все испытуемые получили одинаковые по величине, объему и калорийности порции пищи. Однако те, кто принял свою порцию в виде супа, не чувствовали голод примерно в 2 раза дольше, чем те, кто ел твердую пищу, запивая ее водой. Вывод, который сделали исследователи, однозначен: суп помогает дольше оставаться сытым. Объясняется это просто. Если человек принимает твердую пищу вместе с водой, то желудок быстро растягивается, но вода не задерживается в нем. Вскоре в желудке остаются только небольшие кусочки твердой пищи, которые быстро перевариваются, желудок сжимается. Но если человек принимает пищу в виде мелкоизмельченного супа, то эта жидкая смесь пищи и воды не может быстро покинуть желудок, переваривание происходит значительно дольше, желудок сжимается намного медленнее, и человек гораздо дольше ощущает себя сытым.

Кажется парадоксальным, но факт. Неудивительно, что французы едят супы вечером. Это позволяет сохранить чувство сытости до самого сна, а значит, не скакать то и дело к холодильнику в течение всего вечера. Кроме того, супы - сравнительно малокалорийное блюдо.

Обычная ошибка рациона полных людей - они предпочитают твердую пищу и боятся жидкой. А ведь именно супы могут стать тем блюдом, которое сильно уменьшит общую калорийность рациона, особенно если есть их два раза в день - на обед и на ужин. Человек в этом случае будет постоянно сытым, но калорийность его рациона резко уменьшится. Особенно это важно для вечерних приемов пищи, когда и происходит основное переедание, приводящее к набору веса.

Вывод: пересмотрите свой рацион. Если уж ненавидите суп - включайте в рацион окрошку, приготовленную на квасе или обезжиренном кефире, а также супы-пюре, протертые через дуршлаг или сито, перемолотые в блендере. Талия будет стройнее.

БЕЗОТХОДНЫЙ ЛИМОН

Кожура лимона - цедра - содержит едва ли не меньше полезных веществ, чем мякоть. Многие специалисты в ресторанах и кафе используют или потребляют весь лимон - ничто не тратится впустую. Например, лимонная составляющая неотразимого песочного пирога получается, если, порезав, освободить лимон от косточек, промолоть его вместе с кожурой в блендере и добавить стакан сахарного песка. Но чаще всего полезнейшая цедра вами выброшена в мусорное ведро. Как можно использовать этот замечательный фрукт без отходов?

Очень просто! Поместите вымытый лимон в морозильную камеру холодильника. После того, как лимон заморожен, возьмите терку, натрите весь лимон (он не очищен!) - и посыпайте полученной дребезгой ваши блюда. Овощные салаты, мороженое, супы, крупы, макароны, спагетти, рис, суши, блюда из рыбы, виски, вино .... Вы можете использовать его даже в чашке растворимого вермишелевого супа. Список можно продолжать бесконечно. Все продукты неожиданно приобретут приятный вкус, которого вы, возможно, никогда не ощущали раньше.

Скорее всего, прочитав этот совет, вы думаете только о пользе лимонного сока и витамине С. Не больше. Между тем лимонная кожура содержит в 5 -10 раз больше витаминов, чем лимонный сок. Хорошо известно, что лимонная цедра - сильное средство ликвидации токсичных элементов в организме, что это антимикробное и антигрибковое средство. Лимон регулирует давление, помогает при стрессах и нервных расстройствах. Но самое удивительное - исследования последних лет показали, что лимон с его волшебной кожурой убивает раковые клетки, действуя в тысячи раз сильнее, чем химиотерапия, уничтожая злокачественные клетки многих видов рака, включая рак толстой кишки, молочной железы, простаты, легких и поджелудочной железы. И - что еще более удивительно - терапия с экстрактом лимона уничтожает только злокачественные раковые клетки и не влияет на здоровые.

Почему мы не знаем или мало знаем об этом? Потому что фармацевтические концерны заинтересованы в производстве синтетических лекарств и в огромных прибылях.

Изобретательность

Освежитель воздуха. Напились чаю - сложите спитую заварку или несколько использованных чайных пакетиков в банку и поставьте в холодильник - они абсорбируют неприятные запахи.

Очистка гаджетов. Прежде чем покупать специальные средства для протирания электронных устройств, попробуйте детские влажные салфетки - они справляются ничуть не хуже.

Пьяные слизняки и ёжики. Избавиться от слизняков можно, оставив на участке открытые банки с пивом. Слизняки заползут в ловушку сами. А если ежики ночью напьются пива из расставленных вами корытец, вредителям вашего огорода придется совсем худо.

Против муравьев. Забудьте о дорогой химии. Если хотите избавиться от муравьев, рассыпьте немного корицы в местах, облюбованных насекомыми.

Что чистит зубная паста. Она даст блеск металлическим поверхностям ванной и кухни, а также поможет избавиться от запаха чеснока на руках.

Приманка для рыбы. Может показаться странным, но если бросить несколько таблеток Алка-Зельтцер в воду, где вы рыбачите, то шансы на крупный улов возрастут.

Против бородавок. Дубильная кислота, содержащаяся в чайных листьях, может избавить вас от бородавки. Три раза в день прикладывайте к ней теплый пакетик и держите по 15 минут.

Бананы для аристократичной сервировки. Протрите серебряные столовые приборы внутренней стороной банановой кожуры - и увидите, как они засверкают.

Зуд от укуса комара исчезнет. Измельчите таблетку аспирина, добавьте чуть-чуть воды и нанесите смесь на место укуса.

Сода на зубной щетке вместо пасты или порошка не только освежит дыхание, но и отбелит зубы.

Крем для рук не только наведет блеск на вашу обувь, но и сделает мягкой и эластичной кожу, из которой обувь сделана.

Древесный уголь поможет сохранить воздух чистым и свежим - хоть в холодильнике, хоть в автомобиле.

Эти заскорузлые малярные кисти. Отмочите грязные синтетические кисти в горячем уксусе в течение 30 минут, а затем промойте горячей мыльной водой, и они станут как новые.

Алюминиевая фольга как точильщик. Сложите лист фольги в несколько раз и порежьте ее ножницами - лезвия станут гораздо острее.

Материалы полосы прислал наш читатель Борис КРАСНИК. Пало-Альто. США.