



## **«Смесь для приготовления томатного супа»**

### **Основные компоненты:**

*Томаты сушеные, Мука рисовая, соль поваренная (йодированная), ароматические добавки, лук репчатый сушеный, порошок из семян гуара, дрожжевой экстракт, пальмовое масло, картофельные хлопья, приправа (соя), порошок из сока свеклы, фруктоза, специи (майоран), петрушка.*

На сегодняшний день большую популярность получают так называемые супы-пюре. И это обусловлено быстротой приготовления и высокой полезностью таких супов. Не стоит думать, что придуманы они были недавно. Такие супы употребляли на протяжении нескольких веков, и они считались наряду с бульоном полезными блюдами, помогающими при ряде заболеваний. Широкое разнообразие таких супов, позволяет сделать выбор в пользу того или иного набора продуктов.

Предлагаем вам попробовать томатный суп-пюре.

**Полезьа:** защищает от многих форм рака. Как известно, продукты переработки свежих помидор содержат **ликопен** в большей концентрации, чем сами плоды.

Основные ингредиенты этого супа:

#### **Томаты сушеные**

Этот овощ снискал себе поистине всемирную популярность - количество кулинарных рецептов с использованием томатов просто не поддается исчислению. Помидоры входят в состав традиционных блюд многих народов мира. За что же мы их так любим? Безусловно, за отменный вкус, но не только - томаты весьма полезны в деле поддержания нашего здоровья и даже красоты!

Наши предки считали помидоры ядовитыми. В изданной в 1744 году датской книге "Полное руководство по садоводству" томат называется вредным растением, плоды которого сводят с ума тех, кто их поедает. Историки считают, что этот миф родился благодаря индейцам Южной Америки (откуда растение в XVI веке было вывезено на остальные континенты). Они считали томаты (от древнеацтекского "томатль") непригодными для еды. Целых сто лет европейцы придерживались версии их ядовитости и выращивали экзотическое растение в горшках и палисадниках. Тогда-то из-за цвета и формы плодов растение получило новое, романтическое название "помодоро" - от французского "любовное яблоко". В России, куда томаты попали в XVII веке, их окрестили "псинками" и считали бешеными и греховными ягодами.

Тем не менее, в середине XIX века помидоры постепенно вошли в рацион русского народа. Тогда же наши мудрые бабушки нашли еще одно применение томатам - с помощью их сока и мякоти лечили ожоги, избавлялись от мозолей и веснушек и даже стимулировали рост волос.

В настоящее время корейские ученые использовали помидоры для создания вакцины против болезни Альцгеймера. Испытания на мышах показали, что съедобная вакцина вызывает сильный иммунный ответ против токсического белка бета-амилоида, играющего важную роль в развитии заболевания, сообщает журнал *Biotechnology Letters*.

Сейчас мы знаем, что плоды томатов богаты сахарами, органическими кислотами (лимонной, яблочной, щавелевой, янтарной, винной и др.), витаминами (группы А, В и С), каротином и многими другими весьма полезными веществами.

Помидоры являются исключительно ценным диетическим продуктом, почти не имеющим ограничений. По содержанию аскорбиновой кислоты томат приближается к цитрусовым



— лимону, апельсину, мандарину. В одном стакане свежего томатного сока содержится половинная суточная доза витамина С и каротина (более того, по содержанию каротина помидор уступает лишь моркови).

Американские онкологи нашли в помидоре еще одно вещество - **ликопен**, который имеет целебные свойства. Доктор Омаро Куцука из онкологического института в Детройте считает, что ежедневное употребление 450 граммов спелых томатов позволяет застраховаться от рака.

Нежная мякоть томатов не раздражает слизистой оболочки пищеварительного тракта и хорошо усваивается. Содержащийся в большом количестве калий способствует выведению избытка жидкости из организма. Свежие помидоры и томатный сок рекомендуют при заболеваниях, сопровождающихся нарушением обмена веществ, особенно водно-солевого обмена, сердечно-сосудистых заболеваниях и расстройствах деятельности желудочно-кишечного тракта. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, почечнокаменной болезни, истощении организма томатный суп следует вкушать регулярно.

Эффективно применение томатного сока и для пополнения витамина А в организме. Сам факт его нехватки можно установить, не обращаясь к врачу. Для этого следует провести несложное исследование: если при переходе из светлого помещения в неосвещенную комнату для «привыкания» глаз требуется более 6 секунд, значит, вашему организму не хватает витамина А. Исправить положение поможет употребление не менее 1 стакана томатного сока ежедневно. Полезно при этом добавлять к нему немного зелени петрушки.

Томаты обеспечивают организм витамином С, бета-каротином, ликопеном, фолиевой кислотой, железом и калием. Благодаря содержанию в томатах витамина С, железо лучше усваивается организмом. Известно, что томаты уменьшают вероятность возникновения аппендицита, а также снижают риск заболевания раком (благодаря содержанию бета-каротина, фолиевой кислоты и ликопена). Исследования, проведенные в штате Иллинойс (США) показали, что у женщин с высоким содержанием ликопена в крови реже развивается предраковая опухоль шейки матки, а итальянские ученые установили, что томаты снижают риск возникновения рака легких и предстательной железы.

### **Мука рисовая**

Рисовую муку делают из молотого полированного риса, который состоит большей частью из крахмала и совсем не содержит глютена. Ее очень легко переварить. Используют ее также, как и кукурузную муку, делают тонкую лапшу, сладости, песочное тесто и другую выпечку. Также, как и картофельную муку, ее используют как загуститель (в небольших количествах) в соусах и гуляшах, но не добавляя красителей и других добавок.

Рисовая мука не только используется на замену глютенным мукам, в некоторых рецептах десерты и выпечка с ней получается намного вкуснее. Она широко используется в азиатской кухне при выпечке липких кокосовых тортов и сладостей.

Рисовая мука используется в этнических блюдах Среднего Востока, Южной и Восточной Азии. Особенно для панировки продуктов, например морской рыбы перед жаркой. Также добавляется в пшеничную муку для выпечки печений, часто в соотношении один к четырем (в пользу пшеничной муки). Она придает выпечке рассыпчатость, которую можно снизить путем добавления большого количества яиц. Имейте в виду, что рисовая мука поглощает больше жидкости, чем пшеничная.

Хлеб, выпеченный с рисовой мукой, легко крошится, получается хрустящим и обладает зернистой текстурой. Подавайте такой хлеб подсушенным в тостере или на гриле - и вы чрезвычайно его полюбите. При использовании рисовой муки существует одна



проблема - изделия получаются сухими (как и с любой другой не пшеничной мукой), так как мука впитывает много влаги. Просто добавьте больше жидкости или яиц и храните готовое изделие в плотно закрывающемся контейнере.

Свежемолотая рисовая мука лучше всего - чем мельче, тем лучше. Из рисовой муки получается хорошее блинное тесто, ее часто используют в детской еде. Однако, ее нельзя использовать для дрожжевых пирогов и хлебов, из-за недостатка глютена. И имейте в виду, что изделия из рисовой муки запекаются дольше и при более низкой температуре, чем из пшеничной муки.

### **Соль йодированная**

Наиболее эффективный и доступный источник йода

### **Лук репчатый сушеный**

В народе говорят: «Лук от семи недуг», и действительно, лук обладает весьма широким спектром лечебного воздействия. Объясняется это большим содержанием в нем биологически активных веществ: белков, углеводов, витаминов (С, В1, В2, В6, Е, РР), пантотеновой кислоты, флавоноида кверцетина и его гликозидов, ферментов, сапонинов, органических кислот (яблочной, лимонной), эфирного масла, фитонцидов, азотистых веществ, минеральных солей (калия, фосфора, железа, йода), полисахарида инулина, фитина, серосодержащих соединений, бактерицидного кристаллического вещества, клетчатки.

Специфический острый и резкий запах лука обусловлен содержанием в нем эфирных масел, которых больше в острых сортах. Благодаря этим веществам лук обладает свойством возбуждать аппетит.

Лук оказывает противовирусное, противогрибковое, антимикробное, противосклеротическое, гипотензивное, кровоочистительное, тонизирующее, общеукрепляющее, мочегонное, противоопухолевое, ранозаживляющее, спазмолитическое, желчегонное действие, стимулирует сердечную деятельность (благодаря содержащимся в нем флавоноидам), регулирует секреторную активность выделительных органов, снижает уровень холестерина и сахара в крови, нормализует кровяное давление, увеличивает эластичность сосудов, благотворно действует на желудочно-кишечный тракт, уничтожает инфекцию, изгоняет гельминтов. Большое количество минеральных веществ способствует нормализации водно-солевого обмена в организме.

Фитонциды лука губительно действуют на микроорганизмы, включая дизентерийную, дифтерийную, туберкулезную палочки, золотистый стрептококк, трихомонады, а также — на вирусы гриппа. Поэтому лук можно с успехом использовать в качестве профилактического средства во время эпидемии.

По сравнению с другими пищевыми растениями, лук богат серой, необходимой для стимуляции секреции пищеварительных желез и синтеза инсулина, а также селеном, который вместе с витамином Е стимулирует иммунитет и быстрый рост эритроцитов, тормозит образование злокачественных опухолей. По данным американских ученых, ежедневное употребление с пищей как минимум 5-6 г лука позволяет снизить вероятность развития рака более чем на 50%. По мнению онкологов, этот феномен объясняется цитостатическим действием аллиума — серосодержащего вещества, придающего луку характерный запах.

Кроме того, в луке обнаружены гормоноподобные вещества, предотвращающие старение организма и поддерживающие половую активность. Наибольшее количество этих веществ находят в розовых сортах лука, которые культивируют главным образом в южных районах. Лук используют в свежем виде (салаты и закуски с луком — простейший способ защиты от респираторных заболеваний часто и длительно болеющих детей), а также в вареном, печеном, жареном виде. С лечебной и профилактической целью применяют свежееотжатый сок, настойки, настои и экстракты. Используют также пары лука, содержащие фитонциды. Целебная сила этих средств



проверена многовековым опытом (как культурное растение лук известен уже более 6 тысяч лет).

Однако существуют некоторые противопоказания для употребления свежего лука и его сока. Дело в том, что лук иногда вызывает раздражение органов пищеварения, органов выделения и нервной системы, что, в свою очередь, может негативно отразиться на работе сердца, сосудов, выделительных органов, спровоцировать приступ стенокардии или аритмии, вызвать повышение артериального давления и кислотности желудочного сока, приступ бронхиальной астмы и бессонницу. Поэтому людям, страдающим заболеваниями сердца, бронхоспазмами, панкреатитом, язвенной болезнью желудка и кишечника, гломерулонефритом и повышенной возбудимостью нервной системы, следует употреблять лук очень осторожно.

А вот лук в вареном, тушеном и сухом виде, а также луковый сок, разбавленный водой в соотношении 1 : 1 или 1 : 2, не вызывает раздражения органов и тканей, является прекрасным диетическим и лечебным продуктом и не имеет противопоказаний.

### **Картофельные хлопья**

не уступают домашней заготовке по вкусу и питательности.

Картофель - Бойцовский клубень.

Мало какому продукту пришлось преодолеть столько преград. Его нюхали, им украшались, против него восставали. Но осознав, что он все-таки неядовитый, его стали есть – и с тех пор едят, едят и не могут остановиться.

На языке южноамериканских индейцев картошка называлась "папа". В XVI веке индейцы познакомили "папу" с испанскими солдатами. Те знакомству обрадовались и немедленно представили новичка испанскому королевскому двору. В летописи написано, что это сделал лично конкистадор по фамилии Каstellанос. О несправедливость! В честь него не назвали ни одного сорта. При дворе решили, что "папу" лучше именовать "батата" – вслед за сладким картофелем, который Колумб успел привезти на родину на несколько лет раньше. Хотя ни малейшего отношения одно к другому не имело. Из Испании картофель распространился по всему Средиземноморью, а отсюда и до России рукой подать. Удивительное непонимание встречал на своем пути этот подземный плод – наверное, не стоит напоминать детали крестьянских "картофельных бунтов", вспыхивавших исключительно из-за неправильной эксплуатации нового продукта. Ну, этим мы всегда славились.

Между тем трудности миновали, и теперь картофель – после риса, пшеницы и кукурузы – четвертый в мире по значимости продукт. Растить его придумали в Южной Америке на территории нынешнего Перу сколько-то там тысяч лет назад. То есть ученые утверждают, что четыре тысячи, а я думаю, что она росла там с самого начала – с тех пор, как Господь Бог прогнал Адама с Евой из рая, швырнув им вслед яблочный огрызок и пару мешков картошки. Чтобы с голоду не умерли и во искупление. Картошка все-таки – не яблоко, сама по себе на дереве не вырастет. Над картошкой потрудиться надо, окучить ее раза три за сезон, колорадского жука обобрать, опрыскать, потом выкопать, в подвал ссыпать, проростки отламывать... И в рот ее с ветки просто так не положишь – сырая она совершенно не божественного вкуса. В общем, картофель, на мой взгляд, отражает суть земной жизни: чтобы получить далеко не самое изысканное пропитание, нужно беспрерывно пахать, с небольшим перерывом на зимние месяцы.

По поводу изысканности со мной сейчас все примутся спорить. И будут правы. Картошку вполне можно сделать изысканной – просто к стандартной порции вложенного в нее труда нужно будет добавить дополнительных усилий, а также сообразительности. Так и появились картофельные хлопья и картофельный крахмал.

### **Картофельный крахмал**



Во второй половине XX века стали производить особый вид крахмала, так называемый модифицированный. Модифицированный – значит очищенный с измененными свойствами. Вязкость у этого крахмала несколько ниже, чем у обыкновенного, что позволяет легко получать с его помощью пудинги и желе.

**Пальмовое масло** - благоприятно действует на обмен липидов.

**Порошок из семян гуара** - загуститель

Сама по себе Гуаровая камедь это порошок, который производится из семян *Cyamopsis tetraganoloba* - растения, известного как гуар, или проще: гороховое дерево. С 1907 года гуаровое дерево признано источником сырья растительного происхождения, пригодного в пищу для человека и, прежде всего, для крупного рогатого скота, хотя возделывалось это растение в западной части Индии и граничащих областях Пакистана всегда. В настоящее время урожай, собираемый в Индии ежегодно, составляет почти 80% от общего мирового объема.

Известны следующие основные разновидности индийского гуара: Pusa Mausmi, Pusa Sadabahar, Pusa Vaubanar, Durgapura Safed. Растения отличаются по высоте и времени, которое требуется для начала плодоношения.

В 1957 г. гуаровая камедь была внедрена на международный рынок. В коммерческих целях в основном использовалась загущающая способность гуара.

Как загуститель, гуаровая камедь применялась в бумажной, горной, текстильной, нефтедобывающей отраслях промышленности, в косметических и фармацевтических изделиях. Впоследствии гуаровая камедь была применена в пищевой промышленности.

Урожайность деревьев зависит от метеорологических условий цветения, созревания, обильные осадки повышают урожайность деревьев. В конце октября осуществляется сбор урожая и его сушка в течение 15 дней на полях под солнцем. Отходы после сбора семян, благодаря высокому содержанию клетчатки, используются на корм скоту. На фото: Высушенные стручки и бобы гуара.

Гуаровая дробленка перемалывается в порошок с использованием механического воздействия. Для контроля физических параметров используются различные марки гуарового порошка, отличающиеся размером частиц, вязкостью при гидратации гуаровой камеди водой, степенью гидратации.

По химическому строению гуаровая камедь представляет собой неионогенный полисахарид растительного происхождения. Молекулярная структура представляет собой прямую цепь, образованную галактозой и маннозой, следовательно, гуаровая камедь является галактоманнаном.

Галактоманнан является гидроколлоидом с высоким молекулярным весом. При растворении в холодной и горячей воде гуаровая камедь образует высоковязкий гель. Вязкость геля зависит от температуры, времени и концентрации гуаровой камеди.

В рецептурах пищевых продуктов гуаровая камедь используется как загуститель, обладающий следующими свойствами: регулирование вязкости, стабилизация эмульсий, предотвращение синерезиса; придание вкусовой наполненности и кремообразной консистенции эмульсионным продуктам; предотвращение роста кристаллов льда, стабилизация взбитости и повышение эластичности готовой продукции.

В молочных продуктах гуаровая камедь используется для удержания влаги, в замороженных продуктах используется как регулятор вязкости, для придания однородной кремообразной структуры. Образование устойчивых суспензий облегчает осуществление и ускорение различных технологических стадий и способствует продлению сроков годности готовой продукции. В процессе производства сыра



гуаровая камедь способствует образованию сгустка и увеличивает выход продукции. Некоторые специальные марки гуаровой камеди более устойчивы к механическому воздействию и проще растворяются.

Эти качества успешно используются при производстве майонеза, молочных десертов, мороженого, в низкожирных дрессингах.

Признанным достоинством гуаровой камеди является свойство достигать максимально возможных значений вязкости в первые 3 минуты при гидратировании. Это свойство гуаровой камеди используется для стабилизации супов, каш быстрого приготовления, в сиропах и фруктовых напитках, инстантнапитков.

В кондитерских изделиях гуаровая камедь используется как улучшитель теста, сокращающий потери влаги при производстве и хранении. В некоторых видах мучных изделий гуаровая камедь способствует образованию пленок и для придания хрустящей и рассыпчатой текстуры. В макаронах быстрого приготовления используется для придания однородной структуры и быстрого приготовления.

Гуаровая камедь с его широким спектром применения самым максимально экономичным пищевым стабилизатором.

**Дрожжевой экстракт** - Одним из интенсивно развивающихся направлений пищевой промышленности стало применение дрожжевых экстрактов как основы для создания натурального вкуса и увеличения пищевой ценности продукта. Главной причиной, диктующей такой выбор, является стремление соответствовать современным запросам потребителей, чьи пристрастия сместились в область потребления вкусной и здоровой пищи. Продукты, в которых использованы дрожжевые экстракты, как нельзя лучше отвечают этим требованиям:

- во-первых, заменяя усилители вкуса и ароматизаторы, вы избавляетесь от необходимости вынесения этих продуктов на этикетку и вместе с тем добиваетесь 100 %ной аутентичности вкуса получаемого блюда со вкусом блюда, приготовленного традиционным способом. Первые и вторые блюда, а также соусы и подливки по глубине и богатству вкусовых оттенков не уступают продуктам, приготовленным опытной хозяйкой в домашних условиях;

- во-вторых, продукт натурален, не содержит ни ГМО, ни рекомбинантной ДНК и, что немаловажно, естественен для потребляемой человеком пищи, так как дрожжевой грибок применяли для выпечки хлеба уже 6000 лет назад, а в XVIII в. в Голландии из зернового солода были произведены хлебопекарные дрожжи, культуры которых дошли до наших дней;

- в-третьих, дрожжевой экстракт богат аминокислотами, витаминами и минеральными веществами. Продукты, полученные из биомассы дрожжей *Saccharomyces cerevisiae*, по общему количеству и соотношению незаменимых аминокислот соответствуют требованиям, предъявляемым FAO / ВОЗ к высокопитательным пищевым продуктам. В свете мировых тенденций можно выявить основные направления развития пищевой отрасли, объясняющие повышенный спрос на дрожжевые экстракты.

1. Одним из основных конкурентов дрожжевого экстракта является гидролизат растительного белка (HVP), производимый из сои. Исследования показали возможность присутствия в HVP глютена, отнесенного к аллергенам (2). В США более 11млн человек страдают от аллергии[3]. Примерно в 15 % семей хотя бы один человек страдает пищевой аллергией, 86 % покупателей из таких семей заявляют, что информация об



аллергенах на этикетке окажет большое влияние на выбор продукции [4]. В связи с этим с 1 января 2006 г. закон требует от производителей продуктов питания в США выносить на этикетку информацию о наличии или отсутствии в продукте восьми основных аллергенов. В 2006 г. ЕС принял аналогичные законы, так как было подсчитано что 8 % из 380млн населения Европы страдает от аллергии [3]. В связи с этим необходимо отметить, что дрожжевые экстракты DSM не содержат аллергенов, поэтому спрос на эти ингредиенты резко возрос. Применяя дрожжевые экстракты, производители обеспечивают превосходный вкус своим продуктам, не привлекая в них аллергены.

2. В последнее время во всем мире растет внимание людей к своему здоровью. Так, 75 % европейцев говорят, что они сейчас больше озабочены своим состоянием здоровья, чем год назад [5], 31 % населения при выборе продуктов питания ориентируются в первую очередь на их пользу для здоровья. Одна из актуальных проблем – снижение потребления соли. Считается, что потребление соли напрямую влияет на ухудшение состояния гипертонических больных. Так, в США у 65 млн человек отмечается повышенное кровяное давление, у 45млн – состояние, близкое к гипертонии [6]. Количество детей с высоким кровяным давлением за последние 10 лет выросло в три раза. Норма потребления соли не должна превышать 6 г, но средний американец потребляет больше этого количества на 3,5 г. Однако пресная пища тоже непривлекательна для потребителя. Решить эту проблему могут чистые дрожжевые экстракты DSM с высоким содержанием нуклеотидов (серия Махагоме). Используя их, можно добиться снижения содержания соли на 60 % и получить прекрасный вкус! Дрожжевые экстракты серии Махагоме, естественно, усиливают вкус, делая пищу с низким содержанием соли столь же вкусной, как и пища с нормальным количеством соли. При этом не надо указывать на этикетке индекса Е, так как дрожжевые экстракты его не имеют.

3. На Западе покупатели все чаще ищут более здоровую альтернативу привычной мясной пище и хотят, чтобы выбор таких продуктов увеличивался. В связи с этим рынок продуктов, не содержащих мяса, быстро растет – более чем на 100 % в год. Когда-то основным потребителем такой продукции были вегетарианцы, но сейчас к ним присоединились и другие категории покупателей. Многие из них просто хотят улучшить свой рацион, заменив часть мясных продуктов пищей, не содержащей мяса, а также попробовать что-то новое. Более того, один из ведущих производителей альтернативных мясу продуктов в США подсчитал, что 80 % его покупателей не являются вегетарианцами. Опрос, проведенный National Restaurant Association, показал, что 30 % людей, обедающих вне дома, предпочитают еду, не содержащую мяса. Исследования показали, что более трети населения США стараются сократить количество мяса в своем рационе [7]. Рост продуктов питания, не содержащих мяса, принимает международный характер: в 2004г. (как и в 2002 и в 2003 гг.) европейский рынок продукции, не содержащей мяса, вырос на 6 %, достигнув 1,2 млрд евро (рис. 1, 2). Более того, по сообщению журнала Prepared Food, недавние исследования компании Mintel показали, что 55 % покупателей говорят, что они хотели бы заменить часть мяса в своем рационе на продукты, не содержащие мяса, если бы вкусовые качества последних были бы выше.

Получить продукт, не содержащий мясных компонентов, но обладающий всеми вкусовыми качествами мяса, можно с помощью дрожжевых экстрактов DSM, используя концепцию построения вкуса «вкусовая пирамида» (см. журнал «Пищевая промышленность» за 2006 г. № 3, 6, 9)

4. Совершенствование технологий производства пищи приводит к появлению новых продуктов и оригинальных вкусовых сочетаний. Покупатели стремятся приобретать



продукты, обеспечивающие новые и разнообразные вкусовые ощущения. Использование дрожжевых экстрактов открывает уникальные возможности для создания в продуктах гармоничных вкусов, в частности формируя ощущение «умами». Умами – это пятый из основных вкусов наравне с горьким, сладким, кислым и соленым. Вкус «умами» был впервые выделен в 1908 г. японским ученым Кикунэе Икеда, который обнаружил, что его можно получать из глутаминовой кислоты и натуральных нуклеотидов, представляющих собой ключевые компоненты дрожжевых экстрактов серии Махагоме. Эти дрожжевые экстракты усиливают не только соленый и горький вкус, но также кислый и сладкий. Они способствуют ускорению вкусоотделения и гармонизируют конечный вкус продукта, делая его единым, формируя ощущение полновкусия и продлевая послевкусие.

Можно привести еще много примеров эффективного использования дрожжевых экстрактов в различных областях пищевой промышленности.

#### **Ароматические добавки**

Об этих добавках можно сказать словами старой русской поговорки: «Мал золотник, да дорог!».

Действительно, каждая из них, несмотря на маленькую дозу, выполняет определенную роль: повышают пищевую и физиологическую ценность супа, улучшают его вкус, снижают скорость разрушения витамина С, способствует сохранению в пюре его натурального цвета и вкуса, предотвращают образование клейкой консистенции и т. д.

**Приправа (соя *glycine max*)** - Соя (лат. *Glycine max*) — растение семейства бобовых, родиной которого является восточная Азия. Семена сои, иногда называемые соевыми бобами — широко распространённый продукт питания, известный ещё в третьем тысячелетии до н. э. Сою часто называют чудо-растением — отчасти благодаря высокому содержанию растительного белка, в среднем составляющего около 40 % от массы семени, а у отдельных сортов достигающему 48-50 %, во многом аналогичном животному, отчасти благодаря сравнительно высокой урожайности. Вследствие этого, соя так же входит в состав некоторых кормов для животных. Культурная соя широко возделывается в Азии, Южной Европе, Северной и Южной Америке, Центральной и Южной Африке, Австралии, на островах Тихого и Индийского океанов. Соя — один из богатейших белком растительных продуктов питания. Это свойство позволяет использовать сою для приготовления и обогащения разных блюд, а так же в качестве основы растительных заменителей продуктов животного происхождения. Из неё производятся многочисленные соевые продукты. Соя и соевые продукты широко используются в восточно-азиатских и вегетарианской кухне.

#### **Порошок из сока свеклы**

Многолетние исследования и наблюдения ученых, врачей больниц и госпиталей показали, что сухой лиофилизированный свекольный сок при регулярном и ли с перерывами; применение нормализует функции желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, улучшает кровотворение, нормализует артериальное давление, очищает и оздоравливает организм, снижает риск возникновения онкологических, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Лаборатория нетоксичных иммуномодуляторов НИИ экспериментальной диагностики и терапии опухолей Онкологического центра РАМН (зав. Лабораторией - профессор А.В. Сергеев) выпустило наставление, в котором определены показания для применения сока.

Сухой пищевой концентрат свеклы богат углеводами (до 62%), содержит до 7% клетчатки, пектиновые вещества, органические кислоты, белки, аминокислоты, продукт богат по содержанию витаминами (С, В1,В2,В6,РР,У), микро и макроэлементами, и физиологически активными веществами - бетаин и бетанин (которых нет ни в каком, другом овоще).





Концентрат свеклы обладает широким спектром фармакологического воздействия на организм:

- Клетчатка усиливает перистальтику кишечника, стимулирует выделение пищеварительных соков и желчи;
- Пектиновые вещества способствуют удалению из организма холестерина, солей тяжелых металлов, ядовитых веществ.
- Бетаин снижает кровяное давление, способствует регуляции обмена веществ (усвоение белков), улучшает работу печени, увеличивает (на 100%) дыхательные процессы в пораженной клетке.
- Большое содержание магния способствует нормализации нервно-мышечной возбудимости, регулирует сосудистый тонус.
- Витамин U - противоязвенный; противоаллергический фактор.
- Сапонин и витамины, содержащиеся в свекле, обладают антисклеротическим действием, улучшают обмен холестерина.

«Лиофилизированный» порошок свеклы рекомендуется использовать в качестве лечебно-профилактического средства:

- для улучшения работы желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы;
- для нормализации артериального давления;
- для снятия токсических проявлений при медикаментозном отравлении, в том числе химио- и радиотерапии;
- при хронических инфекционных заболеваниях (фурункулы, абсцессы, циститы, простатиты и т. д.);
- для коррекции вторичных иммунодефицитных состояний;
- при диатезах различной этиологии,
- для повышения умственной и физической работоспособности;
- для повышения сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
- для профилактики сердечно-сосудистых, инфекционных, онкологических заболеваний, в группах риска (лица проживающие в экологически неблагоприятных регионах, и лица, работающие во вредных условиях).

Длительное лечение свекольным соком без перерыва рекомендуется многими специалистами для предупреждения старения, при ожирении, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек; легких, лихорадке, гипертонии, малокровии, атеросклерозе, болезни пищеварительных органов и лимфатических сосудов, диабете, раковых заболеваниях, климаксе, повышенной функции щитовидной железы, лучевой болезни, при нарушении обмена веществ.

**Фруктоза** - натуральный сахар, содержащийся во фруктах. Фруктоза, которая долгое время была редким сладким веществом. Применялась только в фармакопейных препаратах или больными сахарным диабетом, за последние годы стала обыкновенным сырьем в пищевой промышленности. Фруктоза, являясь природным веществом, обладает многими положительными свойствами, которые можно использовать в производстве различных продуктов. Наиболее важными является высокая степень сладости, безопасность сточки зрения кариеса, отсутствие побочных явлений, отличительные особенности метаболизма, тонизирующий эффект, свойства подчеркивания ароматов и образования новых ароматических субстанций, хорошая растворимость и малая вязкость, влияние на метаболизм алкоголя и т. д. В настоящее время фруктоза при изготовлении лечебных препаратов и диетических продуктов.

### **Специи майоран**

Немного истории:

Родиной майорана считают Средиземноморье. Майоран с арабского majramie переводится, как "несравненный".



В Древнем Египте он служил символом восхищения, восторга и потому букетик из майорана дарился тому, кем были восхищены. Греки присваивали ему магические свойства, они помещали его в жертвенник и поджигали, они добавляли его в вино, считая, что это гарантирует им необычайную силу любви.

В домах знати в древние времена им ароматизировали воду для мытья рук, а в Европе в средние века считалось неприличным подавать блюда, не приправленные майораном. В Европе майоран раньше хмеля стали использовать в пивоварении. Французы использовали его в производстве вина.

#### Описание приправы:

Майоран (*Origanum Majorana* L.) - это растение из семейства губоцветных. Его ценят в кухне любой страны, его считают незаменимой пряностью, которую можно добавлять в любые блюда для аромата. Оно хорошо сочетается с другими пряностями, поэтому входит в состав различных смесей.

Аромат у майорана сладкий, пряно-цветочный, напоминающий камфару, а вкус - остропряный и жгучий, подобно вкусу тимьяна, но только более тонкий и сладкий. По вкусу он отлично дополняет тимьян.

Крупнейшими поставщиками майорана являются Египет, Франция, Венгрия, Австрия, Германия, Испания, Польша. Самый высококачественный майоран поставляют из Южной Франции и Чили. Как пряное растение его выращивают в Индии, в Средней Азии, в Прибалтике, на Кавказе, в Крыму, в Молдавии, на Украине.

#### Применение в кулинарии:

Легче перечислить те блюда, в которые не добавляют майоран.

Его считают незаменимой пряностью при производстве кровяной и ливерной колбас. Это растение употребляют при солении огурцов, томатов, патиссонов и при квашении капусты. Майоран кладут во всевозможные салаты, готовят самостоятельные капустные, грибные и бобовые блюда. Он хорошо сочетается с овощными, рыбными и мясными блюдами, особенно жирными.

Его кладут в паштеты, омлеты, голубцы, мясные фарши, холодные закуски. Топленое сало становятся очень вкусными, после того, как добавляют майоран.

Им приправляют тушеное мясо и ветчину. Он хорошо сочетается с картофельными блюдами, с польским блюдом "Фляки". Это отличная приправа к баранине, говядине и свинине. Порошком майорана посыпают любые супы: грибные, томатные, гороховые, картофельные и мясные.

Невозможно представить себе вкус жареного гуся, утки или птицы без майорана. Его употребляется для приготовления кнелей из печени, спагетти с мясом, жаренной свинины, баранины, ягнятины, грибов. Годится он также для приготовления некоторых сыров.

Он хорошо сочетается с тмином в рыбных блюдах и блюдах из печени. Для приготовления подливок к мясу, спагетти, соусов (сметанных, томатных, с петрушкой), кетчупов. Им можно ароматизировать уксус, чай, компоты, кисели.

Заваренный как чай, майоран - прекрасный напиток для жаркого времени года.

#### Применение в медицине:

Майоран используют при заболеваниях пищеварительных и дыхательных (как отхаркивающее средство) органов, как мочегонное средство и как средство от ревматизма, как антисептик, при головных болях, в стоматологии.

В народной медицине его употребляют при бессоннице и при болезни на нервной почве. Его применяют при судорогах, мигрени, менструальных болях. Майоран рекомендуют больным диабетом, страдающим болезнями почек, печени, желчного пузыря, перенесшим инфаркт миокарда.

Мазь на основе майорана лечит насморк (рекомендуется детям).



Это растение заменяет соль при бессолевой диете.

**Петрушка** - Свежая молодая петрушка - неизменная приправа к первым и вторым блюдам. Добавляют зелень, когда блюдо уже готово. Часто при варке бульонов петрушку кладут вместе с зеленью укропа или эстрагона. Особый аромат блюдам придает корень петрушки. При варке бульонов корень нарезают вдоль на две половины и подпекают на плите без жира, чтобы образовалась коричневая корочка. Такой корень придает бульону или супу особый цвет и аромат. Чаще всего корень петрушки пассируют на жире и только потом добавляют во всевозможные супы и вторые блюда. Рубленую зелень или сок петрушки используют для приготовления витаминизированных напитков. Зелень петрушки кладут в творог, добавляют в сливочное масло для бутербродов. Измельченной петрушкой посыпают глазунью, замешивают ее в омлет. С петрушкой сухой (Измельченной) или свежей делают мясные котлеты, мучные оладьи, добавляют в фарш. Петрушка - двухлетнее растение, относится к пряновкусовым овощам. В зависимости от назначения выращивают листовую петрушку, с хорошо развитыми листьями, и корневую, с развитым мясным корнем. Та и другая имеют хороший набор в соотношении минеральных веществ и витаминов для организма человека. Листовая и корневая богаты натрием, калием, кальцием, магнием, фосфором, железом (1,9 мг). Снабжают организм человека редкими элементами:алюминием, литием, ванадием, титаном, никелем, молибденом, марганцем, необходимыми для работы ферментных систем. Петрушка повышает аппетит, улучшает вкусовые свойства пищи, активизирует пищеварение, улучшает обмен веществ. Богата витаминами. В 100 г зелени содержится до 300 мг витамина С, то есть в 5 раз больше, чем в апельсинах и лимонах. По содержанию витамина С превосходит большинство овощей. С витамином С в петрушке удачно сочетаются витамины группы Р, так как биологически они часто действуют совместно. Витамин С хорошо сохраняется в сушеных листьях. 7-10 г свежих листьев петрушки удовлетворяют суточную потребность человека в витамине С. Много содержится в петрушке витамина А (Каротина) - от 2 до 20 мг. Имеются витамины В1 и В2, никотиновая кислота и фолиевая, которая регулирует процесс кроветворения. В зелени петрушки содержится витамин К. В 2 столовых ложках мелко нарезанной зелени петрушки содержится 1/3 суточной дозы витамина А, 2/3 дозы витамина С и 1/8 - железа.

**Способ применения:** 5 полных столовых ложек (около 80г) размешать в 1л холодной воды. Довести до кипения, помешивая, и варить на малом огне 10 минут (получается 4 тарелки супа).

И один нехитрый совет: хотите похудеть — положите рядом с тарелкой вкусностей на стол брючки, в которые не влезаете. Выбор однозначно будет в пользу овощного супа.

Питательная ценность Томатного супа

Содержит	100 мл	1 порция
Калорийность ккал	24	60
Белок	1г	2,5г
Углеводы	4,2г	10,5г
Жир	0,4г	1г

### **«Смесь для приготовления супа-пюре из белых грибов»**

#### **Основные компоненты:**



*Мука пшеничная, мука рисовая, соль (йодированная), усилитель вкуса, сухое обезжиренное молоко, жир говяжий, грибы белые, порошок луковицы, дрожжевой экстракт, приправы (соя, кукуруза), специи (куркума, перец).*

**Мука пшеничная** - в муке содержится 10% белков, 1,5% жиров, 70% углеводов (сахаров, крахмала, клетчатки), а так же магний, железо, калий и витамины B1, B2, PP.

**Мука рисовая** - По биологической ценности белка, содержанию крахмала, рисовая мука занимает ведущее место среди других видов злаковой муки. Это - источник широкого спектра природных микроэлементов, витаминов и минеральных веществ, что делает рисовую муку исключительно полезной для питания людей всех возрастов, и особенно детей. Отличительной особенностью рисовой муки является то, что она относится к крахмалосодержащему (около 80%) сырью, у которого отсутствует клейковина.

Рисовая мука является источником растительного белка, полноценного по аминокислотному составу, содержит натрий, калий, магний, фосфор, витамины B1, B2 и PP.

В ее состав входят биотин (витамин), амилопектин и цинк (микроэлемент), значительное количество крахмала, который легко усваивается организмом человека, немного клетчатки (до 1 %) и моно и дисахаридов (до 0,4 %).

Рисовая мука полезна для питания людей всех возрастов, и особенно детей, так как является источником легко усвояемых природных микроэлементов, витаминов и минеральных веществ.

По биологической ценности белка, содержанию высококачественного крахмала, рисовая мука занимает первое место среди других видов злаковой муки.

Отличительной особенностью рисовой муки является то, что она относится к безклейковинному крахмалосодержащему (около 80%) сырью. Но самое важное, что рисовая мука не содержит белок глютен, который даже для здоровых людей является пищевым раздражителем и источником таких нарушений, как расстройство пищеварения, метеоризм, изжога, запор, диарея.

Таким образом, рисовая мука находит широкое применение при лечебном и диетическом питании в диетотерапии больных острым хроническим энтероколитом, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями.

Рисовая мука является основой для производства детских каш и мясорастительных консервов, которые наряду с грудным молоком необходимы для прикорма детей на первом году жизни начиная с четырехмесячного возраста.

Другим важнейшим аспектом применения муки рисовой является направление диетического безглютенового питания. Безглютеновая диета является жизненной необходимостью для целого ряда людей, страдающих определенным видом аллергии – целиакией (или полной непереносимостью белка глютена).

Употребление в пищу любых продуктов, в состав которых даже в незначительных количествах входит пшеница, рожь, овес и ячмень вызывает у данной категории людей существенные нарушения функции слизистой оболочки тонкой кишки. В результате этих нарушений блокируется способность кишечника усваивать питательные вещества из пищи (так называемый синдром нарушенного всасывания). Поэтому пища выводится из организма частично или полностью непереваренная.



Основой лечения целиакии является строгое соблюдение диеты. Из питания исключаются все злаки, кроме риса, гречки и кукурузы, а также продукты, которые могут их содержать. В странах Европы есть компании, специализирующиеся на производстве безглютеновых продуктов. Обычно эти продукты имеют пометку «glutenfree».

Организованы специальные кафе и рестораны, из меню которых исключены содержащие глютен продукты и напитки. Отличительным признаком данных предприятий питания является перечеркнутый колосок пшеницы.

К сожалению, в России индустрия безглютенового питания находится в зачаточном состоянии. Только в последнее время в крупных городах нашей страны стали появляться специализированные магазины, предлагающие безглютеновые продукты импортного производства. Но цены таких продуктов далеко не всегда доступны среднему потребителю.

У Вас как у производителей есть возможность на базе муки рисовой производить самую разнообразную продукцию в хлебопекарном, мясном или молочном производстве, при производстве макарон, соусов, кетчупов, майонезов и даже мороженом. Вся подобная продукция будет считаться диетической и позволит значительно расширить ассортимент блюд не только для страдающих целиакией, но и для их здоровых друзей и близких, поскольку это не просто диета, но еще и вкусная здоровая пища.

**Соль йодированная** - источник крайне необходимого человеку йода. Он способствует нормальной работе щитовидной железы.

**Усилитель вкуса** - безвредная пищевая добавка, полученная из бурых водорослей, существенно улучшающая и восстанавливающая вкус и аромат пищи.

**Грибы белые** - количество белка в сушеном грибе более 30%, то есть больше, чем в мясе. Так же в нем содержатся клетчатка, углеводы, аминокислоты, множество разных жироподобных веществ - жирные кислоты, эфирные масла. Но самое большое значение имеет содержащийся в грибах лецитин, препятствующий отложению холестерина. Свободные жирные кислоты усваиваются организмом так же легко, как и аминокислоты, поэтому гриб - продукт, помогающий предотвратить атеросклероз. В грибах много ферментов, способствующих расщеплению жиров и гликогена. Очень много клетчатки, которая улучшает пищеварение, очищает организм и способствует похудению.

**Сухое обезжиренное молоко** - продукт, получаемый высушиванием пастеризованного обезжиренного молока.

С одной стороны:

Для взрослых молоко абсолютно бесполезно, если не вредно, поскольку в их организме нет ферментов, обеспечивающих его усвоение. А китайцы и некоторые народы Юго-Восточной Азии вообще исключают молоко из своего рациона, потому что считается, что оно чуть ли не нарушает в организме кислотно-щелочной баланс. Его заменяют «растительным молоком» из сои.

С другой стороны:

Без крайности молоко — это очень ценный пищевой продукт, обладающий целебными свойствами. Один литр его покрывает дневную потребность взрослого человека в животном белке, который необходим и мозгу, и внутренним органам, и мышцам, и плазме крови. Причем эти белки имеют оптимальный аминокислотный состав, а значит, и повышенную биологическую ценность.



Например, альбумин способствует росту, а глобулин укрепляет иммунную систему. Кстати, именно поэтому рекомендуется обязательно пить молоко в осенне-зимний период, когда организм ослаблен и из-за неблагоприятных погодных условий может стать жертвой ОРЗ, и гриппозных инфекций.

Многообразен минеральный состав молока. На первом месте в нем стоит кальций, являющийся незаменимым «строительным материалом» для костей. Молочный кальций усваивается организмом намного лучше, чем кальций из других продуктов. Поэтому молоко очень полезно детям, у которых идет интенсивный рост костей. По этой же причине молоко рекомендуется лицам пожилого возраста, особенно женщинам, для предупреждения остеопороза, заболевания, при котором уменьшается прочность костной ткани. Впрочем, этот патологический процесс угрожает не только престарелым, но и «кофеманам» из-за вымывания кальция. Проблему можно решить — пить натуральный кофе с молоком. В этом случае входящие в состав кофе соединения будут связываться кальцием молока, что снизит интенсивность его вымывания.

Молочный сахар, или лактоза, содержащийся в молоке, отличается от других углеводов. Он меньше подвержен брожению в кишечнике и способствует нормализации кишечной флоры, снижая гнилостные процессы. Лактоза играет важную роль в нормальной работе сердца, печени, почек и обменных процессах в организме. Однако именно она часто является причиной непереносимости молока из-за индивидуальных особенностей конкретного человека.

Молоко богато витаминами: поддерживающий зрение витамин А, оздоравливающий кожу — D1, стимулирующий кроветворение — B2, укрепляющий нервную систему — B1. А ведь кроме них в молоке содержатся и другие витамины: B6, B12, C, E, K, которые тоже нужны организму. Причем литр молока на 30-50 процентов покрывает потребность человека в витамине А, на 85 — B2 и на 50 — в остальных витаминах группы B.

Кроме того, для организма человека очень важны пищеварительные ферменты: протеазы, липазы, амилазы, каталазы, и биологически активные вещества: метионин, холин, лецитин, которые также есть в молоке. Лецитин, например, входит в состав клеточных мембран, в первую очередь нервной ткани, и поэтому в медицине считается весьма эффективным общеукрепляющим средством. А холин участвует в обмене веществ, оказывает лечебное воздействие при атеросклерозе и заболеваниях печени.

Наконец, молоко содержит целый ряд очень необходимых микроэлементов: натрий, фосфор, магний, кобальт, железо. Причем, хотя железа в нем сравнительно немного, оно усваивается почти полностью и участвует в синтезе крови. Понятно, что молоко очень полезно детям. Но далеко не все из них его любят. В таких случаях диетологи рекомендуют заменять его молочным мороженым, которое сохраняет целебные свойства исходного продукта.

Это все относится к свежему коровьему молоку. Но и сухое молоко сохраняет многие полезные свойства свежего. Причем, как считают медики, диеты, включающие сухое обезжиренное молоко, весьма эффективны при общем истощении, лечении болезней печени и желчевыводящих путей, а также после операций на желудке.

А вот кипяченое молоко в значительной степени утрачивает свои целебные качества, поскольку изменяется его химический состав. Но это свойственно молоку лишь после обычного домашнего кипячения и не относится к «долгоиграющему» молоку



длительного хранения, которое сейчас широко поступает в торговлю. Промышленная стерилизация позволяет сохранить в молоке максимум витаминов, биологически активных веществ и микроэлементов. Правда, кое-кто приписывает ему другой «порок» — наличие в нем консервантов. Поэтому оно, мол, и имеет такой срок годности — 4 месяца при комнатной температуре и полгода в холодильнике. На самом деле никаких консервантов здесь нет. Молоко длительного хранения прошло всестороннее исследование и было рекомендовано пить как детям, так и взрослым. Самое опасное — болезнетворные микробы, которые попадают в молоко от больной коровы или больной доярки, продавца.

Особо нужно сказать о козьем молоке, которое имеет ряд преимуществ перед коровьим. Начать с того, что его, как правило, хорошо переносят и те люди, у кого коровье молоко вызывает аллергическую реакцию. Оно лучше переваривается, меньше слабит и может быть полезно при гастрите, особенно сопровождающемся поносом. Отмечен также лечебный эффект козьего молока при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. А поскольку козы поедают много зелени растений с вяжущим действием, их молоко приобретает еще и способность останавливать кровотечения, в частности, прекращать кровохарканье при туберкулезе легких.

Это полезно знать:

— Если Вам трудно засыпать, многие специалисты советуют на ночь легкую закуску, лучше всего тарелку гречневой каши или хлопьев со снятым молоком. Молочный белок повышает в головном мозге активность определенных сигнальных веществ (нейромедиаторов), которые индуцируют сон.

— Если после выпитого молока или съеденного мороженого беспорядок в вашем кишечнике усиливается, вы, вероятно, не переносите лактозу. Это означает, что ваш организм синтезирует недостаточно фермента лактазы, чтобы разлагать лактозу — молочный сахар. Попробуйте полностью исключить из рациона молоко, а по истечении трех дней добавьте в рацион стакан нежирного молока.

— Если вы ежедневно выпиваете это молоко без каких-либо последствий для себя, то можете постепенно вводить другие молочные продукты, например нежирный йогурт и сыр, добавляя новый продукт каждые несколько дней.

— Можно найти облегчение и в диетических добавках, которые улучшают переваривание молочных продуктов, например, лактоспора, лактофайбер, живая зелень-2 (смесь пищевых трав с лактобактериями и ферментами).

Самое главное — не бойтесь молока. Если от молока у вас газы — это нормально. Все люди, как и прочие млекопитающие, рождаются с большим количеством лактазы, кишечного фермента, который переваривает молочный сахар — лактозу. Примерно 75% людей на земле резко снижает ее выделение после трех — пяти лет. Что касается остальных 25%, теория говорит, что тысячи лет назад их предки жили там, где было много молочного скота, — в Северной Европе, Центральной Африке и на Ближнем Востоке. Поэтому у них осталась полезная генная мутация, позволившая сохранить лактазу и спокойно переваривать молоко до старости лет. Для этого меньшинства любая молочная пища не проблема. У прочих она может вызывать чрезмерное газоотделение, и даже понос.



Однако непереносимость лактозы не болезнь. Но исследования показали, что этот недостаток легко преодолеть даже тем, кого он сильно мучает. Симптомы непереносимости лактозы возникают втрое чаще, если пить молоко натоцкал. Хороший вариант — добавлять его в кашу или хлопья. Снятое молоко лучше: цельное не так повышает метеоризм, но оно богато жиром, поэтому менее полезно. В отличие от других минеральных веществ в повседневной пище кальций явно не хватает. Вам надо позаботиться о том, чтобы его было достаточно.

Самый простой способ — это включать в меню молочные продукты. стакан молока в день, толстый кусок сыра, чашка йогурта или хорошая порция творога даст вам около 300 мг кальция. Это такое же количество кальция, которое вы получите из всех остальных продуктов, съеденных в течение дня.

**Жир говяжий** - холестерина в говяжьем жире в среднем 75 мг %, а противохолестеринового фактора — лецитина в среднем 70 мг %. Жиры (липиды) - это нерастворимые в воде органические соединения, которые содержатся в живых клетках и выполняют ряд функций:

- Структурные компоненты клеточных мембран
- "Энергетическое топливо" (депо энергии)
- Входят в состав некоторых тканей
- Растворяют в себе ряд веществ, например витамины.

Липиды – это соединения триглицеридов (эфир глицерина) с жирными кислотами. Последние могут быть насыщенными (типа пальмитиновой и стеариновой), ненасыщенными (типа олеиновой, линолевой и линоленовой) и полиненасыщенными (ПНЖК). И животные и растительные жиры содержат все типы жирных кислот, но в разных пропорциях, этим определяются их физические (твердые или жидкие) и химические свойства, температура плавления и другие характеристики. Твердые животные жиры - это жиры наземных млекопитающих (говяжий, бараний, свиной), а жидкие животные жиры - это жиры морских млекопитающих и рыб. Если жиры не участвуют в энергетическом обмене, то могут депонироваться в подкожной жировой клетчатке, сальнике, околопочечной клетчатке и других местах. откуда, при потребности легко извлекаются в обменные циклы. Организм получает жиры в основном в виде так называемого нейтрального жира, который расщепляется внутри на глицерин и жирные кислоты, хотя свободные жирные кислоты могут поступать и с пищей.

### **Порошок луковицы**

Растение содержит эфирное масло, фитонциды, витамины С (6-9 мг%), А (0,07 мг%), белковые вещества, клетчатку, соли кальция и фосфора, сахара, жиры.

Лук репчатый является ценной овощной культурой и излюбленным лечебным средством, издавна применяющимся народами разных стран. Лук используют при лечении острого катар верхних дыхательных путей, ангины, хронического тонзиллита, отита и гнойных заболеваний уха, стоматитов, колитов, гнойничковых заболеваний кожи и панариция, при лечении абсцесса и туберкулеза легких, гриппа.

Свежий лук повышает секрецию пищеварительных желез, тонус кишечника, способствует лучшей усвояемости пищи и быстрому опорожнению кишечника, его рекомендуют при атонии кишечника, хроническом запоре. Растение усиливает мочеотделение, применяется при почечнокаменной болезни.





Свежий лук стимулирует выработку спермы, повышает половое влечение, ускоряет менструации, используется для лечения и профилактики атеросклероза.

**Дрожжевой экстракт** для создания натурального вкуса и увеличения пищевой ценности продукта.

**Приправы:** соя содержит уникальные полноценные белки, не уступающие по питательности и пищевой ценности белкам животного происхождения, особое масло, включающее компоненты, близкие к липидам рыб и целый набор биологически-активных компонентов, включающий незаменимые в питании лецитин и холин, витамины Б, В и Е, макро- и микроэлементы и ряд других веществ, и в ней отсутствуют холестерин и лактоза.

**Кукуруза** - Помимо питательных и вкусовых качеств, кукуруза обладает многими полезными и целебными свойствами для человека. В зерне кукурузы находятся важные и необходимые для организма человека минеральные вещества: соли калия, кальция, магния, железа, фосфора. Ее белок содержит незаменимые аминокислоты лизин и тиртофан. Кукуруза сахарная богата витаминами Е, В, РР и аскорбиновой кислотой. Кукуруза оказывает очищающее действие на организм: она способна выводить токсины, радионуклиды, очищать организм от вредных веществ - накопившихся в клетках шлаков, початки кукурузы способны защитить нас от рака, болезней сердца и старения. Растущему организму детей кукуруза помогает набирать массу тела и снабжает его витаминами и микроэлементами.

Кукуруза богата витаминами В1, В2, РР, кальцием, магнием, фосфором и железом, а также микроэлементами (медью и никелем), что позволяет рекомендовать изделия из кукурузы людям, имеющим аллергию, сахарный диабет, ожирение и другие формы нарушения обмена веществ, патологию желудочно-кишечного тракта. Уникальные жиры, находящиеся в составе кукурузных хлопьев, содержат до 80 % жирных ненасыщенных кислот (линолевой, линоленовой, арахидоновой), которые относят к числу веществ, регулирующих уровень холестерина. Они образуют с ним растворимые соединения, препятствуя его отложению на стенках сосудов. Кукуруза богата углеводами, способствующими нормализации и стабилизации уровня сахара в крови. Также они необходимы для питания нервных клеток, поэтому кукуруза очень полезна людям, страдающим заболеваниями центральной нервной системы (включая эпилепсию и полиомиелит). Кукуруза - отличное питание и для мышц, поэтому при прогрессивной мышечной дистрофии она также незаменима.

**Перец** - Перец обладает лечебными и целебными свойствами. Перец широко используется в народной и традиционной медицине, благодаря своему целительному составу. В состав перца входят многие необходимые организму витамины, минералы и полезные вещества.

Перец очень богат витаминами, особенно витамином С (не уступает лимону и чёрной смородине). Достаточно съесть небольшой кусочек сырого сладкого перца, всего 30 - 40гр, чтобы удовлетворить суточную норму человека. Важно то, что этот витамин в перце не разрушается 70 - 80 дней. Самая большая концентрация аскорбиновой кислоты (витамина С) содержится около плодоножки.

Зрелые плоды перца в 100гр содержат 289-324 мг витамина С. Кроме того, плоды перца богаты каротином и рутином, обладающим Р-витаминной активностью. В медицине рутин применяется как средство, укрепляющее стенки кровеносных капилляров. В перце также содержатся витамины В1, В2 и Е. В перце витамин С сочетается с большим количеством витамина Р (рутина). Данное сочетание дает перцу очень полезное свойство - перец способствует укреплению кровеносных сосудов и снижению проницаемости их стенок.



Благодаря содержащемуся в перце провитамину А, ежедневное употребление 30-40 г плодов перца стимулирует рост волос, улучшает зрение, а так же состояние кожи и слизистых оболочек организма.

Перец богат витаминами В1, В2, В6 и РР, что объясняет его полезные свойства людям, страдающим депрессией, сахарным диабетом, отеками, дерматитом, а также при ухудшении памяти, бессоннице, упадке сил. Перец в высокой концентрации богат содержанием минеральных солей калия и натрия, а также микро и макроэлементами, такими как железо, цинк, йод, кальций, фосфор, магний, что делает его незаменимым продуктом при таких недугах, как анемия, низкий иммунитет, раннее облысение и остеопорозе.

В состав перца (как жгучего, так и сладкого) входит алкалоид капсаицин, который придает овощу характерный вкус. Но капсаицин обладает не только специфическим вкусом - он обладает полезными и лечебными свойствами, а именно стимулирует работу желудка и поджелудочной железы, возбуждает аппетит, снижает артериальное давление, разжижает кровь, препятствуя образованию тромбов.

Сладкий перец рекомендуется к употреблению при авитаминозе и как общеукрепляющее средство после тяжелых заболеваний. Благодаря высокому содержанию клетчатки, сладкий перец активно препятствует проникновению в организм радиации.

Несмотря на такую высокую питательность плодов, употреблять перец нужно осторожно, особенно при заболеваниях желудка, кишечника, печени и почек, так как в них много эфирных масел и грубой клетчатки.

Сок перца изобилует кремнием, необходимым для ногтей и волос, помогает соевым железам и протокам. Сок перца в смеси с морковным соком (от 25 до 60% перечного сока) дает великолепные результаты в очищении кожи от пятен. Полезно он образования газов в кишечнике, колик, спазмов в желудке, кишечнике употреблять 50 мл сока перца ежедневно.

**Куркума** - Куркума - семейство имбирных. Под названием куркума собраны несколько видов растений, самые распространенные – это куркума длинная и куркума иеодария.

Сегодня целебные свойства куркумы признаны всем миром.

Куркума нормализует давление .

Вещества, содержащиеся в куркуме, защищают сосуды от атеросклероза. Они как минимум в 2 раза снижают риск этого заболевания. Куркума помогает приостановить его развитие.

Куркума помогает при головной боли, вызванной заболеваниями печени

Куркума полезна и для сердца,она укрепляет сердечную мышцу.

Куркума помогает работать почкам .

Куркума стимулирует иммунную систему человека Куркума способствует повышению сопротивляемости организма разного рода инфекциям. Эта пряность — незаменимая поддержка для тех, кто ослаблен после хронической болезни или болен. Она согревает и очищает кровь.



Куркума — прекрасный природный антибиотик. Это качество делает ее поистине бесценной. Казалось бы, аптеки полны антибиотиками, но, в отличие от синтетических препаратов, пряность-лекарство не ухудшает состояние желудочно-кишечного тракта и не разрушает печень. Напротив, при употреблении куркумы повышается активность кишечной флоры и улучшается пищеварение.

Желудочно-кишечные заболевания. Куркума оказывает благоприятное действие на работу желудка, желчного пузыря и печени.

Куркума способствует выведению токсинов из печени человека, препятствует камнеобразованию в желчном пузыре. Куркуму следует употреблять при тех болезнях желудочно-кишечного тракта, причиной которых является пониженное желчевыделение. Она имеет желчеобразующее и желчегонное действие — увеличивает синтез желчной кислоты более чем на 100%. Куркума показана при холецистите. В Индии, благодаря куркуме холецистита нет в принципе. Желтый корень — замечательный стимулятор изготовления желчи, а потому улучшает процессы пищеварения в организме. Желтое красящее вещество куркумин способствует опорожнению желчного пузыря. Эфирное масло увеличивает образование желчи в печени, задерживает рост бактерий.

Куркумин снижает уровень вредного холестерина (липопротеидов низкой плотности) в крови и нормализует состав крови. Куркума не только очищает и улучшает циркуляцию крови, но и стимулирует образование эритроцитов, а также уменьшает агрегацию тромбоцитов.

При исследовании куркума показала ярко выраженный гепатопротекторный эффект. Было установлено, что куркума подобно силимарину защищает печень от разнообразных токсических веществ, включая четыреххлористый углерод. Куркума защищает печень от токсинов, от вредного действия лекарств при их длительном приеме.

Куркуму рекомендуется добавлять в пищу при отравлениях химикатами и инсектицидами. Куркума эффективно выводит токсины из организма.

Куркума снижает выделение и кислотность желудочного сока. Куркумин оказывает противоязвенный эффект, подавляя хеликобактер пилори (*Helicobacter pylori*).

Как сильный антисептик куркума в высшей степени эффективна при заболеваниях желудка и пищевого тракта, особенно при хронической диарее и метеоризме. Для лечения рекомендуется принимать порошок, смешанный с водой (1 чайная ложка на стакан воды).

Куркума является хорошим средством для улучшения пищеварения, особенно при употреблении тяжелой пищи. Также куркума снижает влечение к сладкому и жирному.

Болезни горла Прекрасные антисептические, заживляющие и анестезирующие свойства куркумы позволяют снять боль в горле и удалить слизь, продезинфицировать воспаленную слизистую оболочку. Орально принимаемый куркумин проявляет такую же эффективность, как и кортизон или фенилбутазон, при остром воспалении и наполовину слабее, чем эти лекарства, при хроническом воспалении, но без побочных проявлений.



Для лечения тонзилитов, фарингитов на 0,5 стакана воды комнатной температуры берут по щепотке куркумы и соли. Полощут горло 4-6 раз в день, в том числе обязательно на ночь и после сна.

Также при фарингите: 1 чайную ложку меда смешать с 1/2 чайной ложки куркумы. Держать во рту 3-4 раза в день по несколько минут.

При респираторных, простудных заболеваниях, а также для очищения крови куркуму применяют так: 0,5 чайной ложки куркумы заварить 0,5 стакана кипятка, добавить чайную ложку меда, настоять под крышкой 5 минут. Пить 2-3 раза в день.

Также применяют: 0,5 чайной ложки порошка пряности смешать с 30 мл теплого молока. Принимать 3-4 раза в день.

Вдыхание дыма от 0,5 ч. л. жженой куркумы при кашле, бронхите, катаре верхних дыхательных путей вызывает обильное выделение слизи и приносит мгновенное облегчение. При заболеваниях носоглотки также действенно вдыхание дыма от сожженной куркумы.

#### Сахарный диабет

Свойства куркумы позволяют ей успешно предотвращать заболевание сахарным диабетом.

При сахарном диабете эффективно съедать треть чайной ложки порошка, запивая его большим количеством воды, перед каждым приемом пищи.

Для контроля уровня сахара в крови и снижения приема синтетических лекарственных препаратов рекомендуется принимать куркуму с мумие.

Стандартная дозировка: 500 мг куркумы с 1 таблеткой мумие принимать дважды в день.

Куркума регулирует обмен веществ, корректируя как избыточность, так недостаточность метаболических процессов, и способствует усвоению белка. Поэтому экстракт куркумы входит в состав современных препаратов для коррекции фигуры.

Астма (особенно в случае аллергической природы заболевания) 0,5 ч. л. порошка куркумы в 0,5 стакане горячего молока принимается 2-3 раза в день. Действие будет более эффективным при приеме натощак. Анемия Куркума очень богата железом. При анемии рекомендуется принимать от 0,25 до 0,5 ч. л. специи, смешанной с медом. В таком сочетании железо хорошо усваивается.

Куркума останавливают кровотечение и заживляют раны. При порезах промойте рану и присыпьте ее порошком куркумы. Это поможет остановить кровь и будет способствовать скорейшему заживлению раны. При внутренних кровотечениях принимайте куркуму, добавляя шафран, или одну куркуму. Куркума отлично работает при ожогах, если сразу засыпать. Хорошее средство от ожогов - паста из куркумы с соком алоэ.

Синяки и травматические опухоли пройдут быстрее, если использовать пасту из куркумы: развести кипяченой водой 0,5 ч. л. куркумы и щепотку соли, чтобы



получилась густая смесь. Нанести ее на больное место, прикрыть марлевой салфеткой и держать, пока не высохнет. Эту же пасту применяют при лишае, инфекционной экземе и другие заболеваниях кожи, вызванных паразитами.

При кожных заболеваниях куркума незаменима. Она способствует хорошему обмену веществ. Паста из куркумы — отличное средство против экземы, зуда (наружно), быстро рассасывает фурункулы. Куркума, регулярно добавляемая в пищу, излечивает крапивницу. Примочки из топленого масла и куркумы хороши от гнойничков, язвочек на коже, нарывов.

Куркума положительно влияет на состояние суставов, уменьшают боль и воспаление при артрозе, артрите, ревматизме. Куркума уменьшает отеки при артрите

Для лечения растяжения и нередко связанного с ней отека готовится паста из куркумы с лимонным соком и солью, которая накладывается на пораженное место.

Куркуму используют в сочетании с медом (наружно) при ушибах, растяжениях, воспалениях суставов.

Для борьбы с болью в суставах и позвоночнике применяется смесь: куркуму смешать с молотым имбирем в соотношении 1:2, развести маслом к консистенции густой сметаны. Следует лишь нанести смесь на больное место, укрыть кусочком полиэтилену или тонкой бумагой, зафиксировать и подержать ночь.

Воспалительные заболевания десен Полоскание: 1 ч. л. куркумы на стакан теплой воды снимет воспалительный процесс, кровоточивость десен, укрепит их.

Воспаление глаз

Разведите 2 чайные ложки (6 г) порошка куркумы в 0,5 л воды, кипятите до тех пор, пока вода не выпарится наполовину. Остудите и закапывайте в больной глаз 3-4 раза в день.

В Индии куркума на протяжении многих лет считается средством, сохраняющим молодость и красоту. В Индии куркума широко используется как косметическое средство: улучшает цвет лица, чистит кожу, открывает потовые железы.

Куркума способна значительно приостановить развитие болезни Альцгеймера. Эта приправа, которую можно обнаружить в большинстве индийских блюд, препятствует образованию узелков в сосудах головного мозга, вызванного этим заболеванием. С точки зрения исследователей вероятно в этом кроется ответ на вопрос почему Альцгеймером болеют на Востоке значительно реже, чем на Западе.

Научно доказано, что куркума эффективна в борьбе с раком и является мощным антиоксидантом. Куркумин, который создает запах и привкус куркумы, а также его производные сдерживают развитие опухолей. Таким образом, люди, которые потребляют большое количество пищи, приправленной карри, менее подвержены опасности заболевания раком.

В клинических испытаниях на 15 пациентах с продвинутой стадией рака толстого кишечника была установлена высокая терапевтическая активность экстракта куркумы, эквивалентного 180 мг куркумина, принимаемого перорально.



В последнее время ученые все чаще задаются вопросом, почему на Востоке гораздо меньше больных раком крови. Не потому ли, что там в ежедневном рационе людей присутствует куркума? В результате проведенных исследований выяснилось, что эта специя препятствует росту зараженных лейкемией клеток, а также защищает от вреда, нанесенного организму сигаретным дымом и употреблением полуфабрикатов.

Недавно ученые обнародовали ошеломляющие результаты исследований из университета в Торонто. Оказывается, куркумин способен возвращать к жизни больных муковисцидозом! А это очень тяжелое заболевание с кистозным перерождением эндокринных желез.

#### Дозировка и противопоказания

Ученые рекомендуют обязательно включать эту специю в рацион семьи. Удивительно то, что куркума практически не имеет ограничений по количеству употребления в день. Оптимальной является дневная доза специи в 12 грамм (Суточная доза 1-3 грамма?). В пищу добавляют примерно 1 ч. л. на 5-6 порций.

Следует помнить, что специи можно давать только детям старше 5-6 лет (Не рекомендуется детям до 2 лет?). При грамотном применении специи в детском рационе, свойства куркумы помогут вашему ребенку успешно бороться с лишним весом.

В случае закупорення желчных путей, за желчнокаменной болезни и желтухи ее использовать запрещено. С осторожностью куркуму следует употреблять и людям с аллергией, а также больным на гастрит и язву желудка.

В виде монопрепарата в больших дозировках не принимать во время приступов желчекаменной болезни, во время беременности.

#### Химический состав куркумы

В химический состав куркумы входит ароматное эфирное масло, в составе которого также есть цингиберен, борнеол и другие терпеноиды, а также куркуминам и двудесметоксикуркуминам. В куркуме содержится кальций, железо, фосфор и йод. Витамины: С, В К В2, В3.

#### Рецепты, в которых есть Куркума

##### Индийские рецепты

Куркума, известная на санскрите как харидра, выращивается по всей Индии, и особенно в штатах Махараштра, Тамил Налу и Западная Бенгалия. Существует ряд её разновидностей, каждая из которых носит название местности, где её выращивают. Короткий и толстый корень растения с его продолговатой круглообразной формой и является куркумой. Он желто-коричневого цвета и состоит из центральной части в виде луковицы и отходящих от неё как пальцы ответвлений. Их можно отламывать по необходимости. После очистки корней от грязи и боковых корешков их подвергают процессу консервации. Корни кипятят в воде и затем высушивают. Позднее их «полируют», снимая кожицу. Конечным продуктом является привлекательной окраски куркума, которую мы встречаем на рынке.



Куркума является неотъемлемой частью индийской культуры, особенно среди индусов. Она широко применяется в их религиозных церемониях и считается знаменующей благо. У индусов принято намазывать невесту пастой из куркумы перед омовением. Её пудра входит в состав многих специй. Куркума повсюду считается хорошим органическим красителем.

Помимо этого она обладает важными медицинскими свойствами. В индийских системах медицины она занимает одно из первых мест. Сок, выжатый из свежих корней, помогает при лечении ран, ушибов и укусов пиявок, а также многих кожных заболеваний. Паста из куркумы используется в случае оспы и ветрянки, чтобы ускорить процесс высыхания и образования коросты. Эту пасту применяют при лишае, экземе и других заболеваниях кожи, вызванных паразитами. В случаях пузырчатки и опоясывающего лишая больные места покрывают горчичным маслом, а затем пудрят куркумой. Через 3-4 дня наступает улучшение. Паста из куркумы, смешанная с растертым красным сандаловым деревом в буйволином молоке, удаляет с лица веснушки. Согласно «Сушрута самхите», если принимать 40 г куркумы с уриной в течение месяца, то это помогает при лечении проказы.

Молоко с прокипяченными в нем корнями куркумы с сахаром является популярным напитком при лечении простуды. Смесь топленого масла и пудры куркумы помогает при кашле. Простое вдыхание дыма жженой куркумы в случае катара вызывает обильное выделение слизи и приносит мгновенное облегчение. Пудра куркумы, смешанная в пасту с лимонным соком, прикладывается к воспаленным суставам. Эта же пудра в смеси с топленным маслом, медом и каменной солью полезна в некоторых случаях отравления. В случае укуса скорпиона, если обдать больное место дымом, поднимающимся от горящего древесного угля, на который посыпана пудра куркумы, облегчение наступает сразу.

Мазь, приготовленная из куркумы, листьев конопли, лука, смешанных с теплым горчичным или льняным маслом, приносит облегчение при болезненном геморрое. Паста из пудры "куркумы и млечного сока молочая (*euphorbia perifolia*) тоже полезна при геморрое. Имеется ряд препаратов, содержащих куркуму, таких как харидракханда для трудноизлечимых кожных заболеваний, харидради гхрта для желтухи и хиридради таила (масло) для ран.

Насморк, воспаление придаточных полостей, гайморит, фронтит Ключевой йоговской техникой при работе с любым воспалением носоглотки и придаточных полостей является Джала-Нэти-Крийя — промывание носоглотки. В Индии его делают при помощи особого чайника для промывания, но можно использовать и обычный чайник для заварки или поильник. Налейте в него кипяченую воду и подсолите (1 чайная ложка соли на 400 г воды). Вставьте носик чайника в ноздрю и склоните голову набок так, чтобы вода стала вытекать из другой ноздри. Чтобы не поранить слизистую, на носик чайника можно надеть соску или короткий отрезок мягкой резиновой трубки. Сколько воды протекло справа налево, столько же должно протечь и в обратном направлении. После завершения процедуры промывания следует наклониться и сделать несколько резких выдохов через нос. Повторить это 3-4 раза, чтобы вылить остатки воды из лобных пазух и придаточных полостей. В течение дня вода будет выливаться время от времени небольшими порциями — это нормально.

Для обычной практики, когда Джала-Нэти используется с целью профилактики простудных заболеваний, температура воды должна быть немного ниже температуры тела. Если носоглотка забита слизью, вода берется как можно более теплая. Если при



лечении хронического гайморита и насморка добавить в теплую воду куркуму {1/2 чайной ложки на 400 г воды), это заметно повысит лечебный эффект.

Освоение процедуры Джала-Нэти следует начинать просто с соленой воды. Скорее всего, при обучении вы столкнетесь с тем, что вода льется куда угодно, только не куда надо. Советуем вводить в раствор куркуму лишь в том случае, когда вы освоите эту процедуру в совершенстве, потому что куркума обладает стойким окрашивающим эффектом и плохо отстирывается.

Обычную воду с солью йоги рекомендуют использовать регулярно, особенно жителям городов с тяжелой экологической обстановкой. Куркума же применяется только в случае болезни.

В классическом трактате «Хатха-Йога-Прадипика» сказано: «Очиститель разума и даритель божественного прозрения есть Нэти, ибо Нэти все недуги одолевает в той части тела, что возвышается над плечами».

#### Витилиго

В Индии используется мазь на основе куркумы. 200-250 г куркумы положить в 4 л воды на ночь. Утром кипятить, пока не останется половина. Смешать оставшееся с 300 мг горчичного масла. Кипятить на медленном огне, пока вся вода не выпарится. Полученное масло перелить в бутылку темного стекла. Это масло наносится на белые пятна на коже каждое утро и вечер в течение нескольких месяцев.

**Способ применения:** 4 полных столовых ложки (около 70г) с помощью сбивалки размешать в 1л холодной воды. Довести до кипения, перемешивая, и варить на малом огне 7-10 минут (получается 4 тарелки супа).

Питательная ценность

Содержит	100мл	1порция
Калорийность ккал	22	55
Белок	1,2г	3г
Углеводы	3,5г	9г
Жир	0,3г	0,8г

#### «Смесь для приготовления салата»

#### Основные компоненты:

*Поваренная соль, мальтодекстрин, репчатый лук, приправа, глютамат натрия, пальмовое масло, чеснок, овощи (морковь, пастернак, лук-порей),*





*петрушка, сельдерей, перец, горчичное семя, пряные травы (эстрагон, любисток), специи (куркума, перец длинностручковый, майоран).*

Содержит	100мл	3г
Калорийность ккал	260	8
Белок	11г	0,3г
Углеводы	33г	1,0г
Жир	9г	0,3г

Способ применения: смесь «Salad-Mix» прекрасно подходит для салатов и овощей, а также идеальна для соусов и заправок для салата.

#### **Активные ингредиенты:**

**Мальтодекстрин** - Мальтодекстрин (патока, декстринмальтоза) представляет собой промежуточный продукт ферментного расщепления растительного крахмала, в результате чего молекулы крахмала делятся на фрагменты - декстрины. Мальтодекстрин состоит из смеси мальтозы и декстринов (различных моно-, ди- и полисахаридов).

Мальтодекстрин относится к пищевым продуктам, который широко используют в производстве хлебобулочных и кондитерских изделий, при изготовлении приправ и соусов, продуктов быстрого приготовления, в производстве напитков, в молочной промышленности, при изготовлении мороженого, в детском питании, диетическом питании и др. Мальтодекстрин добавляют в продукты с целью улучшения их консистенции, используют для сохранения и переноса свойств вкусовых и ароматизирующих добавок (как интенсификатор вкуса). Мальтодекстрин улучшает и облегчает процесс растворения белков. Используется как загуститель и наполнитель в пудингах, супах, замороженных продуктах. Улучшает вкусовые качества и внешний вид хлебобулочных и кондитерских изделий.

#### **Репчатый лук**

История репчатого лука теряется в глубине веков. Считается, что лук был «окультурен» человеком по крайней мере 4 тысячи лет тому назад. Случилось это где-то в Азии, скорее всего на территории современного Ирана или Афганистана.

Изображения лука найдены на стенах пирамид древнеегипетских фараонов. Это растение упоминается в клинописи древних шумеров и в Библии. В Древнем Риме его выращивали для нужд армии на специальных участках специально обученные люди. Уже в то время человечество было хорошо осведомлено о лечебных свойствах лука. Он считался универсальным лечебным средством, и современная медицина это не опровергает.

Употребление в пищу лука очень полезно при атеросклерозе и болезнях сердца, особенно если основу питания составляют продукты с высоким содержанием жира. Вещества, содержащиеся в этом растении, подавляют синтез холестерина и тем самым уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярное употребление лука препятствует повышению содержания сахара в крови. Кроме того, лук насыщает наш организм витаминами, подавляет вредные микробы и является отличным профилактическим средством против гриппа, насморка и простуды. Помогает он и при кашле: для этого рекомендуют съесть луковицу, отваренную в молоке.

Так что совсем не даром на Руси когда-то говорили: «Лук помогает от семи недугов». Впрочем, особенно увлекаться луком не стоит. Все хорошо, но в меру. Специалисты московского Института питания Академии медицинских наук считают оптимальным



потребление каждым человеком 7-10 килограммов лука ежегодно. Злоупотреблять им не стоит тем, у кого имеются тяжелые заболевания почек, печени и желудка, например, язва желудка и двенадцатиперстной кишки. В этом случае лук просто противопоказан.

**Глютамат натрия** - то аминокислота, представляющая собой кристаллический порошок без запаха белого или желтоватого цвета со сладковатым привкусом внешне похожий на обычную поваренную соль. Усиливает и освежает природный, своеобразный вкус пищевых продуктов, ослабленный при хранении и переработке. Он воздействует на вкусовые рецепторы языка, таким образом усиливая вкусовое восприятие пищи. Тепловая обработка, замораживания, консервирования практически не влияют на свойства глютамата натрия усиливать вкус.

Применение глютамата натрия эффективно для сохранения качества продуктов при их длительном хранении, что связано с его антиокислительными свойствами - в продуктах, обработанных глютаматом натрия, подавляется окисление жиров (прогоркание). Для этого, он или вводится в продукт при его изготовлении вместе со специями, или просто опрыскивается 1,5-5 % раствором глютамата натрия.

Многие смеси пряностей, приготовленные промышленным способом, содержат глютамат натрия, в том числе все известные супы в виде кубиков. Одна из наиболее известных смесей пряностей «Вегета» содержит 30% глютамата натрия. Она используется для приготовления супов, соусов, подливок, мяса и прочих вкусоностей.

Глютамат натрия продается в разных странах мира в чистом виде, как белые кристаллы-порошок. Дозируется приблизительно 1-2 г глютамата (примерно половина чайной ложки) на 2 л или 1 кг продукта. Глютамат натрия, если не передозировать его, безвреден и даже полезен для организма как аминокислота.

**Пальмовое масло** Пальмовое масло получают из мясистой части плодов масличной пальмы. Имеет красно-оранжевый цвет, а по запаху и вкусу напоминает орех. Только провитамина А (каротиноидов) в нем в 15 раз больше, чем в моркови. Пальмовое масло - единственный богатый источник токотриенолов, богатый рацион которых способствуют очищению кровеносных сосудов от холестериновых бляшек и предотвращению образования тромбов, таким образом, значительно понижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Одна столовая ложка красного пальмового масла содержит норму суточного потребления витаминов А и Е, необходимых для человека. Красное пальмовое масло еще и идеальное косметическое средство для ухода за кожей. Положительный эффект для кожи настолько велик, что на основе этого масла производится и создается целый ряд популярных косметических средств. В чистом виде красное пальмовое масло прекрасно заменяет витаминные кремы.

**Чеснок** - Чеснок очень полезен для здоровья. Кроме его специфического вкуса и возможности использования его как великолепной вкусовой приправы, чеснок обладает многими полезными и лечебными свойствами и широко применяется в народной и традиционной медицине для лечения многих заболеваний и недугов.

В состав чеснока входят азотистые вещества, натрий, калий, кальций, магний, кремниевая, серная, фосфорная кислоты, витамин С, D, В, фитостерины, экстрактивные вещества, фитонциды и эфирные масла. Благодаря своему богатому и леченому составу, чеснок обладает желудочно-кишечные, мочегонные, потогонные, сердечно-сосудистые свойства. Чеснок способен понижать артериальное давление, а также оказывает обезболивающее, ранозаживляющее, противомикробное, противоглистное,



антиоксидантное, препятствующее онкообразованиям и антиоксидантное действия. Чеснок очень полезен при авитаминозах. Также в чесноке содержится селен, который известен антиоксидантными свойствами.

Чеснок содержит более четырехсот различных полезных компонентов, в том числе множество антиоксидантов, которые обладают целым рядом положительных лечебных свойств. Чеснок снижает уровень холестерина, разжижает кровь, снижает кровяное давление, обладает противовоспалительным действием. Чеснок противодействует старению и засорению не только главных, но и периферических артерий. Лечебный эффект может быть достигнут при ежедневном приеме двух-трех головок чеснока.

Специфический сильный запах чесноку дают сернистые вещества. Однако, чтобы освежить дыхание после приема чеснока, попробуйте пожевать ломтик лимона или веточки петрушки, семена кардамона или корицы или прополоскать рот натуральным молоком.

Чеснок разжижает кровь и является натуральным антибиотиком. Очень важно, что чеснок очень хорошо укрепляет иммунную систему, чем самым увеличивает способность организма противостоять вредным воздействиям окружающей среды. Чеснок убивает большое число самых разнообразных бактерий.

Чеснок добавляют во многие медицинские препараты. Препараты, приготовленные на основе чеснока эффективно уничтожили злокачественные образования раковых клеток. Однако следует помнить, что от длительного применения лекарств на основе чеснока, они начинают подавлять микрофлору кишечника и становится причиной его раздражения.

Чеснок является эффективным средством от простудных заболеваний. Также рекомендуется применять чеснок при расстройствах нервной системы, заболеваниях мочеполовых путей и органов, а также для очищения организма.

Целебные свойства чеснока снижают уровень плохого холестерина в крови. Чеснок убивает клетки мультиформной глиобластомы – злокачественной опухоли головного мозга. Также доказано положительное воздействие чеснока на работу сердца.

**Морковь** - Морковь - очень полезный овощ для организм. Полезные и лечебные свойства моркови объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы В, РР, С, Е, К, в ней присутствует каротин — вещество, которое в организме человека превращается в витамин А. Морковь содержит 1,3 % белков, 7 % углеводов. Немало в моркови минеральных веществ, необходимых для организма человека: калия, железа, фосфора, магния, кобальта, меди, йода, цинка, хрома, никеля, фтора и др. В моркови содержатся эфирные масла, которые обуславливают ее своеобразный запах. Морковь содержит бета-каротин, который улучшает работу легких. Бета-каротин является предшественником витамина А. Попадая, в организм человека каротин превращается в витамин А, который наиболее полезен для молодых женщин. Также целительные свойства моркови связаны с укреплением сетчатки глаза. Людям, страдающим близорукостью, конъюнктивитами, блефаритами, ночной слепотой и быстрой утомляемостью употребление этого продукта в пищу весьма желательно.

Полезные свойства моркови используются в питании человека. Полезно погрызть сырую морковь, так как это укрепляет десны. Так как витамин А способствует росту, то морковь особенно полезна детям. Этот витамин необходим для нормального зрения, он поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки. Морковь, блюда из моркови и особенно морковный сок используются в лечебном питании при гипо- и авитаминозе А, заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, малокровии, полиартрите, нарушениях минерального обмена. Пюре из сырой либо отварной моркови показано при колите.

Вареная морковь помогает лечить злокачественные опухоли, дисбактериоз кишечника, нефриты. Обладает этот овощ и противомикробными свойствами. Также в моркови



содержатся фитонциды. Достаточно пожевать морковку — и количество микробов во рту резко уменьшится. Для лечения насморка можно закапывать в нос сок моркови. Врачи и кулинары советуют использовать в пищу столовую морковь с ярко-красной кожицей, особенно если она убрана до первых осенних заморозков.

Отварная морковь довольно часто включается в рационы больных сахарным диабетом. Чтобы организм быстрее усвоил провитамин А моркови, ее целесообразнее употреблять со сметаной или растительным маслом. По свойству сдерживать образование жиров в организме морковь из овощей уступает только капусте. Соединений калия в моркови в 10 раз больше, чем соединений натрия. Это, вместе с пищевыми волокнами, наделяет данный корнеплод не только мочегонными, но и умеренными желчегонными свойствами.

**Пастернак** - Употребление пастернака в пищу способствует возбуждению аппетита, помогает при упадке сил, действует как мочегонное, болеутоляющее средство при коликах в желудке, а также при камнях в почках и мочевом пузыре, при лечении водянки и женских болезней. Настой и отвар из листьев применяют при кашле. Сок или отвар из пастернака используют как общетонизирующее и возбуждающее средство при половых расстройствах. Особенно важно его употреблять мужчинам в возрасте старше 50 лет. Из семян и листьев пастернака изготавливают медицинские препараты: бероксан - средство, стимулирующее рост волос, и пастинацин - эффективное средство при лечении стенокардии, неврозоз и спазмов кишечника.

**Лук-порей** - Многие называют его просто луком. Целебные свойства лука-порея разнообразны. Лук – порей содержит подобно репчатому луку или чесноку, ароматические вещества, имеющие в своем составе серу, придающие ему сильный характерный запах. Поэтому в питание используют для ароматизации овощных блюд, рагу, салатов, и супов. Но и не только для ароматизации. Прежде всего лук –порей – это целебное растение.

Происхождение: порей- выходец из теплых южных стран. Но оказывается, любят его не только в южных странах, но и далеко в северных странах. Существуют летние сорта, зимние сорта, которые прекрасно прижились как в открытом грунте, так и в теплицах. А ещё есть и многолетние сорта лука, которые растут по несколько лет на одной грядке, превращаясь, скорее всего в не сортовые, но если за ним хорошо ухаживать, то он дает хорошую зеленую массу целое лето. И конечно, ценен он тем, что уже со схода снега дней через 10 можно щипать упругие зеленые листочки, и начинать подкармливать семью витаминами нового урожая. Это уже потом пойдут первые сборы овощей, а самый первый – это именно первые листочки зеленого лука - порея.

Полезность и лечебные свойства лука порея в народной медицине знали и применяют его целое лето. По мере отрастания лук можно собирать и каждый день добавлять в любые блюда – супы, салаты, вторые блюда. Все лето он не надоедает, а как разнообразит вкусовые качества любого блюда, просто необыкновенно. Те хозяйки , которые заботятся прежде всего о здоровье семьи, используют его во все блюда.

В луке - порее необычайно высоко количество аллицина – серосодержащего вещества, придающего растению вкус и запах и обладающего превосходными профилактическими, смягчающими и лечебными свойствами. Едва попав в желудок, порей тут же наводит порядок и расправляется с болезнетворными бактериями и грибочками. Ведь в желудке и верхнем отделе тонкого кишечника слишком часто скапливаются колонии бактерий и грибов , которые бурно размножаются , в



благоприятной для них среде , вызывают метеоризм, колики или понос. Порей понижает уровень липидов. Недельный курс лечения (ежедневно употребляя по 200 граммов порея) значительно понижает уровень холестерина и жиров в крови.

Кроме того лук- порей прекрасное профилактическое и смягчающее средство при варикозном расширении вен, тромбозах и других подобных заболеваниях. Это объясняется фибринолитическими свойствами его биологически активных веществ: они противодействуют сгущению крови, делают её более жидкой, и она меньше скапливается в выпуклостях и карманах изношенных вен , образуя опасные кровяные сгустки – тромбы. Ни один овощ не действует так эффективно против возрастных изменений сосудов, как лук – порей.

Кроме того, он извлекает из почвы так необходимый для организма цинк (для соединительных тканей, стенок сосудов, выработке гормонов), марганец (для общего обмена веществ половой активности, цвета кожи и волос) и селен (для системы иммунной защиты организма).

Лечебная уникальность многолетних сортов зеленого лука состоит и в наличии большого количества витамина С, В 100 г зеленого многолетнего лука содержится 90 мг витамина С, в 100 г батуна— 40-^45, в 100 г зелени репчатого лука — 20—35 мг.

Медицинское применение зеленого лука показано:

- Улучшает кровообращение,
- Очищает желудок и кишечник от бактерий и грибков благодаря бактерицидным свойствам.
- Устраняет метеоризм и понос,
- Понижает уровень холестерина в и жира в крови.
- Стимулирует активность кишечника, помогает при запорах
- Помогает при болезнях вен, варикозном расширении вен.
- Служит профилактикой от геморроя,
- Способствует образованию, более молодой соединительной ткани.
- Не смотря на своеобразный запах, это не так уж и плохо. Если другие овощи служат носителями полезных веществ- витаминов. Минеральных веществ, лук в дополнение к этому является естественным оружием против бактерий и грибков.
- Лук-порей идеальное оздоровительное средство для кишечника пожилых людей и разумная замена дорогих и порой не безобидных лекарств.

Применение лука настолько простое, что не требует ни каких кулинарных навыков. Длинные листья лука помойте под чистой проточной водой, дайте чуть подсохнуть. Нарезьте и можете использовать в любые блюда, посыпать отварной картофель, посыпать в тушеное мясо, положить в супы, борщи , уху и так далее.

Даже можно просто так покушать с кусочком черного хлеба, прекрасен и вкусен в любом варианте. Это именно самый натуральный здоровый продукт, и кушайте его, сколько можете все лето. А кто может покупать зимой, тоже не возбраняется. При покупке выбирайте длинные упругие листья, не подвяленные, и не подсушенные.

Женщины, которые часто страдают воспалением мочевого пузыря помогут себе, если станут постоянно есть зеленый лук. Горчичное масло аллицина, проходя через мочевыводящие пути, дезинфицируют и восстанавливают здоровье мочевой системы.



**Петрушка** - Петрушка очень необходимый продукт. Ее лечебные и полезные свойства неограничны. Петрушка часто применяется в народной и традиционной медицине, и помогает избавиться от многих недугов. Петрушка чрезвычайно богата полезными веществами и минералами. По содержанию аскорбиновой кислоты (витамина С) она превосходит многие фрукты и овощи. В 100 г молодых зеленых побегов петрушки содержится примерно две суточные нормы витамина С. Это почти в 4 раза больше, чем в лимонах. Петрушка содержит большое количество каротина, и по этому показателю не уступает моркови. Немало важно, что в 100 г петрушки содержится две суточные нормы провитамина А. Петрушка богата витамины В1, В2, фолиевая кислота, а также солями калия, магния, железа, ферментные вещества. Петрушка содержит также инулин, который регулирует обмен глюкозы в крови.

Благодаря своим полезным и целебным свойствам, петрушка нашла широкое применение в косметической области: ее часто добавляют в крема, лосьоны и маски. А в домашней косметике, что можно приготовить дома самостоятельно, петрушка просто незаменима.

Петрушка снимает покраснение кожи и отечность, осветляет кожу, освежает ее тонизирует. Петрушка обладает омолаживающими свойствами, так как предохраняет кожу от морщин. Для проблемной кожи петрушка незаменима - она помогает избавиться от угрей и воспалений. Но особенно хороша петрушка для ухода за нежной кожей вокруг глаз.

Петрушка полезна при заболеваниях почек, гастрите и язвенной болезни, а также любых воспалительных процессах и ослабленном зрении. Кроме того, зелень петрушки обладает еще одним полезным свойством - она великолепно отбеливает зубы и укрепляет десны.

Петрушка, бесспорно, является самой распространенной пряной травой в мире. Петрушка одинаково часто используется и в европейской, и в американской, и в африканской, и в восточной кухнях и, конечно, является незаменимым ингредиентом и эффектным элементом украшения множества исконно славянских блюд. Петрушка особенно хороша в сочетании со свежими и тушеными овощами, рыбой и мясом. Стоит отметить, что петрушка - одна из очень немногих ароматных трав, которая не теряет своих качеств при длительной тепловой обработке, а вкус ее при этом только усиливается.

**Сельдерей** - Сельдерей часто используется в народной медицине для предупреждения и лечения многих заболеваний благодаря его лечебным и целебным свойствам.

Сельдерей - ценнейший продукт питания и лечебное средство. В его корнеплодах и листьях содержатся ценнейшие аминокислоты аспарагин, тирозин, каротин, никотиновая кислота, микроэлементы, эфирные масла (в корнеплодах до 10, в листьях - до 30 мг/%). Все части растения возбуждают аппетит. Сельдерея богат витамины - это витамины группы В (тиамин, рибофлавин), витамин К, Е, провитамин А и аскорбиновая кислота. Кроме минеральных веществ, сельдерей гликозид апиин, холин, протеин и др. Специфический вкус сельдерее придает апиол.

Полезные свойства сельдерее не поддаются исчислению. Сельдерей замедляет замедлять процессы старения, так как уникальный набор содержащихся в нем белков, витаминов, кислот и минералов обеспечивает стабильность клеток организма. Сельдерей обладает успокаивающими свойствами - зелень сельдерее используется для лечения нервных расстройств, возникающих в результате переутомления. Эфирное масло, находящееся в корнях и стеблях сельдерее, стимулирует секрецию желудочного сока. Сельдерей включают в меню больных сахарным диабетом. Он улучшает водно-солевой обмен, поэтому его особенно рекомендуют пожилым людям.

Препараты из сельдерее используются для регулирования деятельности печени и почек, усиления половой функции. Они также используются как снотворные,



болеутоляющие, ранозаживляющие средства, средство от ожирения, для профилактики атеросклероза, нормализации обмена веществ, как противоаллергические. Сок сельдерея используют для лечения мочекаменной болезни, при желудочно-кишечных заболеваниях, как средство от аллергии, диатеза, крапивницы и т.п.

Регулярное употребление сока сельдерея очищает кровь и помогает избавиться от многих кожных заболеваний (для большей эффективности рекомендуется смешивать сок сельдерея с соками крапивы и одуванчика). Если пропустить свежую зелень сельдерея через мясорубку и смешать ее в равных пропорциях с топленым сливочным маслом, то получится средство, которое может излечить любые раны, язвы, ожоги и воспаления.

### **Перец -**

Перец обладает лечебными и целебными свойствами. Перец широко используется в народной и традиционной медицине, благодаря своему целительному составу. В состав перца входят многие необходимые организму витамины, минералы и полезные вещества.

Перец очень богат витаминами, особенно витамином С (не уступает лимону и чёрной смородине). Достаточно съесть небольшой кусочек сырого сладкого перца, всего 30 - 40гр, чтобы удовлетворить суточную норму человека. Важно то, что этот витамин в перце не разрушается 70 - 80 дней. Самая большая концентрация аскорбиновой кислоты (витамина С) содержится около плодоножки.

Зрелые плоды перца в 100гр содержат 289-324 мг витамина С. Кроме того, плоды перца богаты каротином и рутином, обладающим Р-витаминной активностью. В медицине рутин применяется как средство, укрепляющее стенки кровеносных капилляров. В перце также содержатся витамины В1, В2 и Е. В перце витамин С сочетается с большим количеством витамина Р (рутина). Данное сочетание дает перцу очень полезное свойство - перец способствует укреплению кровеносных сосудов и снижению проницаемости их стенок.

Благодаря содержащемуся в перце провитамину А, ежедневное употребление 30-40 г плодов перца стимулирует рост волос, улучшает зрение, а так же состояние кожи и слизистых оболочек организма.

Перец богат витаминами В1, В2, В6 и РР, что объясняет его полезные свойства людям, страдающим депрессией, сахарным диабетом, отеками, дерматитом, а также при ухудшении памяти, бессоннице, упадке сил. Перец в высокой концентрации богат содержанием минеральных солей калия и натрия, а также микро и макроэлементами, такими как железо, цинк, йод, кальций, фосфор, магний, что делает его незаменимым продуктом при таких недугах, как анемия, низкий иммунитет, раннее облысение и остеопорозе.

В состав перца (как жгучего, так и сладкого) входит алкалоид капсаицин, который придает овощу характерный вкус. Но капсаицин обладает не только специфическим вкусом - он обладает полезными и лечебными свойствами, а именно стимулирует работу желудка и поджелудочной железы, возбуждает аппетит, снижает артериальное давление, разжижает кровь, препятствуя образованию тромбов.

Сладкий перец рекомендуется к употреблению при авитаминозе и как общеукрепляющее средство после тяжелых заболеваний. Благодаря высокому содержанию клетчатки, сладкий перец активно препятствует проникновению в организм радиации.

Несмотря на такую высокую питательность плодов, употреблять перец нужно осторожно, особенно при заболеваниях желудка, кишечника, печени и почек, так как в них много эфирных масел и грубой клетчатки.

Сок перца изобилует кремнием, необходимым для ногтей и волос, помогает соевым железам и протокам. Сок перца в смеси с морковным соком (от 25 до 60% перечного



сока) дает великолепные результаты в очищении кожи от пятен. Полезно он образования газов в кишечнике, колик, спазмов в желудке, кишечнике употреблять 50 мл сока перца ежедневно.

**Горчичное семя** - В 1801 году немецкий врач Конрад Нейтц изготовил немого столовой горчицы из горчичных семян, выращенных в России на реке Сарпе. В 1810 году горчица Нейтца получила доступ к царскому столу, где ее признали весьма доброкачественной, и государь Александр I наградил Нейтца золотыми часами. С тех пор ввоз горчицы из Англии был прекращен.

Сарептская горчица обладает бактерицидными свойствами, способствует увеличению срока хранения продуктов. В целом виде может добавляться для остроты и придания оригинального ароматического оттенка в овощные, грибные, рыбные соленья и маринады. Улучшает вкус блюд из овощей, риса, супов, салатов, добавляется в мясные блюда.

Горчичное семя использовалось еще в древности как средство для улучшения работы желудка и кишечника, применяется при лечении неврологических заболеваний.

**Эстрагон** - Эстрагон — растение, относящиеся к роду полыни, об этом свидетельствует название *Artemisia*, которое восходит к мифологии. Многие виды полыни обладали abortивным действием. Целый род полыни получил название в честь древнегреческой богини Артемиды — помощницы и защитницы дев и женщин. А свое видовое название эстрагон получил, скорее всего, из-за своих листьев, вернее, их формы в виде язычка, так как в слове «dracunculus» «draco» (лат.) означает «дракон», «чудовище», «змея», а листочки эстрагона очень напоминают язык дракона.

Родиной этого растения считают Восточную Сибирь, Монголию. Известно оно далеко за этими пределами.

В XIII веке испанский араб врач и ботаник Ибн Байтер упоминает это растение в своих работах, отмечает его достоинства как лекарственного средства, а также говорит об использовании сока эстрагона в напитках.

Эстрагон растет в диком виде в Южной и Центральной Европе, в Западной Америке.

Имеет другие названия: тархун, драгун-трава, страгон.

## ОПИСАНИЕ

По внешнему виду напоминает полынь. Растет кустиком высотой до 60—120 см. Листья его цельнокрайние, длинные в виде язычка, бледно-зеленого цвета. Во время цветения выбрасывает соцветие с неяркими цветочками небольшой величины. Растение, в отличие от полыни, совсем лишено горечи, обладает ароматом и широко применяется в качестве пряности, придавая блюдам пикантный вкус.

## ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Эстрагон содержит эфирное масло со своим характерным запахом. Именно оно создает аромат этого растения и острый вкус с горчинкой, в состав масла входят сабинен, оцимен, феландрен. Листья растения богаты витаминами А, С и др. В народной медицине его используют как противоглистное и противогрибковое средство.

Эстрагон улучшает аппетит, стимулирует пищеварение, применяется при водянке как мочегонное средство.





Действует успокаивающе, улучшая сон. В тибетской медицине используется при лечении различных заболеваний легких (туберкулез, пневмония, бронхит).

#### ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА. ПРИМЕНЕНИЕ.

Ранней весной, как только отрастает зелень эстрагона, ее можно срезать и добавлять в салаты, закуски, гарниры к мясным и яичным блюдам. Молодую зелень кладут в окрошки, овощные супы, бульоны.

В кухнях многих народов растение используют при приготовлении вторых блюд из говядины, баранины, свинины. Эстрагон, лишенный горечи и обладающий отличным ароматом, улучшает вкус блюд из субпродуктов. Им ароматизируют уксус, добавляют при засолке кабачков, огурцов, патиссонов, капусты, грибов, мочении яблок и т. д.

Растение в сушеном виде можно использовать для многих блюд, причем добавлять его следует в самом конце варки, чтобы не потерять вкусовых качеств растения.

Эстрагон имеет промышленное применение при изготовлении напитков, сыров, горчицы. Его используют при составлении пряных смесей.

**Любисток** - Еще в древности люди обращали внимание на целебные свойства любистка. Они описаны в трудах Диоскорида и Плиния Старшего. Любисток — ценное диетическое и лекарственное растение, способное стимулировать деятельность желез внутренней секреции, повышать жизненный тонус, снимать усталость и делать человека добрее. Эти свойства проявляются в более сильной степени, чем у сельдерея. Любисток широко используют в медицине. Для лечебных целей применяют корни. Форма корня

и ценные лекарственные свойства дали повод, правда, не без преувеличения, многим любителям

называть любисток полуженьшенем. В России издавна употребляли препараты любистка при опухо

лях полости рта и гортани. Старинные лечебники рекомендуют умываться соком этого растения, чтобы «кожа была белее и милее».

Биологически активные вещества любистка: основные — эфирные масла, лактоны; сопутствующие — дубильные вещества, органические кислоты, кумарины, смолы, сахара. Лекарственные препараты: настой двух-трехлетних корней. Основные фармакологические действия — седативное, мочегонное, желчегонное. Настой корней обладает успокаивающим, обезболивающим и отхаркивающим действием, усиливает аппетит, деятельность желудка и кишечника, регулирует работу сердца и уменьшает одышку, используется как глистогонное средство. Измельченные свежие листья прикладывают к ранам, а сухие, истолченные в порошок, принимают против нервных расстройств.

Отвар корней применяют при водянке, заболеваниях почек, сердца, бронхите, болезнях желудка и кишечника и как средство, усиливающее месячные и ослабляющее боли при них. Он обладает еще стимулирующим действием. Применяется в сексопатологии — при расстройствах нейрогуморальной и эякуляторной составляющих.

**Куркума** - В куркуме содержатся сильные антиоксиданты, которые нейтрализуют свободные радикалы — нестабильные молекулы, разрушающие клетки.

Многие женщины используют куркуму для сохранения молодости и красоты, применяя ее как для лица, так и для тела.



Куркума используется как противовоспалительное средство при проблемной коже. Нужно смешать сухую куркуму с водой до состояния пасты и точно нанести на кожу. При раздражении пасту следует немедленно удалить.

При кожных заболеваниях куркума незаменима. Она способствует хорошему обмену веществ. Паста из куркумы — отличное средство против экземы, зуда (наружно), быстро рассасывает фурункулы, улучшает цвет лица, чистит кожу, открывает потовые железы.

Полезные свойства куркумы. Лечение куркумой.

Куркума и ее биологическое действие: сильное антиоксидантное, противовоспалительное, детоксикационное, желчегонное.

В куркуме содержится кальций, железо, фосфор и йод. Витамины: С, В, К, В2, В3. Куркума — прекрасный природный антибиотик. Это качество делает куркуму лекарством, которое не ухудшает состояние желудочно-кишечного тракта и не разрушает печень. При употреблении куркумы повышается активность кишечной флоры и улучшается пищеварение.

Куркума — незаменимая поддержка для ослабленного организма после хронической болезни, а также во время болезни. Куркума согревает и очищает кровь.

Куркума способна приносить организму огромную пользу. Свойства куркумы позволяют ей успешно предотвращать заболевание сахарным диабетом и бороться с ожирением.

Куркума для снижения веса: в составе напитка для снижения веса куркума способствует усилению обмена веществ и снижению уровня холестерина в крови.

Применение куркумы при артрите: половина ложки сухой куркумы на порцию супа или тушеного мяса — это терапевтическая доза при артрите.

**Перец длинностручковый** - Жгучий перец, благодаря своим полезным и целебным свойствам широко применяется в народной и традиционной медицине для предупреждения и лечения многих недугов и заболеваний.

В настоящее время широко известны перцовые пластыри, которые прекрасно помогают при простуде, ушибах, ревматизме, артритах, болях в мышцах и суставах. При наружном применении (втирании в кожу) красный перец оказывает согревающее действие, что применяется в лечении многих заболеваний в восточной медицине. При гриппе такая процедура предотвращает появление различных серьезных осложнений. Красный молотый жгучий перец обладает потогонным, отхаркивающим и жаропонижающим свойством. Молотый жгучий перец смешивают с медом в пропорции один к одному и принимают по одной чайной ложке несколько раз в день, запивая водой.

Жгучий стручковый перец следует употреблять внутрь для нормализации мозгового кровообращения. Жгучий перец предупреждает развитие атеросклероза, облегчает состояние при бронхиальной астме, кашле, ангине, гриппе.

Благодаря наличию в красном жгучем перце аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина Р, он способствует укреплению и очистке сосудов, перец применяется для снижения содержания холестерина, улучшения циркуляции крови и очистки сосудов. Большое количество витамина А позволяет использовать полезные свойства перца для улучшения зрения и формирования скелета.

Жгучий перец замедляет рост раковых клеток, причем употребление стручкового жгучего перца особенно полезно при раке яичников.

Настойку жгучего красного перца готовят на 90-процентном спирте (1:10). Это прозрачная жидкость красновато-желтого цвета со жгучим вкусом. Применяют ее наружно. Хранится в темном месте 4 года. При насморке рекомендуется обернуть ступни марлей, смоченной настойкой перца, поверх надеть шерстяные носки и лечь в постель. Издревле было известно, что горький красный перец сильно возбуждает аппетит и активизирует работу пищеварительной системы. Настойку принимают за 15



минут до еды по 10–15 капель, разведенных в 50 мл воды. При этом следует помнить, что все острое, в том числе и красный перец, противопоказано при гастрите, язве желудка, других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях печени и почек. Стручковый жгучий перец помимо широкого применения в качестве продукта питания и лекарства, используется и как косметических и диетических целях. Спиртовую настойку добавляют в крема, мази и масла в качестве укрепляющего средства для кожи. А еще красный стручковый перец — это прекрасное средство для похудения. Перец стимулирует кровообращение и обмен веществ, что благотворно сказывается на расщеплении жировых клеток. Перец содержит очень мало углеводов и калорий и способствует выводу накопившихся токсинов из толстой кишки.

Из жгучего перца производят разнообразные массажные гели. Помимо гелей, а настоящее время достаточно обширное применения специальные перцовые пластыри, в состав которого входит вытяжка из жгучего перца. Они наклеиваются на непродолжительный срок на проблемные места.

Употребление жгучего перца способствует выработке эндорфинов, в результате этого происходит ослабление боли и снижение стресса, также, жгучий перец, оказывая обезболивающее воздействие, не вызывает при этом онемения. Жгучий перец благотворно воздействует на пищеварение, улучшает работу печени.

**Майоран** - Молодые побеги, листья и цветки майорана имеют приятный, терпкий, пряный аромат и острый, горький привкус, напоминающий перец, мяту вместе взятые. В зелени майорана содержатся витамины С (до 44 мг%), каротин (до 5,5 мг%), Р (до 127 мг%), различные минеральные соли, дубильные вещества (0,9 %), эфирные масла (0,15-0,70 %), фитонциды и другие биологически активные вещества.

В кулинарии зелень майорана используют в качестве пряной приправы вместо черного перца, в свежем, высушенном и поджаренном виде. Его добавляют к супам и соусам, мясным, рыбным, грибным, овощным блюдам, к копченостям. Растения также используют для приготовления ликеров, настоек, ароматизации уксуса и чая. В медицине майоран используют при лечении дыхательных путей и органов пищеварения. В народной медицине его применяют при бессоннице, коклюше, головной боли, мигрени, повышенном давлении, нервных и мочевых расстройствах, ревматизме, для повышения аппетита, а также для изготовления напитков. В сочетании с другими лекарствами его применяют при параличах, неврастении, бронхиальной астме и насморке. Майоран используют и в парфюмерной промышленности.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Тулякова Т.В., Пасхин А.В., Седов В.Ю. Дрожжевые экстракты – безопасные источники витаминов, минеральных веществ и аминокислот//Пищевая промышленность 2004. № 6.
2. Food Product Design, Nutrition Noted, July 2004.
3. European Federation of Allergy and Airways Diseases Patient's Association
4. FAAN – Food Allergy Anaphylaxis Network
5. Stagnito's New Product Magazine, март 2005 г.
6. mediagroup.com
7. MSNBC.com 17 сентября 2004 г.
8. Foodnavigator, 8.17.05.
- В статье использованы материалы компании DSM Food Specialties ([www.dsmfoodspecialties.com](http://www.dsmfoodspecialties.com))
9. По материалам И.М. Вольпера «История картофеля. Продукты из картофеля»
10. Материал предоставлен журналом "Гастрономь".