

ОБОГАТИ МЕНЮ КАРОТИНОИДАМИ

Все понимают, что морковь очень полезна, многие знают, что она хорошо усваивается организмом только с чем-то жирным, к примеру со сметаной или растительным маслом.

Однако почти никто сразу не скажет, в чем, собственно, польза оранжевых корнеплодов, в лучшем случае вспомнят, что морковь способствует улучшению зрения.



Группа каротиноидов очень обширна и не ограничивается открытым в 1831 г. бета-каротином в моркови. В настоящее время этих веществ описано уже несколько сотен. Однако не все они имеют революционное значение для фитотерапии и диетологии. Каротиноидам свойственна в основном желтая или оранжевая окраска, но иногда они «маскируются» и в соединении с белками бывают зеленые и даже голубые. Часто их ассоциируют с витамином А, но А-витаминную активность проявляет, как правило, бета-каротин, остальные выполняют несколько иные функции.

Другое заблуждение – чем ярче оранжевая окраска у растения или его части, тем больше в нем каротиноидов. Это не совсем так. Очень богаты каротиноидами весьма далекие от оранжевой окраски капуста брокколи, листовые пекинская и савойская капусты, салат, шпинат. Большое их количество содержат лекарственные растения – фиалка трехцветная, крапива, примула, медуница.

Прежде чем говорить о пользе каротиноидов для человека, разберемся, зачем они нужны растениям. Замечено, что процесс накопления этих веществ активнее идет при ярком солнечном свете. Каротиноиды защищают растение от ультрафиолетовых лучей. Они предотвращают образование агрессивных молекул, так называемых свободных радикалов, которые «ломают» мембраны и нарушают нормальное функционирование клетки. По этой причине в зимних тепличных овощах, которые выращивают при минимальном досвечивании, каротиноидов накапливается существенно меньше, чем в растениях, возделанных летом на грядке.

Подобную роль каротиноиды играют и в организме человека: они предотвращают многие заболевания, связанные с плохой экологией, несбалансированным питанием, стрессом.

Отмечено, что каротиноиды проявляют определенную специализацию при защите тех или иных органов. Многие растения продуцируют достаточно специфические соединения, характерные в основном для них самих. Например, в перцах присутствует капсантин, капсорубин и криптоксантин. Томаты содержат ликопин, который, кстати, без потерь переносит переработку. Особенно много его

в томатной пасте и продуктах консервирования (в соусах и соке). Томаты задействованы в кулинарных рецептах средиземноморской кухни, они способствуют хорошему самочувствию и активному образу жизни. Ликопин «борется» с атеросклерозом, предотвращая появление отложений на стенках сосудов. Употребление томатов полезно для профилактики инфаркта и инсульта, рака кишечника, матки, яичника и предстательной железы. Как ни удивительно, но содержат ликопин и плоды шиповника, так что это лекарственное растение обладает всеми перечисленными свойствами.

Не менее важен лютеин, который присутствует в кабачках и цуккини, желтой фасоли, шпинате. Содержат его цветки календулы, тагетеса. Данное соединение в последнее время на пике моды – этот пигмент, единственный из всех упомянутых, предотвращает дегенеративные изменения так называемого желтого пятна, которое занимает всего 2% сетчатки и «отвечает» за цветовое зрение. Особенно это важно в преклонном возрасте. Проблема лютеина в том, что он очень нестабилен и в пищевых добавках сохраняется очень недолго. Лучше его «вводить» в организм прямо с растениями. Например, очень полезно добавлять в салаты свежие лепестки календулы или бархатцев, кто что любит, заправлять такие салаты надо растительным маслом.

Наиболее известный каротиноид, безусловно, бета-каротин, который способствует хорошему зрению, особенно в сумерках, сохраняет здоровую и молодую кожу, поддерживает репродуктивную функцию организма. Большую пользу бета-каротин может принести курильщикам: употребление продуктов, содержащих его, заметно снижает вероятность рака легких.

Значительно повысить доступность каротиноидов для организма можно, если готовить продукты, в которых они присутствуют, на растительном масле. Надо помнить, что повышенная температура и термическая обработка не страшны каротиноидам. А вот свет им категорически противопоказан, поэтому все продукты, содержащие каротиноиды, хранят в темном месте.



СИСТЕМА СПУТНИКОВОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ



- Более 20 миллионов телезрителей по всей России
- Все основные российские каналы без абонентской платы
- Более 50 телеканалов для всей семьи всего за 600 рублей в год
- Цифровое изображение без помех и искажений
- Уверенный приём сигнала на антенну диаметром всего 60 см в большинстве регионов России



БЕСПРОВОДНОЙ СПУТНИКОВЫЙ ИНТЕРНЕТ

- Работает без использования наземных линий связи*
- Бесплатный тариф при скорости соединения до 128 Кбит в секунду**
- Неограниченный объем трафика

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
И ВЫЗОВ СЕРТИФИЦИРОВАННОГО УСТАНОВЩИКА ОБОРУДОВАНИЯ
ПО ТЕЛЕФОНУ:
8-800-500-10-20 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)
WWW.TRICOLOR.TV

Количество каналов указано по состоянию на 01.07.2010
* Бесплатный тариф - спутниковая связь, исключений - GPRS
** Тариф Базовый Безлимит действует до 01.01.2011

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ

В последние годы существенно вырос интерес к пищевым добавкам и продуктам функционального питания. Дисбаланс макро- и микроэлементов может оказать отрицательное влияние на здоровье человека. К сожалению, в состав продуктов питания частенько входят концентраты и ароматизаторы, идентичные натуральным, поэтому ждать благодарной реакции от организма не стоит.

Источником витаминов и микроэлементов могут служить лекарственные растения, причем привносимые с ними вещества абсолютно натуральны. Кроме того, у них зачастую приятный вкус и аромат, что тоже немаловажно.

Незаменимый источник **витамина С** и **каротина** – шиповник. Только нужно брать майский или морщинистый, в них витамина С побольше, чем, например, в шиповнике собачьем. Богаты витамином С высушенные весенние листья примулы и маргаритки или собранные в течение лета листья настурции. Конечно, свежие содержат его, но в летние месяцы и овощей на нашем столе большое количество. Только помните, что собранное сырье нужно хранить в темноте. Порошок листьев можно подмешивать в салаты, добавлять в масло, но в горячих блюдах витамины разрушаются.

Рутин в значительных количествах присутствует в сушенице, рябине, череде, пастушьей сумке, золотарнике канадском, зверобое. Чемпионом по его содержанию является софора японская. Рутин в сочетании с витамином С – замечательное средство при ломкости сосудов. Не зря в больницах после операции дают аскорутин, препарат, содержащий эти витамины.

Витамин К, который обладает кровоостанавливающим действием, богаты лист крапивы и кукурузные рыльца.

Однако сила лекарственных растений не только в витаминах. В последнее время большую роль даже при лечении серьезных заболеваний приобретают макро- и микроэлементы. Все мы хорошо знаем, что продукты, содержащие калий, показаны больным с сердечными заболеваниями и людям, употребляющим мочегонные

средства. Так вот самый обычный одуванчик может служить его незаменимым источником. Много калия и в кукурузных рыльцах, листе малины, мелиссе, череде, тысячелистнике, ромашке и календуле.

Кальций участвует в нормальной деятельности клеточных мембран и необходим для прочности костей, есть растения, содержащие довольно много этого элемента, – кориандр, кровохлебка, донник, бадан, лист малины, пастушья сумка, шалфей лекарственный и пион уклоняющийся.

Магний в больших количествах накапливают медуница, примула, алтей, горец птичий, девясил, плоды кориандра, мелисса, лён. Семя льна, кроме того, накапливает и кальций. Поэтому, слегка измельчив, его можно смело добавлять в утреннюю кашу. Учитывая, что к кальцию и магнию добавятся льняное масло и обволакивающие вещества, цены такой кашке нет.

Железо, медь, молибден и цинк – участники активной части ферментов, без них эти самые ферменты не работают, в организме не идут важные процессы. Многие лекарственные растения являются рекордсменами по содержанию этих элементов.

Совсем немного требуется **лития**, но при его недостатке в старческом возрасте быстрее идут процессы разрушения функций мозга. Наземная часть сабельника болотного, цветки коровяка накапливают этот элемент в существенных количествах.

В последнее время большое внимание уделяется **селену**. Даже овощные растения предлагают подкармливать селеном, чтобы получить обогащенную продукцию. Этот элемент накапливают анис, бадан, бессмертник песчаный, бузина черная, девясил, земляничный лист, золототысячник, кориандр, крапива, пастушья сумка. Обратите внимание, что при заваривании в сборах душистые растения, содержащие эфирные масла, снижают доступность этого элемента для организма и селеносодержащие растения не могут проявить свою силу.

Одуванчик, алтей, земляничный лист, пастушья сумка, календула, цветки коровяка, брусничный лист, шалфей лекарственный и девясил полезны при анемии.