

ВИНОГРАД В КОСМЕТИКЕ

Сок и мякоть плодов винограда находят применение в косметике. Соком смачивают ватный тампон и протирают предварительно очищенные лицо и шею. Через 10-15 мин. сок смывают теплой водой. Для увлажнения и придания мягкости лицу и шее смазывают надрезанными виноградинами. Полезно протирать кожу кубиками льда из замороженного сока винограда.

Из сока винограда готовят лосьон, увлажняющий кожу. Мякоть плодов винограда толкут, дают ей постоять 2 часа, сок процеживают, отжимая остаток. На 400 мл сока добавляют 1-2 ст. ложки меда и 1 чайную ложку соли. Полученную смесь снова процеживают и добавляют 1 стакан водки. Лосьон можно хранить в течение года. Тампоном, смоченным в лосьоне, протирают кожу лица и оставляют, не смывая, на 1-2 часа.

Маска из винограда очищает и тонизирует любую кожу, делает ее бархатистой, свежей, эластичной, предупреждает дряблость. Полотняную салфетку, сложенную в несколько слоев, смачивают соком и накладывают на лицо на 15-20 мин. После снятия маски лицо ополаскивают теплой водой и наносят питательный крем. Процедуры проводят 2-3 раза в неделю.

Маски делают из растертых в кашу, очищенных от кожицы ягод винограда. Кашу накладывают на предварительно очищенную и смазанную виноградным соком кожу лица (на сухую и нормальную кожу предварительно наносят питательный крем). Через 10-15 мин. маску смывают сначала теплой, затем прохладной водой. Кашу из ягод можно смешивать со сметаной, творогом, яичным желтком или толченым. Добавив к каше несколько капель лимонного сока, можно получить отбеливающую, стягивающую поры маску.

Для сухой и нормальной кожи делают смесь из 1 чайной ложки виноградного сока и 1 растертого яичного желтка, наносят ее на лицо на 15-20 мин., после чего смывают теплой водой. Для жирной кожи вместо желтка используют белок.

Тонизирующая маска включает 0,5 стакана теплой и густой молочной манной каши, 2 желтка, 2 чайные ложки меда, 2 чайные ложки растительного масла, 0,5 чайной ложки соли и 2 чайные ложки виноградного сока. Полученную массу накладывают на лицо на 20-30 мин., затем смывают теплой водой.

Для сухой и стареющей кожи смешивают равные части сока винограда и меда, смачивают смесь полотняную салфетку и накладывают на лицо на 10-15 мин.

Настой и отвар листьев винограда также находят применение в дерматологии для компрессов при дерматитах, для ускорения заживления гнойных ран и язв.

Е. ТИМОШЕНКО

ВИНОГРАДНАЯ ДИЕТА



С давних времен виноградный сок связывали с божественным благословением и признавали его пользу для здоровья. Так, у древних греков и римлян его прописывали для восстановления сил и улучшения обмена веществ. С середины XIX в. лечение виноградом было поставлено на научную основу. И до сих пор целебные свойства виноградного сока вне сомнения. Это отличное общеукрепляющее и тонизирующее средство. В нем содержится свыше 150 биологических веществ.

Виноградная диета – одна из самых приятных на вкус, потому так популярна и любима многими. Как вариант можно использовать винно-виноградную диету, в которую кроме винограда входит сухое виноградное вино.

Виноград содержит большое количество глюкозы (7-8%), а виноградная диета относится к углеводной. Хронический дефицит углеводов приводит к истощению запасов гликогена в печени и отложению жира в ее клетках. Это может вызывать так называемое жировое перерождение печени и нарушение ее функций. При дефиците углеводов в пище организм использует для синтеза энергии не только белки, но и жиры. При усиленном распаде жиров образуется избыток кетонов и ацетона, что вместе с окислением белков может приводить к «закислению» организма и отравлению мозга.

Избыток углеводов в пище вызывает повышение уровня инсулина в крови и способствует образованию жира, а резкое снижение калорийности пищи за счет уменьшения углеводов в пище может приводить к нарушению белкового обмена. Отсюда вытекают показания и противопоказания к виноградной диете.

Показания: дефицит веса, гипотрофия, длительная белковая диета, жировой гепатоз. Диета подходит для жаркого времени года.

Противопоказания: сахарный диабет, ожирение, хронический панкреатит, колит, плохое переваривание клетчатки, когда возникает явление вздутия живота, газообразование. Как считают сторонники углеводных диет, фруктоза, содержащаяся в винограде, вовсе не так страшна. Сами по себе ягоды улучшают пищеварение и обмен веществ, а значит, заставляют наш организм активнее расщеплять все, что мы едим. К тому же, как недавно заявили американские исследователи, вещества, содержащиеся в винограде, участвуют в инсулиновом обмене, поэтому любителям винограда и сахар не страшен.

В винограде нет белков и жиров, но на 100 г плодов приходится 17,5 г углеводов, 255 мг калия, 26 мг кальция, 17 мг магния, 22 мг фосфора, 6 мг витамина С. В 100 г винограда содержится 69 ккал, т.е. в 1 кг – примерно 700 ккал. Кроме того, эти плоды – источник антиоксидантов, биофлавоноидов, которые содержатся в кожуре и семенах. Поэтому виноград входит в число 10 продуктов, продлевающих жизнь и оказывающих мощное омолаживающее действие. Но есть его надо с кожурой и семенами. Виноград на 99% состоит из структурированной воды – сока, который имеет богатый витаминно-минеральный состав.

Очень важно правильно подготовиться к виноградной диете. За два дня до начала нужно исключить из рациона продукты животного происхождения, фастфуд, алкоголь, кофе и шоколад, тогда эффект от диеты будет ощутимее, а ваше самочувствие значительно лучше. Для диеты можно использовать любые сорта винограда, но лучше всего светлые, поскольку темные сорта иногда вызывают запоры. И еще нужно учесть один момент. Если организм сильно зашлакован, вы будете испытывать некоторый дискомфорт.

О. ПЕРЕВАЛОВА,
врач-диетолог,
действительный член

Национальной ассоциации диетологов России



Виноград – одно из наиболее древних распространенных на всех континентах полезных и любимых культурных растений. По старинной легенде первым человеком, посадившим лозу и выжавшим из ее плодов сок, был Ной, приставший со своим ковчегом к горе Арарат.

Сидеть на виноградной диете можно три дня или неделю. За три дня вы просто сбросите вес, за семь – очистите организм, улучшите работу желудка и кишечника. При трехдневной диете в первый день надо съесть полкилограмма винограда, во второй – полтора, в третий – два. Каждый день разделяйте все количество ягод на равные порции и ешьте раз в два часа.

Лечебную семидневную диету надо начинать с суточного голодания. Каждый из последующих шести дней вы должны съесть по 0,5 кг винограда и выпивать не меньше 1,5-2 л воды – обычной, лучше родниковой, но негазированной. И не делайте себе никаких поблажек. Забудьте про чай или кофе, легкие перекусы, даже самые диетические продукты. Ваш рацион должен составлять исключительно виноград.

Есть и еще один способ виноградного похудения – вы просто добавляете зеленый виноград в свой повседневный рацион и продолжаете питаться, как обычно.

После трехдневной диеты можно похудеть примерно на 2 кг. Если сидеть на винограде в течение недели, потеря веса может достигнуть до 4 кг. Плюс ваш организм очистится от шлаков и токсинов, обмен веществ нормализуется, придет в норму пищеварительная система. Если же вы выбрали третий вариант диеты, не ждите быстрого успеха. Все, на что можно рассчитывать на таком щадящем режиме, – минус 2 кг за три месяца.

Не менее важен правильный выход из диеты. По окончании курса постепенно добавляйте в рацион фрукты и овощи (свежие и отваренные на пару), на второй день можно съесть яйцо и йогурт, на третий – нежирное мясо. Начиная с четвертого дня возвращайтесь к привычному режиму питания.

Медики рекомендуют есть виноград людям, страдающим заболеваниями бронхов, почек, печени, анемией. Свежий виноград также способствует выведению из организма мочевой кислоты, избыточное содержание которой приводит к подагре. Однако для лечения рекомендуется применять белые сорта винограда. Считается, что виноградный сок выводит из организма вредный холестерин и препят-

ствует закупорке сосудов. А значит, у любителей винограда есть все шансы избежать атеросклероза и сохранить отличную память до глубокой старости. Виноград действует слегка раздражающе на дыхательные пути, облегчая отделение мокроты и смягчая кашель. А сок, отжатый из незрелого винограда, снимает жар при простуде, его можно использовать для полоскания горла. Кроме того, виноградолечение – очень древний метод избавления от заболеваний сердца и сосудов. Виноград налаживает ритм сердечных сокращений, устраняет одышку, снимает отеки, снижает повышенное артериальное давление. Если решите воспользоваться этой методикой, вам придется съесть до 2 кг винограда в день. Едят виноград между основными приемами пищи, через 1-2 часа после еды. Первый, второй и третий день – по 100 г 5 раз в день, на четвертый день можно «повысить дозу» до 1 кг за день, а к седьмому дню можно съесть целых 2 кг лечебных ягод. Во время виноградолечения рекомендуется избегать жирных, соленых блюд, кефира, свежего и кислого молока, сырых овощей и фруктов, а также спиртных и газированных напитков, пива. Эти продукты могут разладить работу кишечника.

И еще несколько полезных советов. Выбирая виноград, имейте в виду, что коричневые точки и пигментация на нем совсем не означают, что он плохого качества. Следите только за тем, чтобы ягоды не были повреждены. У свежих виноградин на поверхности кожицы имеется беловатый восковой налет. Сорта с толстой кожицей и плотной мякотью, а также имеющие рыхлые кисти сохраняются лучше. При этом темноокрашенные держатся дольше светлых. В домашних условиях свежий виноград не может долго храниться, так как для его хранения требуется прохладное, хорошо вентилируемое помещение. Для непродолжительного хранения (10-15 дней) грозди винограда можно раскладывать на полках в неотопляемом помещении. Можно хранить ягоды, уложив грозди в невысокие деревянные ящики. Небольшое количество ягод можно хранить в морозильной камере холодильника в закрытых полиэтиленовых мешочках или картонных коробках.