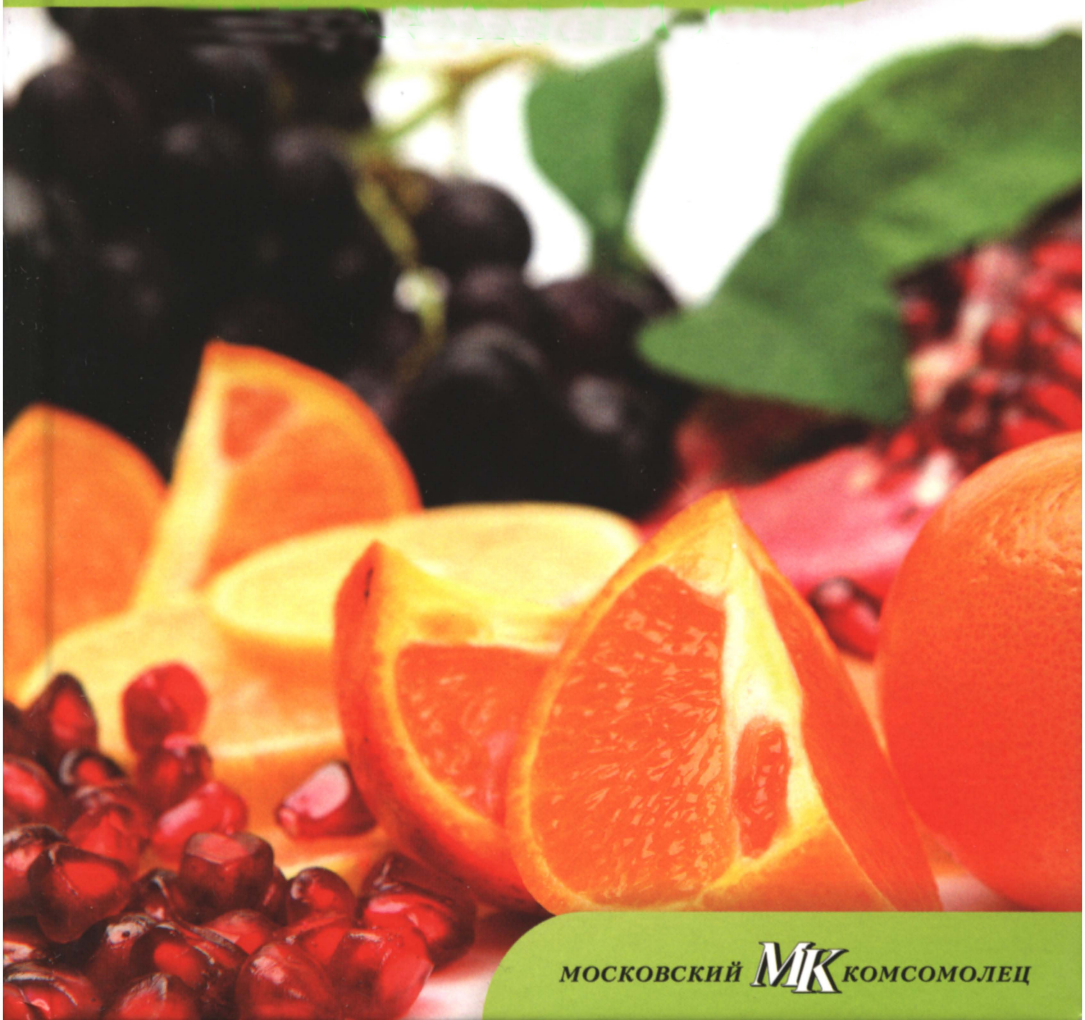


кладовая  здоровья

Фруктовая аптека

лечебные свойства фруктов



МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ

кладовая  здоровья

Фруктовая аптека

лечебные свойства фруктов

Ф | амфора Санкт-Петербург | 2012

УДК 613.2
ББК 51.230
Ф 93

ANNA SELBY
Top 100 Diet Secrets

PAULA BARTIMEUS
Top 100 Healing Foods

Перевели с английского Д. И. Видре, О. В. Чумичева

В книге использованы рецепты Наталии Потаповой

*Защиту интеллектуальной собственности и прав издательской группы «Амфора»
осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры»*



Ф 93 **Фруктовая** аптека ; [пер. с англ. Д. Видре, О. Чумичевой]. — СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2012. — 47 с. : ил. — (Серия «Кладовая здоровья»).

ISBN 978-5-367-02119-6

Ешьте фрукты, и вы забудете, что такое усталость и тоскливое настроение. Они помогут вам увеличить жизненную энергию и повысить выносливость организма. Фрукты всегда должны царствовать на обеденном столе, чтобы сохранять и приумножать здоровье!

УДК 613.2
ББК 51.230

ВНИМАНИЕ! Информация, предлагаемая в книге, не может заменить рекомендации специалистов и профессиональное лечение. Беременным женщинам, кормящим матерям и всем, кому необходимо придерживаться особой диеты, перед применением рецептов желательно проконсультироваться с врачом.

Top 100 Diet Secrets

Copyright © Duncan Baird Publishers 2007

Text copyright © Anna Selby 2007

Commission Photography © Duncan Baird Publishers 2007

Top 100 Healing Foods

Copyright © Duncan Baird Publishers 2009

Text copyright © Paula Bartimeus 2009

Commission Photography © Duncan Baird Publishers 2009






© Издание на русском языке,
перевод на русский язык,
оформление. ЗАО ТИД «Амфора», 2012

ISBN 978-5-367-02119-6

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4				
Абрикос	6	Лимон	20	Банан	34
Алыча	7	Мандарин	22	Киви	36
Вишня	8	Помело	23	Инжир	37
Кизил	10	Виноград	24	Гранат	38
Персик	11	Айва	26	Кокос	40
Нектарин	12	Груша	27	Личи	41
Черешня	14	Яблоко	28	Финик	42
Чернослив	15	Арбуз	30	Манго	43
Апельсин	16	Дыня	31	Хурма	44
Грейпфрут	18	Ананас	32	Фейхоа	46
Лайм	19	Авокадо	33	Папайя	47

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

-  противовоспалительные свойства
-  антиоксидант
-  иммуноукрепляющие свойства
-  детоксикант
-  помогает работе желудочно-кишечного тракта

ПРИМЕЧАНИЯ К РЕЦЕПТАМ

1 ч. ложка = 5 мл, 1 ст. ложка = 15 мл, 1 стакан = 250 мл
Все рецепты рассчитаны на четыре порции

ПРЕДИСЛОВИЕ

Питание — это одна из самых привычных и необходимых составляющих жизни. Однако часто ли мы задумываемся о том, что же мы едим и как питание отражается на здоровье? В наше напряженное время люди, особенно жители больших городов, стали намного реже контактировать с живой природой и использовать для еды естественные биологически активные вещества. Это привело к значительному снижению иммунитета и повышению заболеваемости.

Фрукты — вот пища, самой природой предназначенная для сохранения и укрепления здоровья. Они необходимы каждому человеку во все времена года. Многие биологически активные вещества фруктов отсутствуют в других группах продуктов. Плоды, так же как и овощи (о целебных свойствах овощей читайте в книге «Овощная аптека» данной серии), служат для человека главными, а порой и единственными источниками витамина С, витаминов группы Р (биофлавоноидов) и многих других компонентов. Фрукты содержат структурированную воду, близкую по своему строению к воде,

находящейся в организме человека. Ценность фруктов многократно увеличивает из-за значительного количества бета-каротина, который играет важную роль в профилактике рака толстой и прямой кишки, предстательной железы, легких. Выделяются фрукты еще и тем, что богаты пищевыми волокнами и калием, содержат очень мало жиров и натрия.

Большинство фруктов оказывают ярко выраженный очистительный и подщелачивающий эффект. Они помогают выводить из организма токсины и регулировать деятельность пищеварительной системы, стимулируя моторику пищеварительного тракта и повышая способность тела абсорбировать полезные вещества. Фрукты также являются фантастическим источником энзимов, натуральных сахаров и биохимических веществ, защищающих клетки от разрушения.

Поскольку организм усваивает фрукты довольно быстро (в течение 30 минут), их лучше есть отдельно от других продуктов, имеющих более длительный срок переваривания. Это предотвратит

их ферментирование в пищеварительном тракте. Между основными приемами пищи можно перекусить фруктами, а можно устроить себе исключительно фруктовый завтрак.

И свежие фрукты, и сухофрукты богаты питательными веществами, но сухофрукты, кроме того, являются отличным источником минералов. Что касается свежевыжатых соков, то они, несомненно, очень полезны, но перед употреблением, чтобы понизить уровень сахаров, их лучше разводить небольшим количеством воды. В этом случае вам удастся «убить нескольких зайцев»: смягчить колебания уровня сахара в крови, понизить калорийность напитка (натуральный сок более насыщен калориями, чем сами фрукты) и уменьшить риск возникновения кариеса.

Книга «Фруктовая аптека» расскажет об уникальных целебных свойствах фруктов, объяснит их многие профилактические и лечебные особенности. Например, вы узнаете, что виноград помогает очищать кровь, нектарины борются со свободными радикалами, а вишня способствует укреплению костей. Вся приведенная информация основана на проверенных, передовых научных исследованиях.

На странице, посвященной определенному фрукту, содержатся сведения о его целебных свойствах, перечень полезных веществ, кулинарный рецепт и несколько условных обозначений, благодаря которым можно сразу же определить, при каких проблемах его стоит использовать. Причем сначала рассказывается о так называемых косточковых плодах, далее следуют цитрусовые, затем — семечковые, бахчевые и, наконец, фрукты, произрастающие в субтропиках и тропиках.

Итак, ешьте фрукты, и вы забудете, что такое усталость и тоскливое настроение. Они помогут вам увеличить жизненную энергию и повысить выносливость организма. Фрукты всегда должны царствовать на обеденном столе, сохраняя и приумножая здоровье!



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, C, бета-каротин, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, магний, медь, цинк

Сушеные абрикосы являются отличным источником железа.

**МОРОЖЕНОЕ
С АБРИКОСАМИ
И БАНАНАМИ**

**2 очищенных банана
6 спелых абрикосов
500 г нежирного
биоюгурта
1 ч. ложка меда
(по желанию)**

Крупно нарезанные бананы и абрикосы положить в блендер, добавить биоюгурт и мед (по желанию), и перемешать до однородной консистенции. Поместить массу в морозостойкий контейнер и поставить в морозилку на 4 ч, периодически доставая и перемешивая.



абрикос

Благодаря этим сладким, но низкокалорийным фруктам можно до глубокой старости сохранять работоспособность и ясный ум.

Абрикосы прекрасно очищают организм от шлаков. Кроме того, будучи антиоксидантами, они исключительно полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, помогают противостоять инфекциям и раку. Абрикосы поддерживают здоровье щитовидной железы, выводят из организма излишки холестерина и жидкости, улучшают состав крови. Также они обладают мягким послабляющим эффектом, облегчают предменструальный синдром и уменьшают менструальные боли. Своим уникальным составом абрикосы способствуют развитию детей, которые очень любят лакомиться этими вкусными фруктами.





алыча

В ряду фруктов алыча по праву занимает почетное место. Ведь эта маленькая дикая слива (желтая, розовая, оранжевая, красная, синяя, фиолетовая) не только восхитительно вкусна, но и очень полезна.

Плоды алычи — прекрасный лечебно-диетический продукт. Именно этот фрукт является основным компонентом всем известного соуса «Ткемали». Причем в желтых плодах алычи содержится много лимонной кислоты и сахара, а в более темных (синих, фиолетовых) — масса пектина. Алычу рекомендуется употреблять при желудочно-кишечных заболеваниях, для повышения аппетита; она обладает мягким слабительным и мочегонным эффектом, кровоочищающим и противовоспалительным действием. Маски из мякоти и растертых в порошок косточек алычи используют для очищения и питания кожи лица. Настои и отвары из коры или корней алычи применяются при простудных заболеваниях как потогонное, эффективное жаропонижающее и отхаркивающее средство.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, С, бета-каротин; железо, калий, кальций, магний, натрий, фосфор; органические кислоты; клетчатка

ЩЕРБЕТ

**1½ ст. ложки сушеных
листьев мяты**
1 стакан сока алычи
150 г сахара
1 л воды

Третью часть литра воды прокипятить, добавив мяту, в течение 2 мин, затем закрыть, дать настояться полчаса, процедить. Оставшуюся воду вскипятить с сахаром, влить в теплый сироп настой мяты, размешать, дать постоять до полного охлаждения. Добавить сок алычи, поставить на холод.





ВИШНЯ

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины B₃, B₅, C, бета-каротин, биотин, фолиевая кислота, пектины; железо, калий, кальций, магний, марганец, селен, фосфор; клетчатка, углеводы

**Пектины,
содержащиеся
в вишне, выво-
дят токсины
и шлаки.**

САЛАТ С ВИШНЕЙ И КРАСНЫМ ЛУКОМ

1 кг вишни
1 головка красного
репчатого лука
50 мл оливкового масла
измельченные листья
базилика
перец и соль по вкусу

Вишню вымыть, удалить косточки. Лук нарезать кольцами, ошпарить кипятком, а затем промыть холодной водой. Перемешать вишню с луком, посолить, поперчить, полить маслом. Перед подачей посыпать базиликом.

Вишня отлично утоляет жажду, а также способствует снижению артериального давления.

Антоцианы и антиоксиданты, которыми насыщена вишня, защищают кровеносную систему от закупорки сосудов и тромбов, тем самым предохраняя организм от ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов. В этих ягодах также содержатся энзимы, снимающие воспалительные процессы и боли при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. В частности, употребление вишни приносит существенное облегчение при подагре, препятствуя накоплению в суставах кристаллов мочевой кислоты, вызывающих сильные боли. Плоды вишни улучшают аппетит и пищеварение, обладают слабительным эффектом. Они очищают организм от вредных продуктов обмена и избытка холестерина, что особенно важно при ожирении и атеросклерозе.

СНОТВОРНЫЙ ЭФФЕКТ

Другие антиоксиданты, содержащиеся в вишне, включая супероксид дисмутазы (полезный для суставов, дыхательной и пищеварительной систем) и мелатонин, помогают организму противостоять разрушительному действию свободных радикалов. Поскольку

низкий уровень мелатонина в организме приводит к расстройству сна, вишня, являясь отличным источником этого вещества, способствует избавлению от бессонницы.

Проантоцианидин, еще один антиоксидант вишни, обладает противовоспалительным действием, укрепляет сосуды и замедляет процессы старения кожи.

САЛАТ ИЗ ВИШНИ И СЕЛЬДЕРЕЯ

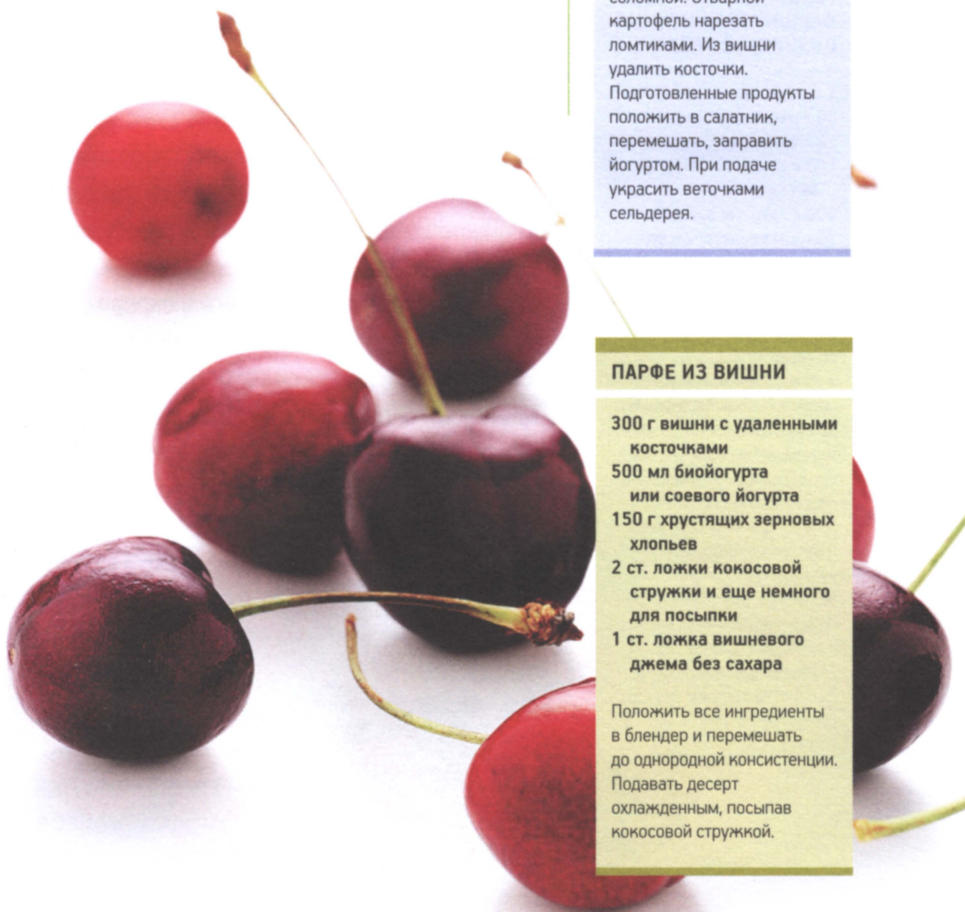
200 г вишни
100 г корня сельдерея
200 г картофеля
100 мл натурального
нежирного йогурта
веточки сельдерея для
украшения

Очищенный сырой сельдерей нарезать соломкой. Отварной картофель нарезать ломтиками. Из вишни удалить косточки. Подготовленные продукты положить в салатник, перемешать, заправить йогуртом. При подаче украсить веточками сельдерея.

ПАРФЕ ИЗ ВИШНИ

300 г вишни с удаленными
косточками
500 мл биойогурта
или соевого йогурта
150 г хрустящих зерновых
хлопьев
2 ст. ложки кокосовой
стружки и еще немного
для посыпки
1 ст. ложка вишневого
джема без сахара

Положить все ингредиенты в блендер и перемешать до однородной консистенции. Подавать десерт охлажденным, посыпав кокосовой стружкой.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины С, Р; железо, калий, кальций, магний, фосфор; пектины; глюкоза, фруктоза; танин

**ТЫКВА,
ФАРШИРОВАННАЯ
КИЗИЛОМ И ОРЕХАМИ**

1 некрупная тыква
50 г репчатого лука
20 г оливкового масла
100 г сушеного кизила
без косточек
100 г грецких орехов
70 г сливочного масла
корица и соль по вкусу

Мякоть тыквы отделить от семян, мелко нарезать, добавить нарезанный и обжаренный на оливковом масле репчатый лук, заранее замоченный сушеный кизил, толченые грецкие орехи, соль, корицу и хорошо перемешать. Подготовленным фаршем наполнить очищенную тыкву и, закрыв ее срезанной верхушкой, положить на противень, смазанный остатками оливкового масла, и запекать в духовке. Подавать, разрезав на куски и полив разогретым сливочным маслом.

**КИЗИЛ**

Будучи родом с Северного Кавказа, где произрастает множество лекарственных растений, кизил помимо лечебных свойств наделен неповторимыми вкусовыми качествами.

Кизил обладает антидиабетическим, жаропонижающим, противовоспалительным, бактерицидным, закрепляющим, общеукрепляющим, желчегонным и мочегонным действием. Его с успехом используют при воспалительных заболеваниях печени и почек. Он неплохо зарекомендовал себя в качестве общетонизирующего и возбуждающего средства. Ягоды этого растения применяют в сушеном и свежем виде при малокровии, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дефиците витаминов, гриппе и ангине. Также они оказывают вяжущее действие при расстройствах кишечника. Кизил хорошо очищает воздух от вредных бактерий и насекомых.





персик

Мощные антиоксиданты, присутствующие в персиках, укрепляют иммунную систему и активизируют организм на борьбу с инфекциями.

Персики идеальны для выведения токсинов из организма: они прекрасно очищают желудочно-кишечный тракт и мочевыделительную систему. Причем их воздействие гораздо мягче, чем, например, у зерновых. Кроме того, активизируя секрецию желудочного сока, они улучшают пищеварение, облегчают переваривание тяжелой и жирной пищи. В качестве общеукрепляющего средства эти фрукты рекомендуются употреблять больным со злокачественными опухолями. Благодаря высокому содержанию калия, каротина и витамина С персики незаменимы при сердечно-сосудистых заболеваниях. Компот из свежих персиков — идеальный десерт для почечников и печеночников. А мякоть плодов используется для приготовления косметических масок, возвращающих упругость увядающей коже.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В₅, С, К, бета-каротин, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, магний, селен, фосфор; клетчатка, углеводы

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРСИКОВ

1 л воды
500 г персиков
¾ стакана сахара
ванилин по вкусу

Персики на 2 мин опустить в кипящую воду. Затем вынуть их из воды, снять кожицу, разрезать пополам и удалить косточки. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить персики и довести до кипения. После этого снять компот с огня и добавить ванилин.

**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины А, С, никотиновая кислота; железо, калий, кальций, магний, фосфор; флавоноиды; клетчатка

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И НЕКТАРИНАМИ

200 г сельдерея черешкового
2 нектарина
150 г ветчины
2 ст. ложки пророщенной пшеницы
несколько листочков мяты для украшения

Для соуса:

½ стакана ряженки
2 ст. ложки абрикосового сока
сок ½ лимона
молотый перец, морская соль по вкусу

Сельдерей очистить, вымыть и, дав воде стечь, нарезать тонкими полукольцами. Нектарины вымыть, обсушить и, разрезав на половинки, удалить косточки, а затем нарезать дольками. Ветчину нарезать кубиками. Ростки пшеницы промыть и дать воде стечь. Перемешать ингредиенты салата в большой миске. Для соуса смешать ряженку с абрикосовым и лимонным соками, поперчить и посолив. Перемешать салат с соусом и поставить на 15 мин в холодильник. Перед подачей украсить салат мятой.

**нектарин**

Родственник персика, нектарин, получил свое название от нектара — любимого напитка древнегреческих богов.

Нектарин — хороший источник бета-каротина и витамина С, активизирующих иммунную систему, а высокое содержание в нем калия способствует четкой работе нервной и сердечной систем. Пигменты-флавоноиды, которые придают этому фрукту оранжевый цвет, усиливают сопротивляемость организма различным вирусам и канцерогенам. Флавоноиды также укрепляют collagen — белок, который способствует соединению тканей организма и борется со свободными радикалами, наносящими ему вред. Употребление нектаринов в пищу является профилактикой гипертонической болезни и атеросклероза. Нерастворимая клетчатка, имеющаяся в составе нектаринов, предотвращает запоры и некоторые виды рака, а растворимая положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, так как снижает уровень холестерина в крови.

Когда наступает сезон нектаринов, включайте в свой рацион по две штуки в неделю. Нектарины вкусны сами по себе и улучшают вкус фруктово-овощных салатов.

Сок нектарина противопоказан людям, больным сахарным диабетом и предрасположенным к ожирению.

ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ ЛИЦА

Употребление нектаринов делает кожу чистой, бархатистой и придает ей, благодаря содержащемуся в них каротину, красивый оттенок. Косметические маски из нектарина отлично тонизируют кожу, насыщают ее витаминами, выравнивают цвет и разглаживают морщины. Например, смешав мякоть одного спелого нектарина с 1 ст. ложкой крахмала и ½ ч. ложки тыквенного масла, вы получите замечательное омолаживающее средство. Нанесите получившуюся смесь на лицо на 15 мин, а затем смойте теплой водой. Используйте такую маску 2 раза в неделю. Даже если просто положить на очищенное лицо ломтики нектарина и некоторое время спокойно полежать, кожа будет выглядеть значительно свежее.

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

2 стакана муки
1 яйцо
½ стакана сахарного песка
120 г сливочного маргарина
½ ч. ложки соды,
погашенной уксусом
растительное масло для
смазывания формы
4 нектарина
600 г винограда

Для начинки:

½ стакана сахарного песка
1 яйцо
250 мл молока
100 г грецких орехов
½ стакана муки

Яйца взбить с сахарным песком, добавить соду, растопленный маргарин, муку. Замесив тесто, раскатать его и переложить в форму, смазанную маслом, сделав бортики. На тесто выложить нарезанные нектарины и виноград. Орехи измельчить в блендере. Яйцо с сахаром слегка взбить венчиком, добавить молоко, а затем муку и измельченные орехи. Тщательно перемешать. Полученной смесью залить фрукты. Выпекать при температуре 200 °С 30 мин. Остудить и поставить испеченный пирог в холодильник на 2 ч.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины А, В₁, В₂, С, Р, РР;
железо, калий, кальций, натрий,
фосфор; пектин

КОМПОТ ИЗ ЧЕРЕШНИ

1 кг черешни
0,3 кг сахара
1 небольшой лимон
2–3 бутона гвоздики
вода

Черешню вымойте, удалите плодоножки и поврежденные ягоды. Наполните ею банку на одну треть и осторожно залейте кипятком. Накройте банку крышкой и заверните в толстое полотенце или одеяло. Пока черешня прогревается, острым ножом снимите тонкий слой цедры с вымытого лимона (это надо делать, стараясь не задевать белую горькую мякоть плода). Цедру нарежьте тонкими полосками и залейте стаканом кипятка, чтобы ушла горечь. Через 2–3 ч слейте черешневый настой в кастрюлю через крышкунку, добавьте нарезанную и запаренную цедру без воды, сахар и гвоздику. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Кипятите 7–10 мин, а затем, добавив отжатый и процеженный лимонный сок, еще раз доведите до кипения, залейте черешню и закатайте банку. После закатки установите банку на крышку и выдержите под одеялом в течение ночи.

**черешня**

Сок и отвар плодов черешни применяют для улучшения аппетита и пищеварения.

Сегодня многие врачи рекомендуют ягоды черешни в качестве лечебно-диетического средства при анемии, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при спастических колитах и других заболеваниях, сопровождающихся вялой перистальтикой кишечника. Плоды этого растения применяются для стимулирования работы почек, оказывают хорошее мочегонное действие, помогают снижать вес и улучшать общее состояние организма. Сорта черешни, окрашенные в темные, почти черные цвета, способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов и капилляров, препятствуя образованию атеросклеротических бляшек и помогая при гипертонии.





чернослив

Знаменитый своим послабляющим действием чернослив очень полезен для пищеварения.

Если вы страдаете запорами, ешьте чернослив: он более мягко воздействует на пищеварительную систему, чем зерновые, однако им не следует злоупотреблять. Когда вы восстановите равновесие своего организма, вы увидите, что употребление большого количества разнообразных фруктов и овощей способствует естественному выведению отходов переработки пищи. Чернослив также хорошо влияет на печень и помогает понизить уровень холестерина в крови. Помимо этого он является хорошим источником растворимой клетчатки, которая помогает дольше испытывать чувство сытости, предотвращая переедание и набор веса.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины С, Е, бета-каротин,
фолиевая кислота; калий,
кальций, магний, фосфор;
клетчатка

ВАРЕННЫЙ ЧЕРНОСЛИВ С ФРУКТОВЫМ ЧАЕМ

2 апельсина
2 лимона
2 палочки корицы
200 г чернослива
без косточек
4 пакетика фруктового
чая (лимонного
или имбирного)

Нарезать апельсины и лимоны кружочками, не снимая кожуру. Положить в кастрюлю с корицей и залить водой. Довести до кипения и варить на маленьком огне, пока половина воды не выкипит. Добавить чернослив и опять довести до кипения, затем выключить огонь. Положить чайные пакетики и оставить на 5 мин. Разложить чернослив по стаканам, залить процеженным отваром и подавать на стол.

**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины А, В₁, С, фолиевая кислота; калий, кальций; клетчатка

Апельсины
противопоказаны
при язве желудка
и гастрите
с повышенной
кислотностью.

**АПЕЛЬСИНЫ С
МОРКОВЬЮ И ОРЕХАМИ**

2 крупных апельсина
400 г моркови
1 ст. ложка оливкового
масла
2 ст. ложки лимонного
сока
½ ч. ложки сахара
2 ст. ложки измельченных
грецких орехов
соль и молотый черный
перец по вкусу

Морковь очистить и натереть на крупной терке. С апельсинов срезать кожуру и нарезать дольки кусочками, собрав при этом вытекающий сок. Нарезанные апельсины перемешать с морковью и залить заправкой. Для заправки смешать масло, лимонный и апельсиновый сок в маленькой миске, посолить, поперчить, добавить сахар и перемешать. Подавать, посыпав орехами.

**апельсин**

В апельсине содержится много витамина С, однако этот фрукт богат и другими ценными составляющими.

Всем известно, что с помощью апельсинов можно укрепить иммунитет. В среднем по размеру фрукте содержание витамина С, который борется с инфекциями и укрепляет защитную систему организма, превышает суточную норму. Особенно эффективны апельсины при лечении простуды и других респираторных заболеваний. Их употребление снижает риск образования камней в почках и некоторых форм рака. Натуральный сахар, содержащийся в этих фруктах, помогает больным диабетом поддерживать необходимый уровень глюкозы в крови. А столовая ложка натертой цедры апельсина, добавленная в еду, является хорошей профилактикой отложения холестерина на стенках сосудов.

АПЕЛЬСИН — ИСТОЧНИК КАЛИЯ

Систематическое употребление апельсинов позволит устранить недостаток калия в организме и тем самым избежать многих болезней. Симптомами нехватки калия являются: накопление жидкости в тканях, появление отеков, проблемы с почками. Также при недостатке калия возникают регулярные головные боли, зуд кожи. Вдобавок нарушается деятельность кишечника, обмен веществ на клеточном

уровне, организм загрязняется продуктами распада. Кроме того, отсутствие необходимого количества калия тормозит деятельность других микроэлементов. Например, в соединении с кальцием он регулирует нервно-мышечную активность, с фосфором — снабжает мозг кислородом, с натрием — нормализует работу сердца.

ЙОГУРТ С ЯГОДАМИ И АПЕЛЬСИНОМ

4 ст. ложки йогурта
натертая цедра
½ апельсина
2 апельсина, нарезанных
кружками
1 тонко нарезанный банан
1 ст. ложка ягод
¼ ч. ложки корицы

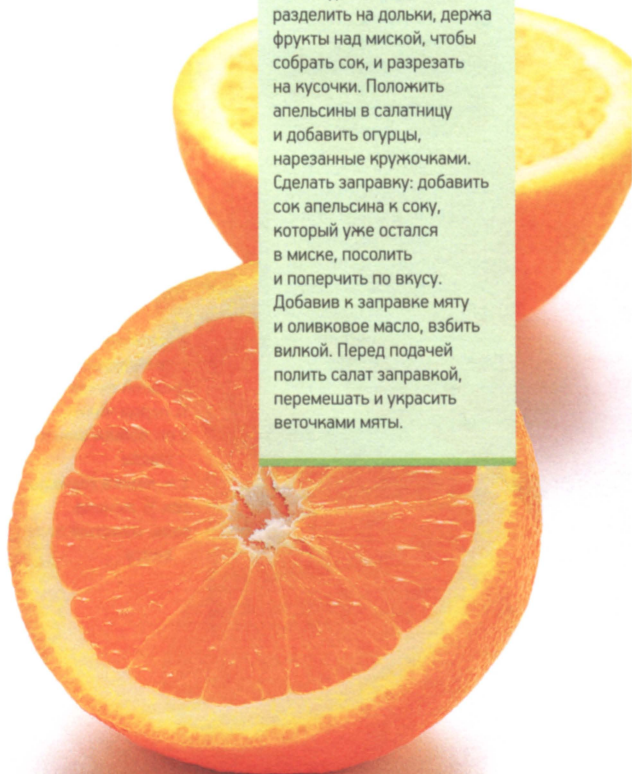
В йогурт всыпать цедру. Смешать фрукты и ягоды с корицей. И то, и другое поставить в холодильник на час. Перед подачей разложить фруктово-ягодную смесь по мискам и полить йогуртом.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ САЛАТ

3 апельсина
2 свежих огурца
веточки мяты для
украшения

Для заправки:
сок ½ апельсина
1 ст. ложка нарезанной
свежей мяты
120 мл оливкового масла
соль и черный молотый
перец по вкусу

Очистить апельсины от кожуры и пленок, разделить на дольки, держа фрукты над миской, чтобы собрать сок, и разрезать на кусочки. Положить апельсины в салатницу и добавить огурцы, нарезанные кружочками. Сделать заправку: добавить сок апельсина к соку, который уже остался в миске, посолить и поперчить по вкусу. Добавив к заправке мяту и оливковое масло, взбить вилкой. Перед подачей полить салат заправкой, перемешать и украсить веточками мяты.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины А, В₁, В₂, В₃, С, D, Р,
бета-каротин, фолиевая кислота;
железо, калий, кальций, фосфор;
клетчатка; лимониды

Если
выпивать
стакан грейпфру-
тового сока ежеднев-
но, это значительно
снизит риск образо-
вания камней
в почках.



грейпфрут

Ученые доказали, что съеденный перед обедом грейпфрут препятствует набору лишних килограммов.

Кроме того, было обнаружено, что грейпфрут помогает стабилизировать содержание сахара в крови и нормализовать уровень инсулина. Это помогает разорвать порочный круг: избыточный вес часто приводит к диабету, а из-за диабета люди начинают набирать вес еще быстрее. В грейпфруте содержится много солей фолиевой кислоты, которые укрепляют стенки клеток, снижают риск возникновения злокачественных опухолей и защищают сердце.

САЛАТ ИЗ ГРЕЙПФРУТОВ С МЯТОЙ

3 больших розовых
грейпфрута
средний пучок мяты
½ перца чили
2 ст. ложки оливкового
масла
1 ч. ложка горчицы
сок ½ лимона
соль, молотый перец по
вкусу

Очистить грейпфруты от кожуры и белой пленки, разделить на дольки и нарезать поперек на кусочки. Перец чили и мяту мелко нарезать. В салатнике соединить грейпфрут, перец чили и мяту. Для соуса смешать масло, лимон, горчицу, соль и молотый перец. Заправить получившимся соусом салат, перемешать и дать немного настояться.



лайм

Как и все цитрусовые, лаймы великолепно и очищают организм, и предохраняют его от инфекций.

Лаймы, в частности, прекрасно очищают всю пищеварительную систему, а также являются отличным средством против кашля и простуды. Добавьте сок половинки лайма в большую бутылку с водой и пейте небольшими глотками в течение дня, чтобы очистить организм. Витамин С и калий, которые содержатся в лайме, способны укреплять стенки кровеносных сосудов и предотвращать заболевания сердечно-сосудистой системы. Благодаря фосфору и кальцию лайм защищает зубы от кариеса и вредных отложений, предотвращает кровоточивость десен.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамин С, бета-каротин, фолиевая кислота; калий, кальций, фосфор; биофлавоноиды

НАПИТОК ИЗ ЛАЙМА

1 л воды
4 лайма
100 г сахара

Лаймы ошпарить кипятком, обсушить на полотенце. Кожуру очень тонким слоем (без белой части) срезать, залить холодной водой, довести до кипения, процедить, добавить сахар и выжатый из трех лаймов сок. Остудить и разлить по стаканам, украсив кружочками лайма, которые, сделав надрез, прикрепить к краям стаканов. Напиток из лайма можно подавать с кусочками льда, в которых заморожены ломтики лайма.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₃, В₅, В₆, С, Е, бета-каротин, биотин, фолиевая кислота; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, медь, селен, фосфор, цинк; клетчатка, углеводы

ЛИМОННЫЙ КВАС

1 кг лимонов
600 г сахара
100 г изюма
40 г дрожжей
8 л воды

Воду вскипятить и растворить в ней сахар. Раствор охладить до комнатной температуры, добавить сок, выжатый из лимонов, дрожжи. Мелко нарезать, предварительно ошпарив, цедру двух лимонов и добавить ее в раствор. Оставить бродить. Процесс брожения завершается тогда, когда всплывет цедра и появится пена. После этого квас процедить и разлить по бутылкам, добавив в каждую несколько изюминок. Бутылки плотно закупорить и поместить в холодильник.

**ЛИМОН**

Насыщенный витамином С и минеральными солями лимон можно по праву назвать королем фруктов.

В качестве вспомогательного средства он эффективен при простудных заболеваниях, гриппе, бронхите. Сок этого цитрусового, разведенный в воде (1 : 2), — действенное жаропонижающее средство. Также его можно применять для полоскания полости рта при воспалительных заболеваниях, в чистом виде лимонным соком можно обрабатывать места укусов насекомых и небольшие раны. Дольку лимона вместе с кожурой рекомендуется пожевать при начинающейся ангине, делая это медленно. А лимонную корку можно прикладывать к виску влажной стороной при головной боли. С помощью лимона удастся улучшить обмен веществ, избавиться от кожного зуда. Фрукт также полезен при болезнях желчного пузыря, печени, сахарном диабете, раке и заболеваниях суставов. Наконец его с успехом применяют в косметологии: укрепляют волосы и ногти, отбеливают пигментные пятна, омолаживают кожу.

ЛИМОН — ЗАЩИТНИК СЕРДЦА И СОСУДОВ

Лимон содержит вещества, которые оказывают укрепляющее действие на стенки сосудов и сердца, благоприятно влияют на тонус сердечной мышцы, способствуют профилактике ате-

росклероза и предупреждению закупорки сосудов холестериновыми бляшками. Следовательно, этот фрукт является прекрасной защитой от стенокардии, инфарктов и инсультов. При гипертонической болезни, бессоннице, повышенной нервной возбудимости полезен сок лимона с медом. Для лечения спазмов сосудов головного мозга, одышки помогут лимоны в смеси с чесноком. Соком свежего лимона полезно утром и вечером смазывать ступни тем, кто страдает судорогами ног.

**Лимоны
противопоказаны
при повышенной
кислотности
желудочного
сока.**

ЛИМОННОЕ ВАРЕНЬЕ

**1 кг лимонов
1,5 кг сахара
2 стакана воды**

С лимонов срезать кожуру и опустить их на 20 мин в кипяток, затем промыть холодной водой и нарезать дольками, осторожно удалив зерна. В посуде для варки варенья приготовить густой сироп, положить в него подготовленные лимоны, довести до кипения и снять с огня. Горячее варенье разложить по банкам и плотно закрыть крышками.

ЛИМОНЫ СОЛЕННЫЕ

**6 крупных вымытых
лимонов
1 ч. ложка тмина
1 ч. ложка черного перца
горошком
100 г соли
2 ч. ложки молотой
паприки**

Лимоны положить в большую кастрюлю и залить водой так, чтобы она только покрывала плоды. Довести до кипения и варить на сильном огне 10–15 мин до мягкости. Выключить огонь и оставить лимоны на плите на 4 ч. Затем лимоны отжать и сделать на каждом глубокий крестообразный надрез. В ступке перетереть семена тмина и горошины перца вместе с солью. Посыпать лимоны пряной солью, чтобы она попала в разрезы. Поместить лимоны в стерилизованную стеклянную банку, сверху посыпать оставшейся солью и молотой паприкой. Герметично закрыть банку крышкой. Подавать в качестве приправы к мясным блюдам.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины B₃, B₅, C, E, K, бета-каротин, биотин, фолиевая кислота; железо, йод, калий, кальций, магний, селен, фосфор, цинк; клетчатка, углеводы

**САЛАТ ФРУКТОВЫЙ
С МАНДАРИНАМИ**

4 мандарина
2 киви
1 банка консервированных
ананасов
1 зеленое яблоко
2 ст. ложки зерен граната

Для заправки:

½ стакана апельсинового
сока
2 ст. ложки меда

Мандарины очистить и разделить на дольки. Киви и яблоко очистить, нарезать мелкими кубиками. С ананасов слить сок, нарезать небольшими кусочками. Все сложить в салатник и перемешать. Приготовить заправку: мед слегка прогреть на водяной бане, смешать с соком апельсина, охладить. Перед подачей залить салат заправкой и украсить гранатовыми зернами.

**мандарин**

Защититься от зимней простуды и гриппа можно с помощью вкусного цитрусового плода — мандарина, стимулирующего иммунитет с помощью мощного заряда витамина C.

Сладкий и ароматный плод может принадлежать к разным сортам, но диетологами особенно ценятся так называемые танжерины — гибриды обычных мандаринов и горьких апельсинов. Эти фрукты — отличный источник витамина C и бета-каротина, важных для здоровья кожи и укрепления иммунной системы. Также мандарины всех видов содержат фолиевую кислоту, необходимую для образования красных кровяных телец. Кроме того, эти цитрусовые наполнены важными фитозеленками, среди которых: гесперидин — флавоноид, защищающий сердце, танжерин и лимонен, предохраняющие от некоторых видов рака.

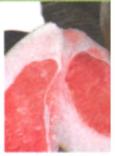




помело

Если сравнивать помело с другими цитрусовыми, то больше всего он похож на грейпфрут, но значительно крупнее его. Помело не горчит, он сладкий и сочный, с небольшой кислинкой.

Помело — это источник бодрости и хорошего настроения. Этот фрукт просто создан для людей, мечтающих избавиться от избыточной массы тела: его калорийность составляет всего 35 ккал на 100 г, и он прекрасно утоляет чувство голода, помогая организму усваивать жиры и белки. Помело исключительно полезен как стабилизатор давления. Кроме того, его обязательно должны употреблять в пищу люди со слабым иммунитетом. С большой эффективностью помело применяют при борьбе с атеросклерозом и в период эпидемий вирусных заболеваний. Ученые утверждают, что за помело будущее в профилактике развития опухолей.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:
витамины группы А, В, С; железо, калий, кальций, фосфор; эфирные масла; пектин

САЛАТ С ПОМЕЛО

1/3 часть помело
200 г листьев салата
100 г сыра пармезан
200 г отварного куриного филе
3 ст. ложки оливкового масла
сок 1/2 лимона
3 ст. ложки сухариков из белого хлеба, обжаренных маленькими кубиками
грецкие орехи и соль по вкусу

Листья салата порвать. Куриное филе нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. С помело снять кожуру, разделить его на дольки и каждую, очистив от пленки, нарезать небольшими кусочками. Сложить листья салата, помело, курицу, грецкие орехи и сухарики в салатник посолить и перемешать. Перед подачей заправить салат смесью оливкового масла с лимонным соком.

**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₃, В₆, С, К, бета-каротин, биотин, фолиевая кислота; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, медь, селен, фосфор, цинк; клетчатка, углеводы

САЛАТ С ВИНОГРАДОМ И КУРИЦЕЙ

300 г винограда без косточек
300 г отварной куриной грудки
3 вареных яйца
2 зеленых яблока
100 г твердого сыра
100 г грецких орехов
100 г натурального нежирного йогурта
соль по вкусу

Мясо курицы измельчить. Яйца и сыр натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Виноградины разрезать пополам. Грецкие орехи раздробить. Продукты уложить в салатник слоями, смазывая каждый йогуртом и подсаливая по вкусу. Последний слой хорошо промазать йогуртом. По краю салата, по кругу, выложить половинки ягод винограда, верх салата украсить «гроздью», выложенной из половинок виноградин.

**виноград**

Виноград успешно очищает кровь и кишечник от токсинов.

Этот вкусный фрукт эффективен при лечении хронических заболеваний желудка, кишечника, печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей. Также он полезен при болезнях почек, легких, при гипертонии и подагре, оказывает антимикробное действие. В винограде содержатся антиоксиданты, которые защищают сердце и замедляют процессы старения организма. Благодаря имеющейся в его составе эллаговой кислоте виноград обладает антираковой активностью. Виноградный сок незаменим при истощении нервной системы, малокровии. Он великолепно поддерживает тонус сосудов, а кроме того, обладает мочегонным, желчегонным и отхаркивающим действием, с его помощью можно уменьшить количество холестерина в крови.

ЦЕЛЕБНЫЙ ИЗЮМ

Зимой и весной очень полезно в качестве лечебного средства использовать изюм — высушенные ягоды винограда. Благодаря наличию большого количества калия изюм укрепляет сердце и помогает при аритмии. Также он оказывает положительное воздействие на дыхательную систему и печень. С помощью изюма очищается кишечник, а еще он оказывает лег-

кое послабляющее действие. Водный отвар изюма (2 : 1) принимают как отхаркивающее средство при кашле. Размятый в кашицу, сушеный виноград можно накладывать на фурункулы для стимуляции их «созревания».

КОМПОТ ИЗ ВИНОГРАДА

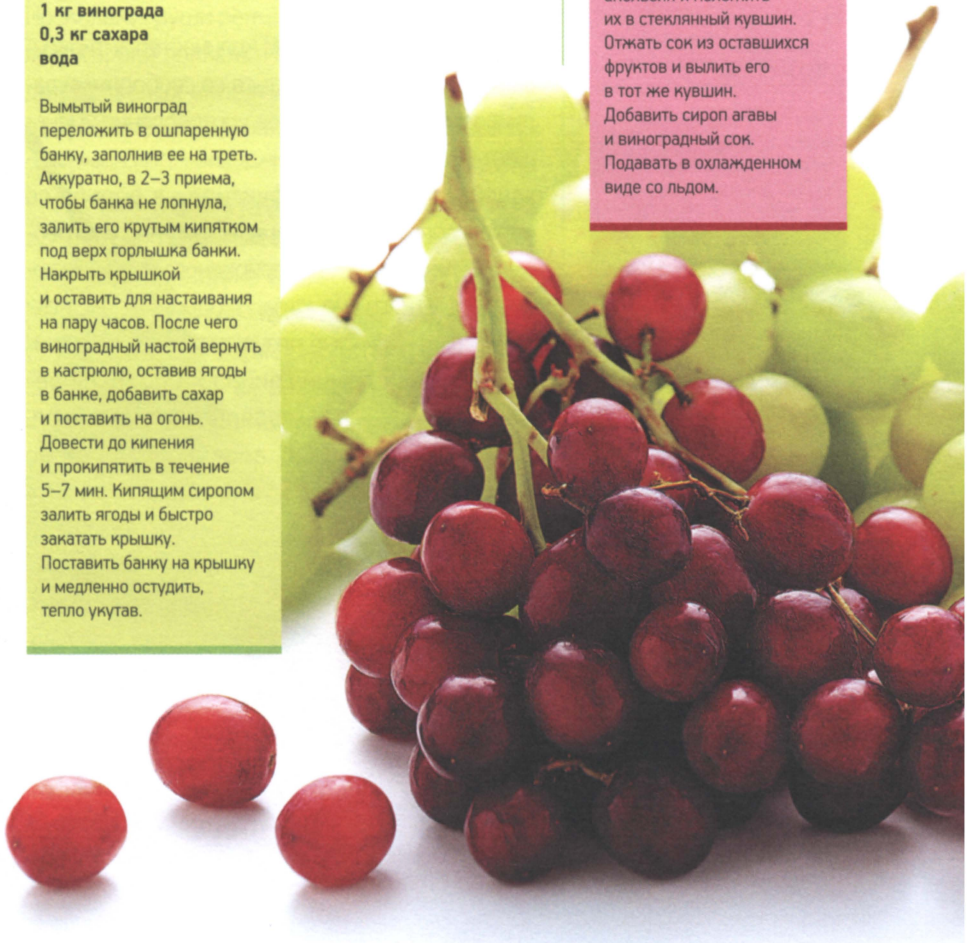
1 кг винограда
0,3 кг сахара
вода

Вымытый виноград переложить в ошпаренную банку, заполнив ее на треть. Аккуратно, в 2–3 приема, чтобы банка не лопнула, залить его крутым кипятком под верх горлышка банки. Накрыть крышкой и оставить для настаивания на пару часов. После чего виноградный настой вернуть в кастрюлю, оставив ягоды в банке, добавить сахар и поставить на огонь. Довести до кипения и прокипятить в течение 5–7 мин. Кипящим сиропом залить ягоды и быстро закатать крышку. Поставить банку на крышку и медленно охладить, тепло укутав.

БЕЗАЛКОГОЛЬНАЯ САНГРИЯ ИЗ КРАСНОГО ВИНОГРАДА

1 яблоко
3 апельсина
1 лайм
1 лимон
1 ст. ложка сиропа агавы
1 л красного
виноградного сока

Нарезать яблоко и один апельсин и положить их в стеклянный кувшин. Отжать сок из оставшихся фруктов и вылить его в тот же кувшин. Добавить сироп агавы и виноградный сок. Подавать в охлажденном виде со льдом.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины группы В, С, Е, Р, РР; железо, калий, кальций, магний, марганец, медь, фосфор; пектин

АЙВОВОЕ ВАРЕНЬЕ

1 кг айвы
1 кг сахара
500 мл воды

Айву тщательно промыть. Нарезать плоды на небольшие кубики, удаляя жесткую сердцевину. Залить водой и поставить на маленький огонь. Айва должна пропариться и стать мягкой, но во избежание разваривания плодов не нужно делать огонь сильным. Добавить сахар и довести варенье до готовности в 2–3 приема. Айвовое варенье должно приобрести красивый густой медовый цвет.

**айва**

За свою способность поддерживать женское здоровье и красоту айва издревле считается «женским» фруктом. Аистики считают плоды айвы теми самыми золотыми яблоками, росшими в Эдеме на дереве Запрета.

Айва содержит огромное количество антиоксидантов, способных бороться со свободными радикалами, а кроме того, ее употребление уменьшает риск возникновения злокачественных опухолей. Этот фрукт эффективен в борьбе со стрессовыми ситуациями, его можно употреб-

лять в качестве природного успокаивающего средства. Плоды айвы дают от-

личные результаты во время эпидемий гриппа и ОРЗ. Если ре-

гулярно использовать

айву в пищу, можно

значительно снизить

уровень холесте-

рина в крови и улуч-

шить состояние

при язве желудка.

Благодаря име-

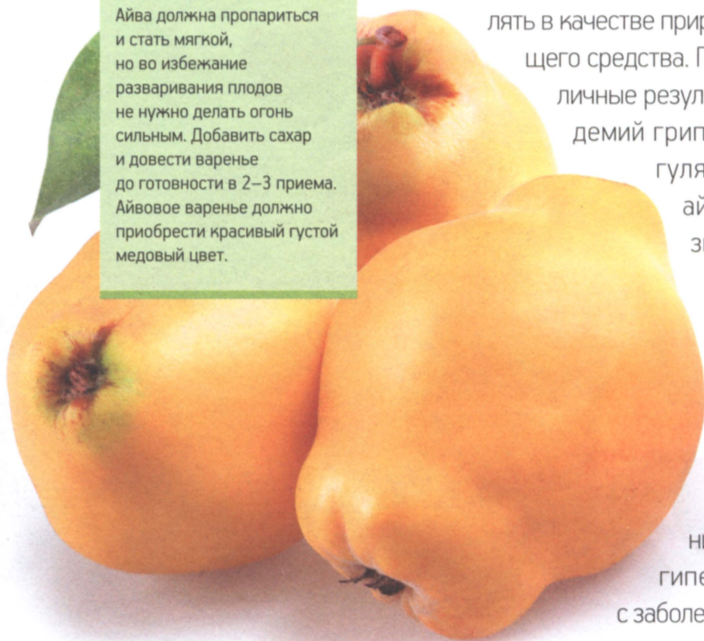
ющемуся в ее соста-

ве калию употребле-

ние айвы полезно для

гипертоников и людей

с заболеваниями сердца.





груша

Груши и грушевый сок могут быть использованы не только в качестве компонентов для десертных блюд, но и как подсластители печенья и других зерновых блюд вместо сахара.

Поскольку груши реже всего провоцируют аллергию, они являются отличным выбором как для взрослых аллергиков, так и в качестве первого фрукта в рационе малыша. Нерастворимая клетчатка груш снижает уровень холестерина в крови, что защищает и от развития сердечных заболеваний.

Также груши помогают регулировать пищеварение, а благодаря присутствию в их составе витамина С и фолиевой кислоты происходит стимуляция иммунитета.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

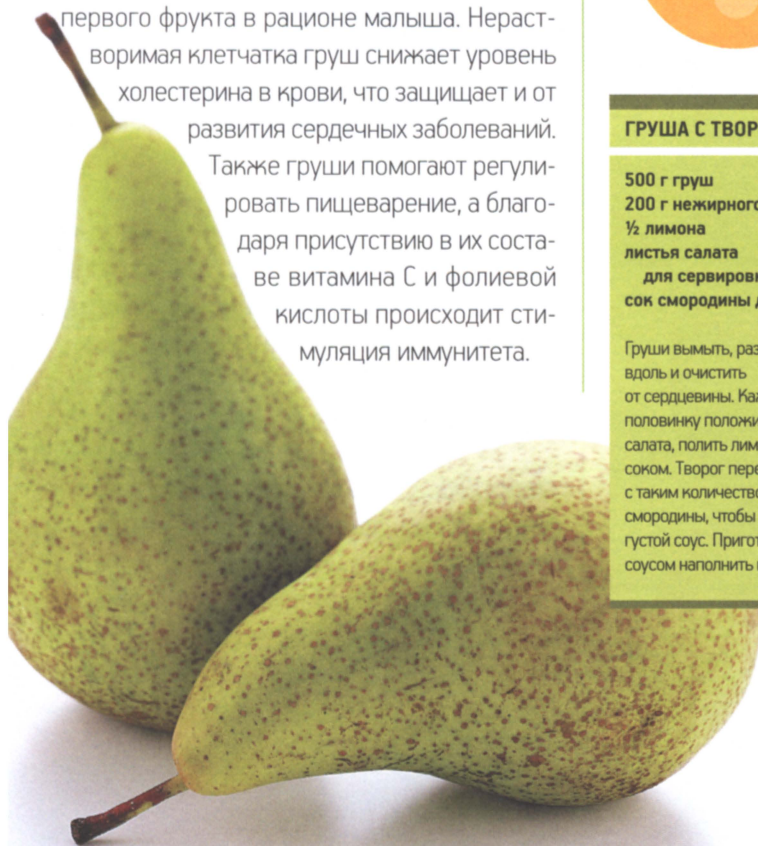
витамины В₃, С, Е, К, бета-каротин, биотин, фолиевая кислота; железо, йод, калий, кальций, магний, фосфор, цинк; клетчатка, углеводы

Ешьте груши
не на пустой желу-
док, а примерно через
час после еды.

ГРУША С ТВОРОГОМ

500 г груш
200 г нежирного творога
½ лимона
листья салата
для сервировки
сок смородины для соуса

Груши вымыть, разрезать вдоль и очистить от сердцевин. Каждую половинку положить на лист салата, полить лимонным соком. Творог перемешать с таким количеством сока смородины, чтобы получился густой соус. Приготовленным соусом наполнить груши.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины B₂, C, E, K, PP; каротин, флавоноиды; бор, железо, калий; растворимая клетчатка; пектины

**ЯБЛОКИ С ОВСЯНЫМИ
ХЛОПЬЯМИ НА ЗАВТРАК**

2 крупных яблока
4 ст. ложки с горкой
овсяных хлопьев
150 мл холодной
кипяченой воды
100 мл нежирного молока
1 ст. ложка сахара
сок 1 лимона

Залить овсяные хлопья водой. Через час добавить молоко и сахар. Яблоки вместе с кожурой натереть на крупной терке и смешать с овсяной массой. Перед подачей полить лимонным соком и перемешать.



яблоко

Благодаря пектину и клетчатке яблоко нейтрализует токсичные вещества и помогает пищеварению.

Все целебные для человеческого организма свойства яблок невозможно перечислить. Ученые пока даже не могут назвать полный состав полезных веществ, которые в них содержатся, однако можно с уверенностью говорить о том, что эти фрукты оказывают стопроцентное благотворное влияние на пищеварительную систему организма и нейтрализуют вредные вещества. Устраняя последние, яблоки позволяют быстрее насыщаться и дольше не испытывать чувство голода, помогают при хронических запорах, из-за которых организм не может своевременно избавляться от токсинов, что иногда приводит к таким серьезным заболеваниям, как хронический геморрой и рак кишечника.

НЕЖНЫЙ ГЕЛЬ

Яблоки богаты растворимой и нерастворимой клетчаткой, которая, способствуя нормальному пищеварению, помогает организму освобождаться от токсичных тяжелых металлов и холестерина, что делает яблоки настоящим спасением для сосудов. Растворимая разновидность клетчатки — пектин — безопасно выводит токсины, превращая их в гелеобразное

вещество, что позволяет им покинуть организм быстро и естественным путем. Кроме того, пектин регулирует скорость пищеварения, замедляя и убыстряя его по мере необходимости; он способен также предотвратить диарею, из-за которой пища выводится из организма слишком быстро, а полезные вещества не успевают усваиваться, что может привести к сильному обезвоживанию.

Яблоки —
идеальная еда
для разгрузоч-
ного дня.



ЯБЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ

5 яблок
1 стакан кефира
1 ст. ложка меда
1 ст. ложка измельченных
грецких орехов

Взбить мед с кефиром до образования пены. Яблоки очистить, нарезать соломкой и залить кефирной массой. Перед подачей посыпать орехами.

**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₅, С, бета-каротин, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, магний, фосфор; пектины; клетчатка

Содержащиеся в арбузе витамин С и бета-каротин помогают предотвратить преждевременное старение кожи.

АРБУЗНЫЙ МЕД**свежая мякоть арбуза**

Мякоть арбуза измельчить, протереть через сито и процедить. Получившийся сок перелить в кастрюлю и поставить на медленный огонь. Пену, появившуюся при закипании, снимать до полного исчезновения. После этого сок снова процедить, а затем выпаривать на очень маленьком огне, постоянно помешивая. Мед считается готовым, когда объем жидкости уменьшится в 5–6 раз. Хранить арбузный мед следует в стеклянных банках, закрытых пергаментной бумагой.



арбуз

На 92 % состоящий из жидкости, арбуз хорошо утоляет жажду, улучшает аппетит, оказывает благотворное воздействие на пищеварение.

Арбуз — одно из лучших средств против отеков, которые часто сопровождают сердечно-сосудистые заболевания. Он выводит из организма излишнюю жидкость и улучшает питание печени легкоусвояемыми сахарами. Свежую мякоть арбуза употребляют натошак при малокровии, гипертонии, болезнях поджелудочной железы. Клетчатка, содержащаяся в арбузе, стимулирует деятельность кишечника и способствует уменьшению количества холестерина в крови. Арбуз полезен при заболеваниях почек, позвоночника, язве желудка и двенадцатиперстной кишки; благодаря ему происходит нормализация обмена веществ. Богатый витамина-

ми, полезными кислотами, макро- и микроэлементами мед, приготовленный из арбузного сока, незаменим в питании онкологических больных.





ДЫНЯ

В дыне содержится очень много жидкости, поэтому она, быстро и легко усваиваясь, очищает и насыщает организм водой.

Ломтик дыни — отличная диетическая еда. Дыня особенно эффективна в борьбе с метеоризмом и отечностью. Сладкий и ароматный сок дыни служит прекрасной основой для фруктовых коктейлей, особенно если использовать такие сорта, как галия или оген. Благодаря своему сладкому вкусу дыня может с успехом заменить неполезные лакомства тем, кто испытывает тягу к сладкому. Чтобы усвоение дыни организмом шло в максимальном режиме, употребляйте ее спустя 2–3 часа после еды.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины С, Е, бета-каротин, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, магний, фосфор, цинк

КУВШИНКА ИЗ ДЫНИ

2 маленькие спелые дыни, очищенные от кожуры и семечек

1 мелко нарезанный огурец

горсть нарезанной свежей мяты

2 ст. ложки апельсинового сока

Нарезать дыню ломтиками и разложить по тарелке, как лепестки кувшинки. Сверху выложить огурец и мяту и перед подачей полить апельсиновым соком.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины B₃, B₅, C, E, K, бета-каротин, биотин, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, магний, марганец, фосфор, цинк; клетчатка, углеводы

Жирную кожу лица полезно протирать ломтиком ананаса.

**ананас**

Ананас — это не только вкусный экзотический фрукт, но и настоящий клад здоровья, прежде всего за счет уникального компонента бромелайна — энзима, помогающего усвоению протеинов.

Исследования показывают, что бромелайн, обладающий противовоспалительным эффектом, помогает лечению поврежденных суставов, мышц, а также снимает послеоперационные воспаления, смягчая боль и ускоряя ликвидацию отеков. Ананас также хорош как источник марганца, необходимого для кожи, костей и хрящей, и витамина C, противостоящего действию свободных радикалов и укрепляющего иммунитет.

**ЗАПЕЧЕННЫЙ АНАНАС**

200 мл виноградного сока
1 ст. ложка меда
½ ананаса, нарезанного толстыми кусками
сок ½ апельсина

Поместить виноградный сок и мед в кастрюлю и довести до кипения. Положить туда ананас и варить в течение 5 мин, пока

он не размякнет. Переложить все это в жаропрочную посуду, полить соком апельсина и запекать в духовке, предварительно разогретой до 200 °C, 6–10 мин. Слить сок в кастрюлю и довести на огне до состояния сиропа. Подавать запеченный ананас, полив его сиропом.



авокадо

Жиры, в большом количестве присутствующие в авокадо, являются полезными — они понижают уровень «вредного» холестерина в крови.

Тому, кто любит авокадо, не грозит язва желудка. Этот плод оказывает эффективное противовоспалительное действие на слизистую оболочку пищеварительного тракта. Также он полезен при гипертонии, атеросклерозе, сахарном диабете. Употребление авокадо уменьшает зуд кожи при псориазе и крайне благоприятно при экземе и склеродермии. Содержащийся в авокадо антиокислитель глутатион нейтрализует действие около 20 канцерогенов, которые превращают здоровые клетки в раковые. Вдобавок это вещество помогает предотвратить катаракту и положительно влияет на качество мужской спермы.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины B₆, C, K, фолиевая кислота; калий, медь; каротиноиды; клетчатка; мононенасыщенные жиры; триптофан

АВОКАДО, ФАРШИРОВАННЫЕ КРЕВЕТКАМИ И ПОМИДОРАМИ

4 авокадо
200 г креветок,
отваренных и
почищенных
3 помидора
сок ½ лимона
оливковое масло и соль
по вкусу

Каждый плод разрезать вдоль на две части, косточку вынуть. Чайной ложкой удалить мякоть, не повредив шкурки. Мякоть нарезать кубиками и перемешать с лимонным соком. Помидоры также нарезать кубиками, креветки — небольшими кусочками. Все перемешать, посолить и заправить растительным маслом. Нафаршировать получившимся салатом заготовки из авокадо.

**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₂, С, бета-каротин, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, магний, марганец, медь, селен, фосфор, цинк; клетчатка, углеводы

**Бананы
противопоказаны
при сахарном диа-
бете и ожирении.**

БАНАНЫ С РИСОМ

**3 крепких банана (можно
с зеленоватой кожурой)
1 стакан риса
2 ст. ложки оливкового
масла
соль, красный молотый
перец по вкусу
мука для панировки**

Бананы очистить, разрезать пополам, потом еще раз пополам вдоль, присыпать солью, перцем, обвалять в муке, обжарить в разогретом оливковом масле с двух сторон на среднем огне. Промытый рис залить водой (1 : 1), посолить по вкусу, добавить ложку оливкового масла, накрыть крышкой. Варить 15 мин. Подавать, выложив готовый рис в середину блюда, а вокруг разместив жареные бананы.

**банан**

Нежный, сладкий, питательный банан — один из любимых фруктов и детей, и взрослых.

Содержащие высокую концентрацию легко-растворимых углеводов и имеющие низкий уровень жиров, бананы ценятся как средство быстрого пополнения энергетического запаса организма. Эти фрукты — один из лучших источников калия, который предотвращает повышение кровяного давления и задержку жидкости. Особенно полезны бананы при диарее, вызванной недостатком калия в организме. Также в бананах содержится много аминокислоты — триптофана, которая в теле преобразуется в серотонин — химическое вещество, воздействующее на мозг и улучшающее настроение.

БЛАГОТВОРНЫ ДЛЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

В мякоти бананов имеется клетчатка и пектиновые вещества, которые активизируют двигательную функцию кишечника, препятствуя образованию запоров и нормализуя функцию желчевыводящих путей. Употребление этих фруктов благотворно для развития полезной кишечной микрофлоры при дисбактериозе. Кроме того, был отмечен положительный лечебный эффект бананов, имеющих очень нежную мякоть, при язве желудка. Также они спо-

способствуют восстановлению клеток и обволакиванию стенок слизистой желудочно-кишечного тракта, что помогает предотвратить возникновение воспалительных процессов.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

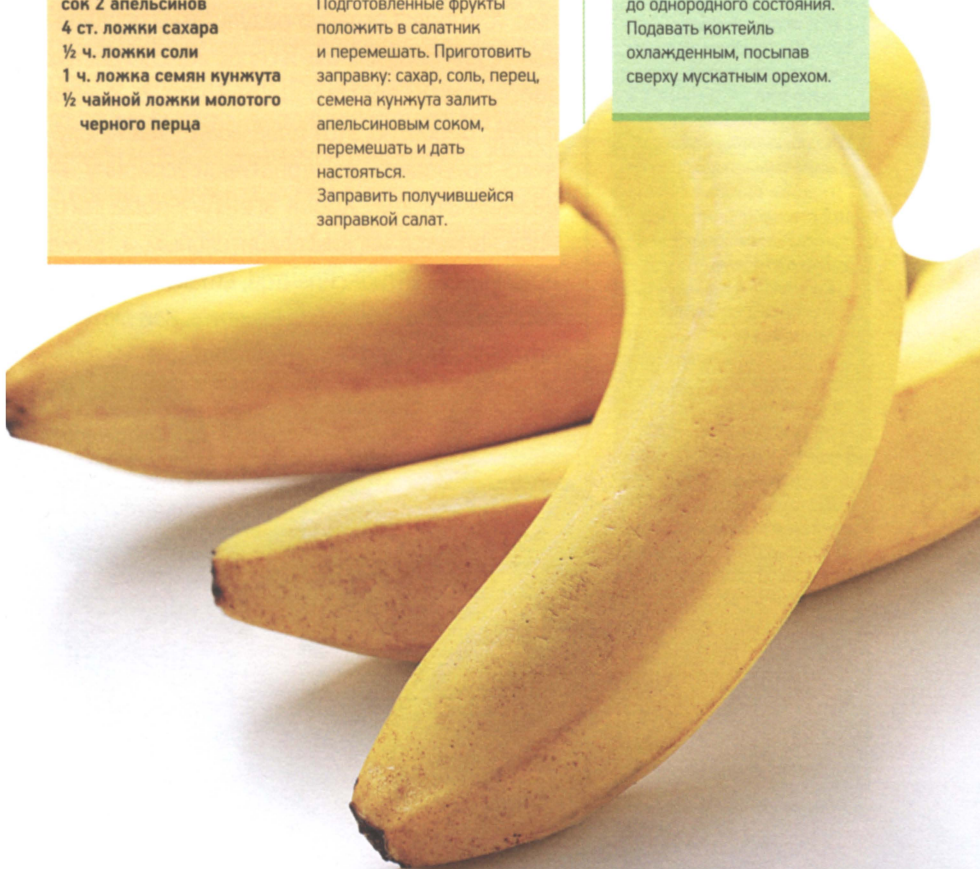
2 банана
1 крупное яблоко
3 киви
1 груша
1 небольшая кисть
зеленого винограда
сок 2 апельсинов
4 ст. ложки сахара
½ ч. ложки соли
1 ч. ложка семян кунжута
½ чайной ложки молотого
черного перца

Бананы, яблоки, груши и киви очистить от кожицы и нарезать одинаковыми кубиками. Виноградную кисть разобрать на виноградины. Подготовленные фрукты положить в салатник и перемешать. Приготовить заправку: сахар, соль, перец, семена кунжута залить апельсиновым соком, перемешать и дать настояться. Заправить получившейся заправкой салат.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С БАНАНОМ

2 нарезанных банана
500 мл соевого или
обычного молока
1 ст. ложка ягодного
сиропа
1 ст. ложка натурального
ванильного экстракта
1 ч. ложка натертого
мускатного ореха

Поместить бананы, молоко, сироп и ванильный экстракт в блендер и взбить до однородного состояния. Подавать коктейль охлажденным, посыпав сверху мускатным орехом.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины B₁, B₂, B₆, C, E, бета-каротин, биотин, фолиевая кислота; железо, йод, калий, кальций, магний, медь, селен, фосфор, цинк; клетчатка, углеводы

САЛАТ «ВОСТОРГ»

3 киви
200 г твердого сыра
100 г изюма без косточек
1 небольшая сырая морковь
2 зубчика чеснока
½ стакана очищенных и измельченных грецких орехов
100 г натурального нежирного йогурта
рубленая зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу

Киви очистить от кожуры и нарезать маленькими кубиками. Изюм распарить в горячей воде, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Морковь очистить и натереть на крупной терке, сыр также натереть на терке, чеснок пропустить через пресс. Подготовленные продукты положить в салатник, перемешать, добавить орехи, посолить, поперчить, заправить йогуртом и перемешать. Перед подачей посыпать зеленью петрушки.

**КИВИ**

Этот ворсистый плод с зеленой сердцевинной (получивший свое название по аналогии с новозеландской птицей киви) — прекрасное средство при сердечных заболеваниях и для профилактики инсульта.

Установлено, что киви обладает способностью разжижать кровь и препятствовать образованию тромбов. Согласно результатам исследований, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний достаточно съесть 2–3 киви в день. Вероятно, этот плод может также служить природной альтернативой аспирину — разжижающему кровь агенту. Кроме того, киви является мягким слабительным, а также источником антиоксидантов, витамина C, бета-каротина и такого фитозлемента, как лютеин, который помогает здоровью глаз.

В киви содержится витамина C больше, чем в цитрусовых.





инжир

Чемпион среди фруктов по содержанию кальция, инжир способствует укреплению костей.

Немногие знают, что инжир — один из лучших источников кальция, элемента, жизненно необходимого для костей (особенно это важно в детском и пожилом возрасте, когда кости достаточно хрупкие). Кроме того, в инжире гораздо больше пищевых волокон, чем в любом другом сушеном или свежем фрукте. Благодаря этому быстро появляется ощущение насыщения и поддерживается равновесие сахара в крови, а также обеспечивается легкий слабительный эффект, что полезно для людей, страдающих хроническими запорами.

Отвар молока с инжиром — великолепное отхаркивающее средство.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины B₃, B₅, B₆, C, бета-каротин, биотин, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, магний, марганец, медь, фосфор, цинк; клетчатка, углеводы

ИНЖИР, ЗАПЕЧЕННЫЙ В МЕДУ

8 шт. свежего инжира
4 ст. ложки меда
4 ст. ложки измельченных грецких орехов
8 ст. ложек биойогурта

Подрезать хвостики плодов, затем разрезать верхушку крест-накрест, чтобы приоткрыть сердцевину. Смешать мед с орехами и положить смесь внутри плодов. Затем поместить инжир в жаропрочную посуду и поставить в предварительно разогретую духовку. Запекать около 15 минут при температуре 190 °C, пока плоды не станут мягкими. Приправить йогуртом.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₃, В₅, В₆, С, Е, бета-каротин, биотин, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, магний, медь, селен, фосфор, цинк; клетчатка, углеводы

**Нельзя
употреблять
гранаты при
панкреатите.**

**НАПИТОК
«РУБИНОВЫЙ»**

**1 крупный гранат
200 г клюквы
1 л столовой минеральной
воды без газа
сахар по вкусу**

Гранат вымыть, срезать верхушку. Ножом сделать на кожуре несколько глубоких продольных надрезов, очистить от кожуры. Аккуратно освободить зернышки от внутренних перегородок. Клюкву перебрать, промыть и выложить на бумажные салфетки для просушки. Положить зерна граната и клюкву в сито и с помощью деревянного пестика отжать сок. Залить сок минеральной водой, перемешать и разлить по бокалам.



гранат

Наличие в его составе веществ, разжижающих кровь, делает гранат великолепной защитой от инфарктов и инсультов.

Наряду с сердечно-сосудистыми заболеваниями этот фрукт полезен при нарушениях в работе печени, желчевыводящих путей, почек, легких. Он тонизирует нервную систему, улучшает аппетит, оздоравливает суставы, избавляет от кожного зуда. Свежие плоды эффективны при кашле, простудных заболеваниях, как укрепляющее средство при общем истощении организма. Отвар или водный настой сухих корок граната (1 ч. ложка на 100 мл воды) помогает при диарее, язве желудка, воспалительных

НАРШРАБ (ГРАНАТОВЫЙ СОУС)

**1 кг гранатов
сахар по вкусу
500 мл воды**

Очистив гранаты от корок (оставив белесые перегородки), потолочить их (по желанию с небольшим количеством сахара) деревянной толкушкой в неокисляющейся посуде. Полученный сок процедить через сито. Выжимки залить стаканом воды, прокипятить и тоже процедить. Замерить

объем сока и добавить ровно такое же количество сахара. Размешивать сахар до полного растворения, продолжая нагревать сок. Затем, убавив огонь, продолжать уваривать до уменьшения общего объема наполовину. Как только соус станет густым и тягучим, его нужно разлить в чистые сухие бутылки, закрыть плотными пробками и поставить на хранение. Подавать к мясным блюдам.

процессах в толстой кишке, дисбактериозе, дизентерии и гельминтозе.

ЧТО МОЖЕТ ГРАНАТОВЫЙ СОК

Слегка терпкий, но приятный на вкус гранатовый сок оказывает удивительно благоприятное воздействие на здоровье человека. Людям, страдающим анемией, употребление гранатового сока позволяет привести в норму гемоглобин, а гипертоникам — снять отеки и понизить давление, снабжая при этом организм калием и поддерживая работу сердца. Антиоксиданты, содержащиеся в свежавыжатом соке граната, усиливают иммунитет и подавляют разрушительную деятельность свободных радикалов, что сокращает риск образования и развития в организме раковых опухолей, особенно рака простаты. В качестве полоскания гранатовый сок оказывает отличный противовоспалительный эффект при стоматите, ангинах и ларингите.

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С ГРАНАТОМ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

зерна 1 граната
3 отварных свеклы
200 г замороженной
черной смородины

Свеклу натереть на крупной терке, предварительно размороженную смородину размять вилкой. В салатнике смешать свеклу, смородину, добавить зерна граната и перемешать.





КОКОС

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, С, Е, фолиевая кислота; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, медь, селен, фосфор, цинк; клетчатка, белок, углеводы; жирные кислоты среднего класса

БЕЗАЛКОГОЛЬНАЯ ПИНА-КОЛАДА

500 мл ананасового сока
200 мл кокосового молока
1 небольшая банка
консервированного
ананаса в собственном
соку
50 г кокосовой мякоти

Положить все ингредиенты в блендер и измельчить до однородной консистенции. Перед подачей разлить в стаканы для коктейля и добавить лед.

Почти все компоненты этого полезного для здоровья тропического ореха съедобны: и мякоть, и масло, и молоко.

Хотя кокос полон насыщенными жирами, они менее вредны для сердца, чем те, которые присутствуют в мясе и молочных продуктах, так как относятся к другому типу. Кокос известен и высоким содержанием жирных кислот, которые легко усваиваются и стимулируют метаболизм, а также в большей мере служат источником энергии, чем накопления жира в организме. Кокосовое молоко — жидкость, находящаяся внутри ореха, — содержит сбалансированные натуральные электролиты, оказывающие поразительный эффект увлажнения организма, что особенно важно при восстановлении баланса жидкости при диарее и лихорадке.





ЛИЧИ

Богатые быстрыми углеводами и легко усвояемые личи — экзотическая альтернатива привычным лакомствам.

Сладкие, освежающие плоды личи очень питательны, ими можно перекусить в промежутке между основными приемами пищи. Девять консервированных плодов личи удовлетворят суточную потребность организма в витамине С; кроме того, в них содержится на 15 % больше полифенолов (которые, согласно проведенным исследованиям, предупреждают развитие сердечных заболеваний), чем в таком же количестве ягод винограда. Перед употреблением свежих личи необходимо, подцепив острым ножом, снять напоминающую крокодиловую кожу шкурку, под которой скрывается сочная полупрозрачная мякоть.

ЖЕЛЕ ИЗ ЛИЧИ

8 плодов личи, очищенных, без косточек, разрезанных на половинки
 ½ манго, очищенного и нарезанного кубиками
 ¼ стакана сахарной пудры
 2 пакетика порошкового желатина по 11 г
 2 стакана яблочного сока

Уложить личи и манго на дно 4 формочек для желе. Растворить сахар, залив его стаканом яблочного сока, на медленном огне, затем добавить желатин и оставшийся яблочный сок. Разлить полученную массу по формочкам и поставить на ночь в холодильник. Подавать, выложив на тарелки.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В₁, В₂, С; калий, медь

ДЕСЕРТ «ЭКЗОТИКА»

100 г личи
 100 г клубники
 1 ананас
 1 ст. ложка сахарной пудры
 3 ст. ложки яблочного сиропа

Ананас разрезать по диагонали и, вырезав мякоть, крупно ее порубить. Клубнику промыть, удалить плодоножки. Личи очистить от кожуры, удалить косточки. Мякоть ананаса, клубнику и личи выложить в миску. Сахарную пудру растворить в сиропе и этим соусом залить фрукты. Настояв 20 мин, уложить фрукты внутри ананаса.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В₃, В₅, В₆, С, К, бета-каротин, биотин, фолиевая кислота; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, медь, селен, фосфор, цинк; клетчатка, углеводы

Употребление фиников увеличивает продолжительность жизни.

**финик**

Свежие или сушеные финики, несмотря на очень сладкий вкус, намного более здоровая еда, чем продукты с рафинированными углеводами.

Сладкие и немного вязкие при разжевывании, финики могут заменить сладкоежкам привычные лакомства. Это отличный источник калия, необходимого для нормальной циркуляции жидкости и поддержания электролитного баланса в организме. Кроме того, в финиках много клетчатки, стимулирующей работу кишечника, а высокое содержание танина придает им антидиарейные свойства. Финики также считаются традиционным средством от отравления алкоголем.

ФИНИКОВЫЕ КОНФЕТЫ

100 г пшеничной крупы

100 г фиников

50 г молотого миндаля

1 ч. ложка лимонного сока

2 ст. ложки сиропа из шиповника

50 г измельченных фисташек

Пшеничную крупу высыпать в миску и залить 150 мл воды. Закрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 мин. У фиников удалить косточки

и, измельчив мякоть, смешать ее с миндалем. Замоченную пшеничную крупу откинуть на дуршлаг и, используя деревянную ложку, отжать остатки жидкости. Затем смешать крупу с лимонным соком и сиропом и миксером взбить до однородной массы. Добавить смесь фиников с миндалем и перемешать. Из полученной массы сделать 20 шариков и обвалять их в измельченных фисташках.





манго

Манго — прекрасный источник витаминов С и бета-каротина, активизирующих иммунную систему.

Благодаря наличию в составе большого количества антиоксидантов манго способен дать отпор любым инфекциям, а также защитить клетки от разрушения свободными радикалами и тем самым снизить риск развития злокачественных опухолей. Кроме того, манго спасет от изжоги, диареи, хронической диспепсии, застоя желчи, запора и геморроя. Его можно использовать для укрепления сердечно-сосудистой системы и лечения поджелудочной железы. Спелые плоды как ценный источник витамина А помогут при «куриной слепоте» и других глазных заболеваниях. Употребление этого фрукта быстро снимет нервное напряжение, повысит настроение, позволит преодолеть стресс, улучшит сексуальные возможности.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, С, Е, В₆,
бета-каротин; железо, кальций,
фосфор; клетчатка

МАНГОВОЕ ЧАТНИ

- 1 спелое манго,
очищенное
и без косточки
- 1 перо зеленого лука
- 1 острый перец без семян
- 1 ст. ложка нарезанной
петрушки
- 2 ст. ложки сока лайма
- 2 ст. ложки оливкового
масла

Мелко нарезать мякоть манго, лук и перец, положить в салатницу, добавить петрушку и перемешать. Залить смесь соком лайма и оливковым маслом и оставить мариноваться на 2 ч. Подавать в качестве заправки к жареной рыбе.

ФРУКТОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

- 1 манго
- 1 банан
- 200 г малины
- 200 мл яблочного сока

Манго очистить, удалить косточку, нарезать

кусочками и положить в блендер. Добавить очищенный банан, малину и яблочный сок. Взбить смесь до однородной консистенции. Подавать, разлив по бокалам.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамин С, бета-каротин, фолиевая кислота; железо, йод, калий, кальций, магний, фосфор; клетчатка, углеводы

ДЕСЕРТ ИЗ ХУРМЫ

300 г хурмы
200 г сахара
20 г желатина
1 ст. ложка лимонного сока
2 стакана воды

Хурму промыть, разрезать на четыре части, удалить семена, залить холодной водой, добавить лимонный сок и оставить на 30 мин. После этого варить в этой же воде в течение 15 мин. Отвар процедить, а хурму протереть через сито. Полученное пюре соединить с отваром, всыпать сахар, ввести замоченный желатин и довести до кипения. Сироп снова процедить и слегка охладить, а затем взбить до образования густой пены. Полученную массу быстро разложить в подготовленные формы и поставить в прохладное место для застывания.



хурма

Йод, присутствующий в хурме, помогает нормализовать работу щитовидной железы.

Хурму древние греки называли пищей богов. Этот фрукт содержит витамин С, калий, магний, кальций и клетчатку, что в совокупности способствует снижению уровня холестерина в крови и нормализации работы сердца. Хурма — отличный источник бета-каротина, полезного для кожи и клеточных мембран слизистой, а также для стимуляции зрения. Считается, что она понижает уровень алкоголя в крови.

РАДУЖНЫЙ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ

4 хурмы
8 личи, очищенных и с удаленными косточками
1 банан
8 свежих фиников с удаленными косточками
горсть измельченных лесных орехов
горсть изюма
сок 1 апельсина
(или другой фруктовый сок по выбору)

Нарезать хурму, личи, банан и финики, положить их в салатник, добавить орехи и изюм. Полить смесь апельсиновым или другим соком, перемешать и подавать на стол.

ХУРМА В КОСМЕТИКЕ

Помимо употребления в пищу мякоть плодов хурмы с успехом используется в косметологии. Из хурмы можно делать маски для лица, прикладывать ее к порезам или ожогам. Если вдруг случится такая неприятность, что кожа на локтях станет грубой и шершавой, несколько процедур снова сделают кожу гладкой и нежной. Достаточно лишь взять перезрелый ломтик хурмы и натереть места шелушения, а когда подсохнет, смыть теплой водой и смазать питательным кремом.



При истощении, анемии, расстройствах желудочно-кишечного тракта полезна как свежая, так и сушеная хурма.

ХУРМА СУШЕНАЯ

Спелая, твердая хурма

Хурма для сушки подходит как вяжущая, так и нет: при сушке вяжущий вкус хурмы пропадает, а при размачивании высушенной хурмы с первоначально вяжущим вкусом, ее вяжущие свойства восстанавливаются. Для сушки хурму привязать за плодоножку и обязательно выставить на солнце: при соблюдении этих условий она и просушится равномерно, и сахарный налет получится ровным и красивым. Кожуру с хурмы не снимать. Время сушки небольших плодов — от 4 до 7 недель. Хурму можно сушить и в сушильных машинах. Для этого ее лучше нарезать на 4–6 долек и, разложив на решетке срезом вверх, постепенно увеличивать температуру. Начинать сушку надо с температуры 35–40 °С, чтобы хурма подвялилась, не вытекая, а затем увеличить температуру сначала до 60°, а спустя еще несколько дней — до 80 °С.

**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины B₁, B₂, B₅, B₆, C, PP;
фолиевая кислота; железо, йод,
калий, кальций, магний,
марганец, медь, натрий, фосфор,
цинк

**Употребление
фейхоа полезно
при гастрите и
пиелонефрите.**

**ФЕЙХОА, ПРОТЕРТЫЕ
С ОРЕХАМИ И САХАРОМ**

**1 кг фейхоа
1 кг сахарного песка
200 г грецких орехов**

Плоды фейхоа вымыть,
обдать кипятком, насухо
обтереть и измельчить
миксером или пропустить
через мясорубку. Массу
смешать с сахарным песком
в пропорции 1 : 1, добавить
измельченные ядра орехов,
уложить в стерильные
банки, закрыть крышками.
Хранить в прохладном месте.

**фейхоа**

Маленькие темно-зеленые продолговатые и необычайно ароматные плоды фейхоа очень вкусны и полезны.

Особенность этого фрукта такова, что он способен накапливать водорастворимые соединения йода, которые легко усваиваются организмом человека. Фейхоа — единственное растение, которое по содержанию йода можно сравнить с морепродуктами! Кроме заболеваний щитовидной железы, связанных с недостатком йода, плоды фейхоа рекомендуется использовать при атеросклерозе, гипо- и авитаминозе, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Кожура плодов фейхоа богата биологически активными веществами — антиоксидантами, которые применяются для профилактики раковых заболеваний и препятствуют старению кожи. Цветы

фейхоа, обладающие неповторимым приятным ароматом, тоже оказывают целебное действие. Их можно сушить, добавлять в чай, варенье.





папайя

Папайю можно есть свежей, а можно использовать для приготовления фруктовых соков и десертов и даже добавлять в карри и жаркое, особенно если фрукт не вполне спелый.

Помимо того что папайя отличный источник витамина С и бета-каротина, она очень полезна для здоровья иммунной системы и кожи. В папайе содержится особый фермент — папаин, который помогает усвоению протеина. Папайя смягчает воспалительные процессы, снимает боль в суставах, вызванную артритом или спортивными травмами. Мякоть папайи помогает заживлению ран, а съедобные семена ослабляют боль в желудке и течение грибковых инфекций.



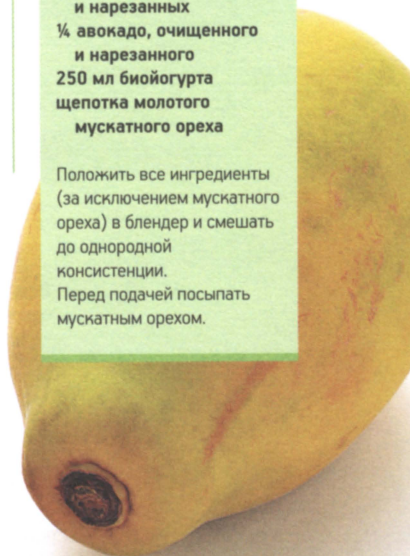
ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В₁, В₅, С, бета-каротин, биотин, фолиевая кислота; железо, йод, калий, кальций, магний, селен, фосфор, цинк; клетчатка, углеводы

БОДРЯЩИЙ СОК

400 мл яблочного сока
½ папайи, очищенной
и нарезанной
ломтиками
2 абрикоса, очищенных
и нарезанных
¼ авокадо, очищенного
и нарезанного
250 мл биоогурца
щепотка молотого
мускатного ореха

Положить все ингредиенты (за исключением мускатного ореха) в блендер и смешать до однородной консистенции. Перед подачей посыпать мускатным орехом.



ФРУКТОВАЯ АПТЕКА

Ответственный редактор *Е. Ступненкова*
Художественный редактор *Ю. Прописнова*
Технический редактор *Е. Траскевич*
Корректор *Е. Волкова*
Верстка *М. Залиева*

Подписано в печать 23.12.2011. Формат издания 60×90 1/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,0. Тираж 24 300 экз.
Изд. № 10 436. Заказ № 0776/11.

Издательство «Амфора». Торгово-издательский дом «Амфора».
197110, Санкт-Петербург, наб. Адмирала Лазарева, д. 20, литера А.
www.amphora.ru, e-mail: secret@amphora.ru

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ЗАО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь. www.pareto-print.ru

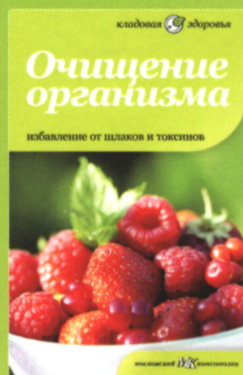
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР МЕДИЦИНЫ И КУЛИНАРИИ!

Сочные и ароматные фрукты — настоящий клондайк витаминов, микроэлементов и множества других полезных веществ, необходимых для здоровья. Они укрепляют наш иммунитет, очищают от шлаков, улучшают работу внутренних органов и систем, наконец, они просто очень вкусны и отлично подходят для приготовления различных блюд. Если вместо жирного куска торта вы съедите на десерт легкое вишневое желе, приправленное натуральным воздушным йогуртом, ваш организм скажет вам большое спасибо. Уж не говоря о стакане свежавыжатого апельсинового сока, выпитого по утрам.

Будьте здоровы и приятного аппетита!

Благодаря книгам серии «Кладовая здоровья», написанным профессиональными диетологами, вы узнаете, как с помощью повседневного питания исцелить себя от всевозможных заболеваний, а также вернуть молодость, красоту и радость жизни.

В СЛЕДУЮЩИХ ВЫПУСКАХ:



9 785367 021196
ISBN 978-5-367-02119-6

Ф | амфора
amphora.ru

Scan: Gencik
МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ