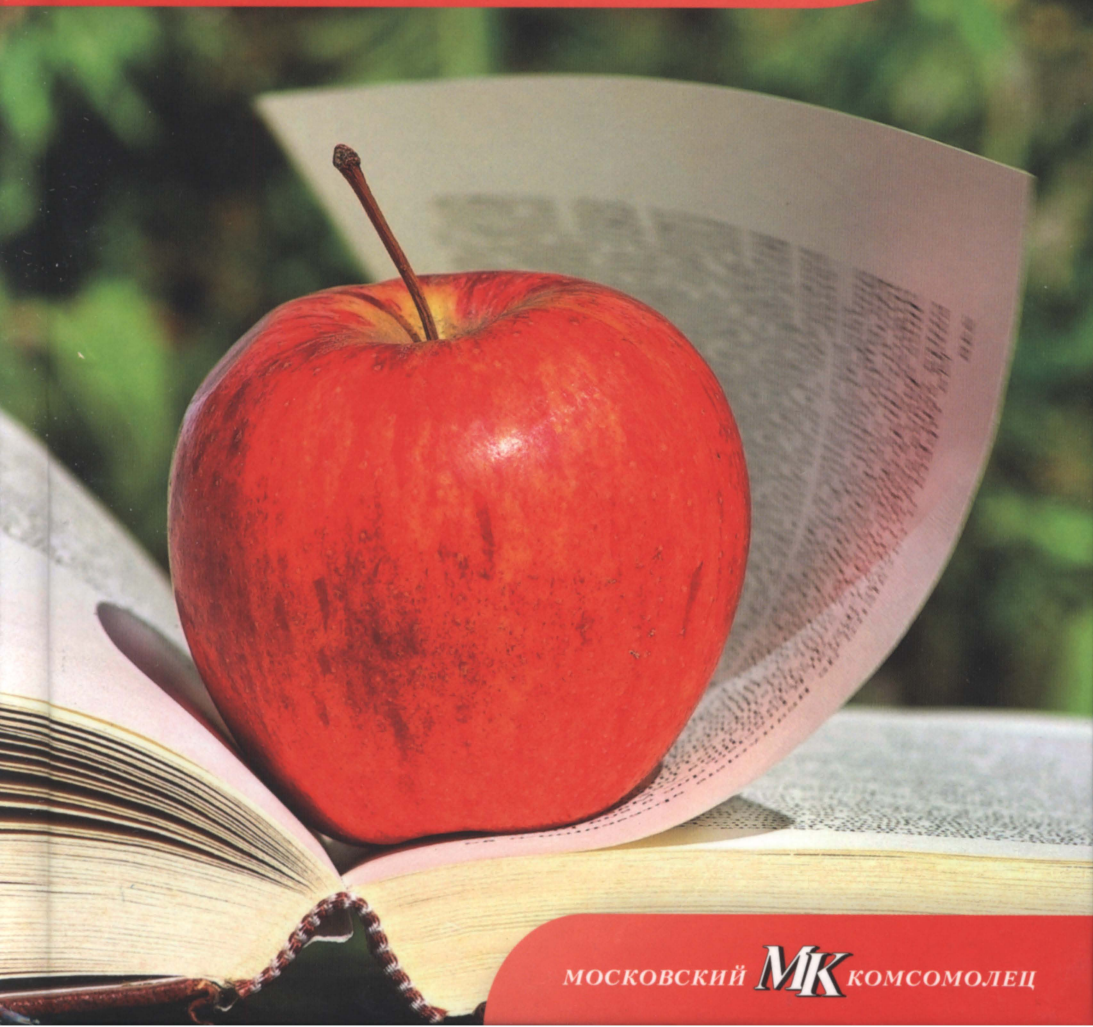


кладовая  здоровья

# Пища для ума

активная деятельность мозга



МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ

кладовая  здоровья

# Пища для ума

активная деятельность мозга



амфора

Санкт-Петербург | 2012

УДК 641/642  
ББК 36.96  
С 60

**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.

**Соловьева В.**

С 60 Пища для ума / Вера Соловьева. — СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2012. — 47 с. : ил. — (Серия «Кладовая здоровья»).

ISBN 978-5-367-02201-8

Прочитав эту книгу, вы узнаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы надолго сохранить живость ума, хорошую память, оптимизм и работоспособность.

УДК 641/642  
ББК 36.96

# Содержание

Предисловие 4

## ■ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЯЙЦА

Молоко 6  
Кефир 7  
Творог 8  
Сыр 9  
Сливочное масло 10  
Яйцо 11

## ■ МЯСО, РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Говядина 12  
Телятина 13  
Кролик, заяц 14  
Курица, индейка 15  
Субпродукты 16  
Жирная рыба 18  
Морепродукты 19

## ■ ХЛЕБ И КРУПЫ

Хлеб из муки грубого помола 20  
Овес 21  
Бурый рис 22  
Греча 23  
Пшеница 24  
Ячмень 25

## ■ ОВОЩИ

Помидор 26  
Шпинат 27  
Огурец 28  
Морковь 29  
Свекла 30  
Белокочанная капуста 31  
Баклажан 32  
Тыква 33  
Кабачок и патиссон 34  
Чеснок 35

## ■ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Авокадо 36  
Груша 37  
Яблоко 38  
Черника 39  
Клюква 40  
Ежевика 41  
Земляника 42  
Вишня 43

## ■ ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ

Грецкий орех 44  
Шампиньон 45  
Оливковое масло 46  
Горький шоколад 47

## ПРЕДИСЛОВИЕ



Мозг, и это является бесспорным, — один из самых главных органов нашего тела. Каждое мгновение через него проходят миллиарды нервных сигналов. Они несут информацию от органов чувств, передают команды мышцам, определяют наши мысли, эмоции и память. От жизнедеятельности мозга зависит не только наш интеллект, но и здоровье организма в целом. Поэтому очень важно, чтобы этот орган получал правильное сбалансированное питание, которое заряжало бы его энергией. Что же полезно для мозга в первую очередь?

**Белок.** Аминокислоты, из которых он состоит, создают нейротрансмиттеры, являющиеся посредниками при передаче импульсов между клетками мозга. Белок необходим для выработки адреналина, возбуждающего мозг, ускоряющего реакцию и процессы мышления, повышающего умственную энергию. Продукты, содержащие белок: молоко, творог, мясо, яйца, бобовые, зеленые листовые овощи, цельное зерно, орехи и др.

**Углеводы,** стимулирующие выработку важнейшего для работы мозга гормона — инсулина. Однако во избежание повышения уровня сахара в крови предпочтение следует отдавать продуктам, которые содержат полезную глюкозу, например черному хлебу и макаронам из твердых сортов пшеницы, бурому рису.

**Ненасыщенные жиры.** Полезных для мозга жирных кислот Омега-3 и Омега-6 много в оливковом масле, грецких орехах, жирных сортах рыбы, тыквенных семечках.

**Фосфор** важен для процесса образования клеток мозга. Продукты, содержащие фосфор: бобы, цветная капуста, сельдерей, огурцы, редис, соя, грецкие орехи и др.

**Сера** наделяет клетки мозга способностью насыщаться кислородом. Продукты, содержащие серу: огурцы, морковь, капуста, чеснок, картофель, лук и др.

**Цинк** повышает умственные способности, улучшает память и обучаемость. Продукты, содержащие цинк: креветки, крабы, устрицы, говядина, постная свинина, баранина, тыквенные семечки, проростки пшеницы, отруби и др.

**Кальций** улучшает память и необходим для концентрации внимания. Продукты, содержащие кальций: молоко, сыр, свекла, капуста, морковь, зеленые овощи, яблоки, абрикосы, вишня, виноград, апельсины, персики, ананас, клубника, цельное зерно и др. Однако следует учитывать, что кальций, получаемый из молока, может стать причиной сужения кровеносных сосудов в пожилом возрасте, что может негативно сказаться на работе мозга.

**Железо** обязательно для сохранения способности к запоминанию. Продукты, содержащие железо: яблоки, яйца, творог, говяжья печень, зеленые овощи, бобовые, греча и др.

**Магний.** При недостатке этого микроэлемента может ухудшиться кровообращение головного мозга. Также магний нужен для нормального функционирования нервной системы: защиты от бессонницы,

беспокойств, головной боли, тревожности. Продукты, содержащие магний: тыква, миндаль, арахис, салат-латук, цикорий, картофель и др.

**Калий** является важным минералом, помогающим нормализовать работу сердечно-сосудистой системы и регулирующим водный баланс организма. Продукты, содержащие калий: помидоры, печеный картофель, курага, изюм и др.

**Селен** предохраняет стенки клеток от окисления, влияет на стабильность поведения и настроения. Продукты, содержащие селен: крупы, мясо домашней птицы, рыба, водоросли и др.

**Витамины.** Наиболее ценны для мозга витамины Е, С и группы В. Они необходимы для поддержания в нормальном состоянии нервной системы, для улучшения памяти, внимания и нормального функционирования мозга. В том или ином количестве они содержатся практически во всех продуктах питания.

**Антиоксиданты.** Эти замедляющие процессы старения вещества, вступая во взаимодействие со свободными радикалами кислорода, практически полностью разрушают вредный для сердца и сосудов холестерин. А когда сосуды в порядке, мозгу обеспечено качественное питание. Продукты, содержащие антиоксиданты: черника, горький шоколад, овощи и фрукты с темной окраской, зеленый чай, оливковое масло и др.

#### ЧТО ВРЕДНО ДЛЯ МОЗГА

- слишком жирная пища
- много сладостей и мучного
- спиртное



#### ЧТО ЕЩЕ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

**Мозгу противопоказано переедание.**

Сжигание дополнительных калорий ослабляет клетки мозга и ускоряет его старение.

**Мозг не поощряет голодание.** Строгие диеты, лишаящие мозг необходимых питательных веществ, ведут к необратимым негативным последствиям для мозга.

**Для мозга нужно соблюдение режима питания.** Чтобы поддерживать умеренную активность, желательно дозировать нагрузку на пищеварительную систему. Самое правильное — равномерно распределять дневную норму калорий, не отказываясь от завтрака, но вводя ограничения в вечерний прием пищи.

**Мозг не любит однообразную пищу.** Рацион должен быть как можно более разнообразным, включающим все необходимые мозгу вещества.

**Для мозга важна не только еда, но и питье.** В течение дня надо выпивать не менее 5 стаканов воды, сокращая количество напитков с кофеином, полезно добавлять в напитки кубики льда.

Учитывая всю вышеизложенную информацию, перечисленные продукты, рецепты и советы, изложенные в этой книге, вы сможете без хлопот составить «умный рацион» питания.

## МОЛОКО

Молоко, ценный источник белка, способствует улучшению концентрации внимания.

Белки молока содержат все необходимые для полноценного питания аминокислоты, а жиры, находящиеся в виде эмульсии (множество жировых шариков, взвешенных в плазме молока), хорошо усваиваются, так же как и углеводы молока, состоящие в основном из лактозы (молочного сахара). Из минеральных веществ в молоке есть соли кальция, фосфора, магния, железа, натрия. Животный белок молока и молочных продуктов не менее ценен, чем белок, содержащийся в мясе и рыбе. Диетологи рекомендуют употреблять молоко и молочные продукты при сердечно-сосудистых заболеваниях, в частности при гипертонической болезни, атеросклерозе коронарных, мозговых и периферических сосудов, в связи с тем что в составе казеина (одного из белков молока) есть вещество, способствующее снижению артериального давления.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, D, К; железо, йод, кальций, калий, магний, натрий, фосфор; белок

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Молоко желательнее пить в качестве отдельного приема пищи и небольшими глотками, подольше задерживая во рту. Лучше употреблять молоко обезжиренное или маложирное (1–2,5% жирности).



### МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

**3 стакана молока  
и еще 1 стакан  
для разведения  
крахмала**  
**4 ст. ложки сахара**  
**2 ст. ложки картофельного  
крахмала**  
**2 ст. ложки малинового  
сиропа**  
**ванилин по вкусу**

Молоко вскипятить, положить сахар и при непрерывном помешивании тонкой струйкой влить крахмал, разведенный в стакане холодного молока. Затем, вновь нагрев молоко до кипения, продолжать варку 3–4 мин. Сняв с огня, добавить в готовый кисель ванилин, перемешать и, вылив в вазочку, охладить. Подавать, полив сиропом.





## кефир

Кальций и фосфор, входящие в состав кефира, участвуют в построении клеток головного мозга, способствуют слаженной работе нервной системы и помогают нормализовать обмен веществ.

Кефир относится к кисломолочным продуктам, которые желателно употреблять ежедневно. Он легко усваивается, оказывает легкое тонизирующее действие, снижает уровень холестерина в крови. Этот напиток — прекрасное профилактическое и лечебное средство заболеваний сердечно-сосудистой системы, анемии. Он стимулирует моторику пищеварительного тракта, выводит токсины из организма. Молочнокислые бактерии кефира обладают свойствами задерживать развитие некоторых вредных микроорганизмов и способствовать продлению жизни человека. Употребление кефира в количестве 500 мл в день является эффективной мерой предупреждения рака.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, D, К; калий, кальций, магний, фосфор; белок

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Средство для снижения артериального давления: в стакане кефира размешать 1 ч. ложку корицы, принимать 3 раза в день на протяжении 10 дней. Положительный эффект проявляется на третий–пятый день приема.

### ЦЕЛЕБНЫЙ СУП ИЗ КЕФИРА С ОВОЩАМИ

1 л кефира	Перец нарезать соломкой,
5 стручков красного перца	добавить измельченный лук,
2 помидора	толченый чеснок, нарезанные
1 головка репчатого лука	дольками помидоры, соль.
4 дольки чеснока	Все залить кефиром.
4 ст. ложки рубленого укропа	Подавать, посыпав укропом.
соль по вкусу	





## творог

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>; железо, йод, кальций, магний, селен, фосфор; белок

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Приготовить творог можно дома. К 1,5 л закипевшего молока добавить пол-литра кефира. Полученную смесь откинуть на сито — творог готов.

Благодаря кальцию, входящему в состав творога, активизируются ферменты, необходимые для нормальной работы клеток мозга, а также генерация и передача нервных импульсов.

Творог, так же как кефир и сметана, — продукт питания, необходимый всем. Обладая многими ценными свойствами молока, творог превосходит его легкостью усвоения. Нередко люди, которые не могут пить молоко или кефир, с удовольствием употребляют блюда, приготовленные с добавлением творога. Этот продукт содержит белки, жиры, много кальция, фтора, других биологически активных веществ. Творог входит в состав диет по снижению веса, полезен при атеросклерозе и гипертонической болезни, рекомендуется при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта. Сегодня, когда выбор творога большой, старайтесь ежедневно включать в свой рацион не менее 100 г творожных продуктов с невысоким процентом жирности.

### ТВОРОЖНО-ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА

100 г творога  
200 г мякоти тыквы  
2 ст. ложки сахара  
2 яйца  
соль по вкусу

Тыкву натереть на терке. Добавить творог, взбитые яйца, сахар, соль и перемешать. Выложить получившуюся смесь в форму, смазанную маслом, и выпекать в духовке до готовности.



## сыр

Вкусный и питательный сыр способствует умственной деятельности и помогает организму справляться с ежедневными стрессами.

Сыр — один из самых ценных продуктов питания, для которого характерно высокое содержание легкоусвояемых белков. Объясняется это тем, что уже в процессе созревания сыра происходит их расщепление на аминокислоты. Значительное содержание жира дает высокую калорийность продукту: 100 г сыра — это от 250 до 400 ккал. Поэтому его следует есть немного, но ежедневно. Богат сыр и минеральными веществами, например солями кальция, фосфора. Неострые и нежирные сорта обязательно следует включать в ежедневный рацион «умного питания».



### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, D, E, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, РР (никотиновая кислота), С, пантотеновая кислота; йод, кальций, селен, фосфор; белок

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Для того чтобы обеспечить суточную потребность организма в кальции, нужно съесть всего 90 г сыра; острые сыры не рекомендуются при гипертонии, болезнях сердца и почек, отеках.

### ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ С СЫРОМ

100 г тертого сыра  
4 свеклы  
1 морковь  
1 небольшой корень сельдерея  
1 головка репчатого лука  
3 зубчика чеснока  
3 ст. ложки оливкового масла  
соль, молотый черный перец, зелень по вкусу

Очищенную свеклу, морковь, сельдерей, залив их холодной водой так, чтобы овощи были полностью покрыты, сварить до мягкости, а затем охладить. Овощи протереть через сито, добавить сыр, мелко нарубленные лук и чеснок, заправить растительным маслом, посолить, поперчить и перемешать. Подавать, посыпав зеленью.

## сливочное масло

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, группы В, D, E, PP; железо, калий, кальций, магний, марганец, медь, натрий, фосфор, цинк; белок

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Максимальная суточная норма сливочного масла для взрослого здорового человека должна составлять 30 г.

### СЕЛЕДОЧНОЕ МАСЛО

150 г сливочного масла  
200 г соленой сельди  
6 г столовой горчицы

Филе сельди замочить в молоке на 6 ч. Затем филе мелко порубить и протереть через сито. Протертую сельдь смешать с размягченным сливочным маслом, горчицей и тщательно взбить. Подать в салатнике.

Жиры, содержащиеся в сливочном масле, способствуют обновлению клеток организма, особенно клеток головного мозга и нервной ткани.

Если ваш ребенок стал хуже учиться и у него снизилась умственная активность, вполне возможно, что в его организме не хватает жиров, и здесь на помощь придет сливочное масло, которое можно просто намазывать во время завтрака на хлеб, делая это ежедневно. Наличие в масле олеиновой кислоты (процентное содержание ее в масле составляет 40 %) позволяет нормализовать количество холестерина в крови и жировой обмен, подавить активность раковых клеток. Масло улучшает пищеварение, заживляет язвочки в желудке и двенадцатиперстной кишке, излечивает некоторые кожные заболевания, оказывает целебное воздействие при простуде, болезнях бронхов и легких и даже при таком грозном заболевании, как туберкулез.



## ЯЙЦО

Яйца — это кладезь веществ, необходимых для хорошей памяти.

Они содержат холин — вещество, являющееся крайне важным для работы головного мозга (благодаря холину улучшается способность человека сосредотачиваться, а также способность нейронов проводить нервные импульсы). В яйцах сконцентрированы жизненно важные и хорошо сбалансированные питательные вещества. По химическому составу белок яйца отличается от желтка. Наиболее богат витаминами и минеральными солями желток. Яйцо почти полностью (около 97 %) усваивается, при этом не давая шлаков. Наиболее благоприятно для переваривания яичного белка яйцо всмятку. Наличие в яйце содержащих серу аминокислот и значительного количества лецитина положительно сказывается на работе нервной системы. Чем ярче желток, тем он более подходит для «умной диеты».

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, D, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е; железо, йод, кальций, медь, фосфор

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

При приступе невралгии сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам, обе половинки одновременно приложить к месту, где боль ощущается больше всего. Когда яйцо остынет, боль должна исчезнуть.

### ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРНОЙ МАССОЙ

6 яиц  
100 г плавяного сыра  
1 морковь  
3 ст. ложки сметаны  
2 ст. ложки зелени  
петрушки  
соль по вкусу

Морковь натереть на крупной терке. Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль, вынуть желтки и растереть их с плавяным сыром, солью, натертой морковью. Массу перемешать и заполнить ею половинки яиц. Полить фаршированные яйца сметаной и посыпать зеленью петрушки.



## ГОВЯДИНА

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины группы В, Е, РР; железо, йод, магний, марганец, селен, сера, фосфор, цинк; белок

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Старая говядина труднее усваивается, ее не рекомендуют есть детям и старикам — лучше заменить телятиной.

Употребление этого мяса усиливает синтез ряда химических транмиттеров (передатчиков) в мозге.

Говядина помогает успешно справляться с усталостью, полезна при железодефицитной анемии, усиливает защитные функции организма, а британские доктора советуют мужчинам, у которых высокий уровень «плохого» холестерина, съедать до 200 г нежирной говядины ежедневно. Они установили, что при таком питании холестерин снижается почти на 20 %. Для лучшего усвоения при приготовлении мясных блюд используют различные пряности, травы, добавки. Например, мед придает мясу приятный кисло-сладкий вкус, делает его нежным и мягким.



### МЯСО МЕДОВОЕ

450 г говядины  
1 ст. ложка растительного масла  
1 луковица  
1 ст. ложка сахара  
2 ст. ложки ржаных сухарей  
3 ст. ложки меда  
соль, специи по вкусу

Мясо, нарезанное кусками, немного обжарить, добавить соль, по возможности лавровый лист, лук и тушить около часа в небольшом количестве бульона. Затем добавить измельченные сухари, мед, сахар, специи и тушить до готовности.

## ТЕЛЯТИНА

Фосфор, входящий в состав мяса, помогает строить клеточные стенки и формировать ткани, из которых состоят сердце, мозг, мышцы и внутренние органы.

Телячье мясо отлично усваивается организмом. Во время готовки питательная ценность телятины сохраняется, поскольку повышение температуры практически не оказывает влияния на белки, самую важную часть мяса. Вместе с полноценными жирами и белками в телячьем мясе имеются экстрактивные вещества, являющиеся сильнейшими возбуждателями желудочного сока, который, выделяясь, способствует лучшему перевариванию пищи. Телятина показана к употреблению детям, пожилым и больным людям. Это мясо полезно при сахарном диабете, гипертонии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Кроме того, телятину рекомендуют включать в свой рацион больным, страдающим анемией, так как это мясо является лучшим источником железа.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, С, Е, группы В, РР; железо, кобальт, магний, медь, сера, фосфор, цинк; белок

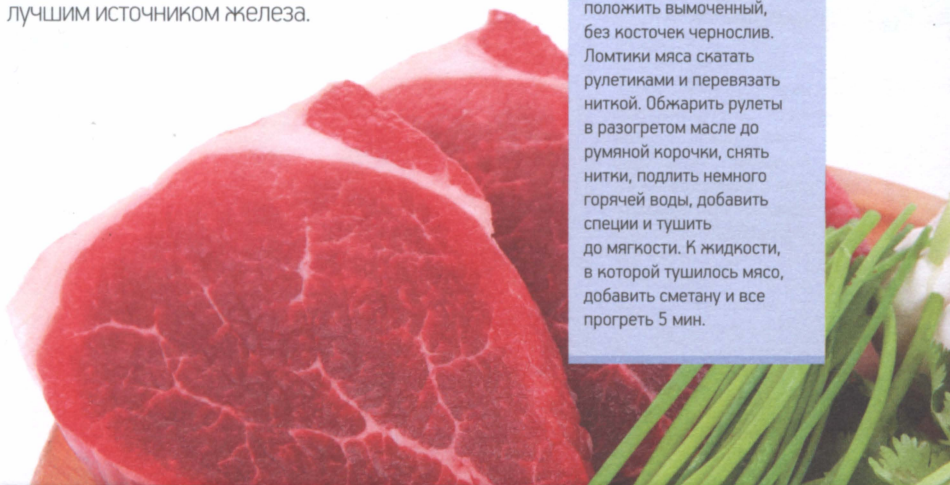
### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Поскольку телячье мясо при перегревании становится жестким и сухим, при приготовлении блюд из телятины в духовке температуру выше 180 °С поднимать не стоит.

### ТЕЛЯЧЬИ РУЛЕТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

600 г телятины  
50 г чернослива  
50 г сыра чеддер  
½ стакана сметаны  
50 мл растительного масла  
соль, молотый черный перец по вкусу

Мякоть телятины нарезать ломтиками, отбить, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром. В середину ломтиков положить вымоченный, без косточек чернослив. Ломтики мяса скатать рулетиками и перевязать ниткой. Обжарить рулеты в разогретом масле до румяной корочки, снять нитки, подлить немного горячей воды, добавить специи и тушить до мягкости. К жидкости, в которой тушилось мясо, добавить сметану и все прогреть 5 мин.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины группы В, Е, РР;  
железо, йод, калий, кальций,  
магний, марганец, медь, фосфор,  
фтор; белок

**КРОЛИК, ТУШЕННЫЙ  
С ГРИБАМИ  
И БАКЛАЖАНАМИ**

1 кг филе кролика  
1 кг грибов  
4 головки репчатого лука  
4 зубчика чеснока  
3 баклажана  
500 г сметаны  
растительное масло  
для обжарки  
соль, специи по вкусу  
для маринада:  
¾ стакана яблочного  
уксуса  
1 ч. ложка сушеного  
розмарина

Филе кролика замариновать на час в яблочном уксусе и розмарине. В это время обжарить лук и грибы, очистить и нарезать крупными кубиками баклажаны. Маринованное мясо нарезать на небольшие кусочки и обжарить на растительном масле. В толстостенную кастрюлю уложить слоями: лук, грибы, баклажан, посыпая каждый слой специями, солью и измельченным чесноком. Залить водой, чтобы мясо было покрыто полностью, и тушить на маленьком огне 40 мин, за несколько минут до окончания готовки добавив сметану.

## кролик, заяц

Благодаря витамину В<sub>12</sub>, улучшающему синтез миелина (вещества, образующего оболочку нервных волокон), мясо этих животных полезно для деятельности головного и спинного мозга.

Регулярное употребление крольчатины или зайчатины способствует также поддержанию нормального для человека жирового обмена и оптимального баланса питательных веществ. Наличие же в них лецитина и небольшое содержание холестерина является отличной профилактикой атеросклероза. Поскольку в мясе этих животных мало соединительной ткани и сухожилий, а мышечные волокна мелкие, его желательно включать в свой рацион людям с повышенной чувствительностью желудка и при гастритах. Перевариваемость мяса зависит от возраста и упитанности животных, а также от способа кулинарной обработки. В «умной диете» мясо кролика, так же как и мясо зайца, должно занимать важное место, конечно если отсутствует индивидуальная непереносимость продукта.



## курица, индейка

Данное мясо является прекрасным источником веществ, отвечающих за когнитивную функцию (способность понимать, познавать, изучать, осознавать, воспринимать и перерабатывать информацию) головного мозга.

Куриное и индюшачье мясо содержит необходимые белки и жиры, легко переваривается и обеспечивает организм аминокислотой — триптофаном, необходимым для выработки серотонина, который успокаивающе действует на мозг. А благодаря таурину, присутствующему в курином мясе, происходит стабилизация частоты сердечных сокращений и сердечного ритма. Кроме того, таурин обладает антиоксидантными свойствами, является иммунорегулятором, необходимым для поддержания активности лейкоцитов и деятельности нервной системы. Необходимо также отметить, что в курином мясе в большом количестве содержится витамин В<sub>12</sub>, который усиливает иммунитет, нормализует кровяное давление.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины группы В, А, К; железо, калий, магний, натрий, селен, фосфор, цинк; триптофан; белок

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Копченая курятина не полезна для организма и может способствовать росту злокачественных новообразований. Это обусловлено тем, что в процессе копчения происходит видоизменение аминокислот и накопление в мясе радиоактивных изотопов. Кроме того, при копчении мяса могут использоваться вредные для человеческого организма вещества: фенол, формальдегид, ацетон и др.

### РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ С ОМЛЕТОМ

900 г филе курицы  
2 яйца  
½ стакана молока  
2 ст. ложки сливочного масла  
соль по вкусу

Филе нарезать на ломтики, отбить и посолить. Смешав молоко, яйца и соль, приготовить омлет. Выложить на него слой подготовленного куриного мяса и, свернув в виде рулета и перевязав нитками, положить в глубокий противень, смазанный маслом. Запекать в духовке до готовности.





**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

*говяжья печень:* витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, С, D, Е, К, РР; холин; железо, калий, кальций, магний, медь, натрий, селен, фосфор, цинк; белок  
*телячье сердце:* витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Н, С, РР; холин, фолиевая кислота; железо, калий, магний, медь, фосфор; белок  
*говяжий язык:* витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, Е, РР; железо, калий, кальций, кобальт, магний, марганец, медь, молибден, натрий, фосфор, хром, цинк; белок

## субпродукты

Их присутствие в рационе питания полезно для активизации умственных процессов.

Из субпродуктов (внутренние органы и части туш) наиболее важна для «умной диеты» печень — концентрат кроветворных микроэлементов и многих витаминов (особенно А, холина, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, РР). В печени много холестерина: более 300 мг% против 60–70 мг% в мясе животных и птиц. В печени содержится до 10 % белка и 3 % жира, она хорошо переваривается, легко поддается кулинарной обработке. В основном используют говяжью, баранью или свиную печень. Большой пищевой

### ЯЗЫК В ТЕСТЕ

500 г говяжьего языка  
 ¾ стакана муки  
 2 яйца  
 ½ стакана молока  
 2 ст. ложки растительного масла  
 соль по вкусу

Язык промыть и отварить до готовности. Затем, остудив его в холодной воде, очистить от кожи и нарезать кружочками. В муку добавить соль, яйца, молоко и размешать до однородной консистенции. Опускать кусочки языка в тесто и обжаривать в масле.

### ПЕЧЕНЬ ТЕЛЯЧЬЯ В СМЕТАНЕ

500 г печени  
 ½ стакана сметаны  
 1 ст. ложка муки  
 1 головка репчатого лука  
 2 ст. ложки растительного масла  
 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки  
 соль и молотый черный перец по вкусу

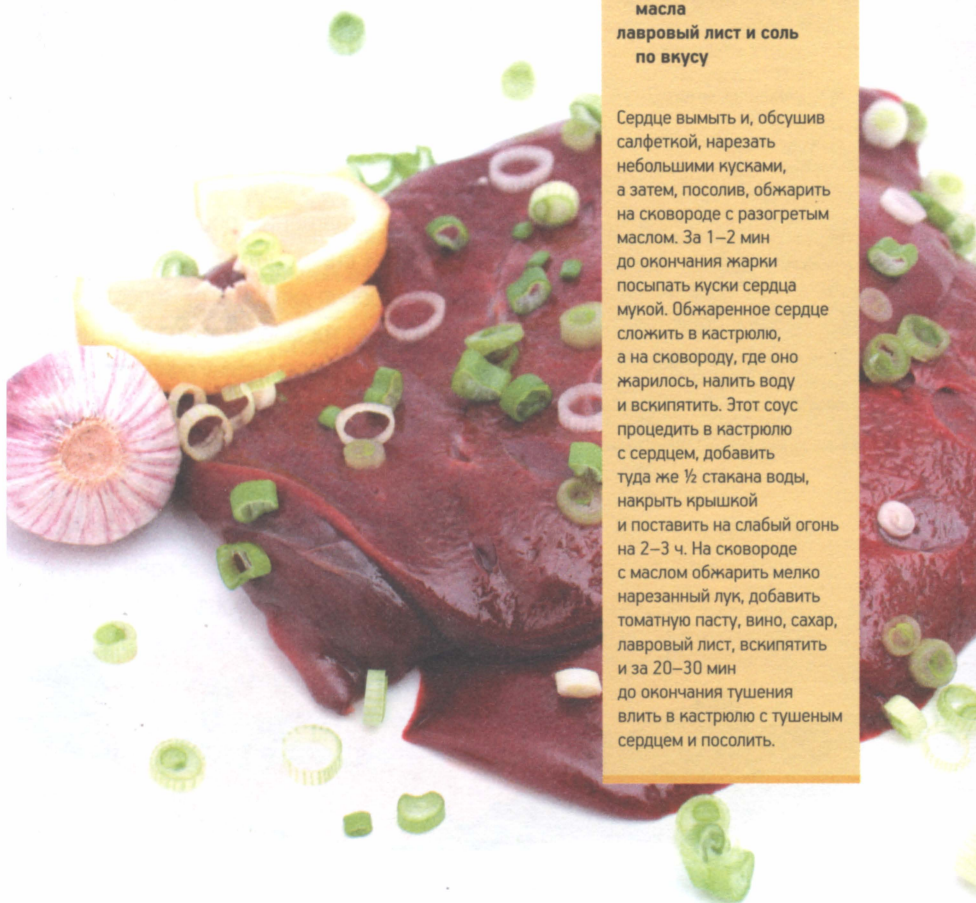
Печень вымыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, поперчить и, обваляв в муке, обжарить на сковороде с маслом. Затем сложить в неглубокую кастрюлю, добавить нарезанный и слегка обжаренный лук, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печень, и стакан воды. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 25–40 мин. Ломтики готовой печени уложить на блюдо, полив соусом, полученным при тушении, посолив его. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

ценностью обладают такие субпродукты, как язык, сердце, почки. Язык имеет мягкую консистенцию, так как много жира (12–16 %) расположено между мышечными волокнами. В сердце содержится 13–15 % белка и немного жира — 3 %. Поскольку печень, язык, мозг, почки богаты пуринами, они противопоказаны при подагре и болезнях почек.

### ТЕЛЯЧЬЕ СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ

500 г сердца  
1 ст. ложка муки  
1 головка репчатого лука  
2 ст. ложки томатной пасты  
2 ст. ложки виноградного вина  
1 ч. ложка сахара  
2 ст. ложки растительного масла  
лавровый лист и соль по вкусу

Сердце вымыть и, обсушив салфеткой, нарезать небольшими кусками, а затем, посолив, обжарить на сковороде с разогретым маслом. За 1–2 мин до окончания жарки посыпать куски сердца мукой. Обжаренное сердце сложить в кастрюлю, а на сковороде, где оно жарилось, налить воду и вскипятить. Этот соус процедить в кастрюлю с сердцем, добавить туда же ½ стакана воды, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 2–3 ч. На сковороде с маслом обжарить мелко нарезанный лук, добавить томатную пасту, вино, сахар, лавровый лист, вскипятить и за 20–30 мин до окончания тушения влить в кастрюлю с тушеным сердцем и посолить.





## жирная рыба

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, группы В, D, E, биотин, фолиевая кислота; железо, йод, калий, кальций, магний, селен, фосфор, цинк; белок, жирные кислоты Омега-3

### ФОРЕЛЬ ПАРОВАЯ

4 некрупные тушки  
выпотрошенной форели  
без голов

1 ст. ложка сливочного  
масла

½ ч. ложки натертого  
имбиря

соль, черный молотый  
перец, зелень петрушки  
по вкусу

Форель смазать сливочным маслом, натереть солью, перцем, посыпать имбирем и положить в пароварку. Варить на пару до готовности. Подавать, посыпав измельченной петрушкой.

Если хотя бы раз в неделю употреблять в пищу один из сортов жирной рыбы, то можно в значительной степени улучшить память и избежать возникновения болезни Альцгеймера (прогрессирующего снижения интеллекта).

Полезные свойства жирной рыбы (лосося, семги, тунца, скумбрии, сельди, форели, сардин) по большей части обусловлены присутствием в ее составе большого количества полезных жирных кислот Омега-3, которые не производятся в нашем организме и поэтому мы должны получать их с пищей. Жирные кислоты Омега-3 способствуют сокращению общего количества жира в крови, снижению уровня «плохого» и повышению уровня «хорошего» холестерина. Они не позволяют тромбоцитам, насыщенным жирным кислотам и холестерину слипаться друг с другом, засоряя артерии, и предотвращают таким образом инфаркты и инсульты.



## морепродукты

Большинство морепродуктов являются прекрасным источником селена, способствующего сообразительности и сосредоточенности. Кроме того, они содержат жирные кислоты Омега-3, препятствующие развитию атеросклероза.

Все продукты моря (мидии, морские гребешки, креветки, крабы, трепанги, кальмары и др.) необходимо включать в рацион «умной диеты». При своей малой жирности (1 %) они являются источниками полноценных белков (13–16 %), различных витаминов, а по содержанию микроэлементов намного превосходят мясо животных. Морская капуста содержит большое количество йода и других минеральных веществ, пищевых волокон, а также витаминов группы В. Этот морепродукт показан при заболеваниях сосудов, ослаблении функции щитовидной железы, сахарном диабете, ожирении, но не рекомендуется при язвенной болезни, гастритах. В икре осетровых и лососевых рыб содержится около 30 % высокоценных белков и 10–13 % легкоусвояемых жиров. Икра богата лецитином, витаминами А, Е, Д и группы В, фосфором, железом и некоторыми другими минеральными веществами. Однако, поскольку в икре много холестерина и до 10 % поваренной соли, для активизации мозга не рекомендуется есть бутерброд с икрой чаще одного раза в неделю.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

*креветки:* витамины группы В, А, Д, Е, РР; йод, калий, кальций, медь, натрий, селен, сера, фосфор, цинк; незаменимые аминокислоты

*крабы:* витамины группы В, Е, С, таурин; йод, кальций, магний, медь, сера, фосфор, цинк

*кальмары:* витамины В<sub>6</sub>, РР, С, Е, таурин; железо, йод, калий, медь, селен, фосфор

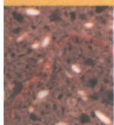
*мидии:* витамины группы В, Е, Д; натрий, калий, кальций, магний, йод, бор, кобальт, мышьяк, марганец

*морская капуста:* витамины А, группы В, С, Д, Е; бром, железо, йод, кобальт, магний, марганец, сера, фосфор, цинк

### КАЛЬМАР ЖАРЕНЫЙ

500 г сырого мяса  
кальмара  
2 головки репчатого лука  
4 ст. ложки оливкового  
масла  
соль и перец по вкусу

Отбитое филе кальмара без кожи нарезать маленькими кубиками или лапшой, посыпать солью и перцем по вкусу, быстро обжарить (5 мин) на оливковом масле. Добавив измельченный лук, обжаривать, пока лук не подрумянится.



## хлеб из муки грубого помола

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины группы В, Е; железо, калий, кальций, марганец, фосфор, цинк; клетчатка, белок

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Вполне достаточно съедать 200–300 г хлеба в день, при ожирении — 100 г.

### ЗАПЕКАНКА С ЧЕРНЫМ ХЛЕБОМ

500 г подсухшего хлеба

8 яиц

200 г сахара

1 пакетик ванильного сахара

4 ст. ложки рома

100 г шоколада

½ ч. ложки корицы

1 щепотка соли

Черствый хлеб без корки натереть на очень мелкой терке и, залив ромом, накрыть и дать постоять. Желтки растереть с 4 ст. ложками горячей воды, сахаром и ванильным сахаром. Натереть на терке шоколад. Белки взбить в крепкую пену и посолить. Вылить белки в желтковую массу. Сверху выложить шоколад и хлеб. Посыпав корицей, аккуратно перемешать. Смазав маслом жаростойкую форму, выложить в нее полученную массу и мокрой ложкой гладко выровнять поверхность. Форму поставить на нижнюю полку заранее подогретой духовки и запекать 30 мин при температуре 200 °С.

Такой хлеб — хороший источник сложных углеводов, которые помогают надолго сохранять внимание.

Кроме того, сложные углеводы — это основная пища для кишечных бактерий (микрофлоры кишечника), от жизнедеятельности которых напрямую зависит состояние нашего здоровья и работа защитной системы организма. В цельнозерновом хлебе из муки грубого помола, выпеченного из очищенной муки высшего сорта, сохраняются частицы цветочной оболочки и зернового зародыша, содержащие витамин молодости Е — мощнейший антиоксидант, а также ненасыщенные жирные кислоты — основное питание для мозга и центральной нервной системы. Также в нем остается тонкий слой живых клеток, богатых запасными белками, и незаменимые аминокислоты, необходимые для синтеза белков и гормонов. Употребление в пищу такого хлеба способно восполнить дефицит пищевых волокон (клетчатки), благодаря которым организм избавляется от шлаков и ядовитых продуктов распада.





## ОВЕС

Аминокислота триптофан, содержащаяся в овсе, влияет на поддержание функций головного мозга в активном состоянии.

Секрет действия триптофана заключается в том, что он воздействует на химию мозга. Попадая из крови в мозг, триптофан дает команду выработки серотонина, ответственного за хорошее настроение и работоспособность. Овсяная крупа, геркулес (пропаренные и сплюснутые зерна овса), толокно по количеству растительного жира превосходят все другие крупы и более калорийны. Овес содержит углеводы, растительные белки, жиры, минеральные соли, витамины, микро- и макроэлементы (фосфор, железо, калий, магний, кальций). Биологически активные вещества овса оказывают благоприятное воздействие на организм человека, они усиливают окисление жиров при снижении веса, повышают выносливость. Ежедневное употребление блюд из овса приводит к уменьшению уровня холестерина в крови.

### КВАС ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

**500 г овсяных хлопьев**  
**5 л воды**  
**1 стакан сахара**  
**10–15 г дрожжей**

Овсяные хлопья залить холодной водой, отварить в течение 30–50 мин, охладить до 18–20 °С, добавить сахар и дрожжи. Смесь поставить на брожение на 1 сутки в теплое место. После этого квас хранить в холодильнике и употреблять в течение 1–2 дней.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, Е, К, биотин, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, кремний, магний, марганец, медь, селен, фосфор, цинк; клетчатка, аминокислоты

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Стакан зерен овса залить 1 л воды и кипятить, пока объем жидкости не уменьшится вдвое, затем процедить и принимать по 1 ст. ложке несколько раз в сутки при повышенном давлении.



### ОВСЯНЫЕ ОЛАДЬИ

**3 стакана овсяных хлопьев**  
**0,5 л молока**  
**2 яйца**  
**1 яблоко**  
**щепотка соды**  
**соль и сахар по вкусу**

Залив овсяные хлопья кипящим молоком, дать им настояться 10 мин. Затем добавить взбитые яйца, соду, яблоко, нарезанное тонкими ломтиками, соль и сахар и все перемешать. Жарить оладьи, выкладывая тесто на сковороду ложкой. Подавать со сметаной, вареньем или медом.



## бурый рис

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В<sub>6</sub>, РР; железо, магний, марганец, селен; клетчатка

### РИС С РЕВЕНЕМ

**½ стакана риса**  
**400 г ревеня**  
**4 ст. ложки сахара**  
**1 ст. ложка меда**  
**0,5 г корицы**  
**соль по вкусу**

Черешки ревеня очистить от кожицы и, мелко нарезав, отварить в воде с солью, сахаром и медом. Далее ревеня откинуть на дуршлаг, затем протереть через сито, а отвар процедить. Рис промыть и выдержать в холодной воде 1,5 ч. Отвар ревеня довести до кипения, опустить в него отцеженный рис и сварить до готовности. За 5 мин до окончания варки добавить корицу. Готовый рис охладить. Подавать, выложив сверху пюре из ревеня.

Этот рис содержит питательные вещества, которые полезны для улучшения умственной работоспособности.

В буром рисе присутствуют все аминокислоты, необходимые для создания и поддержания мышечной ткани, антител, ферментов и гормонов. Эти аминокислоты помогают поддерживать здоровье кожи, волос, зрения, сердца, легких, сухожилий и связок, мозга, нервной системы. Рис содержит мало клетчатки. Он хорошо сочетается с молоком, мясом, овощами и фруктами. Рассыпчатая рисовая каша, рисовый плов с изюмом, пудинг, запеканка, котлеты, десерты других блюд из этой крупы могут украсить завтрак, обед и ужин. Рис, углеводы которого представлены в основном крахмалом, гораздо меньше способствует полноте, чем торты, варенья и другие продукты, богатые сахаром. Калорийность рисовой крупы примерно равна калорийности гречки.





## греча

За счет содержащегося в ней лецитина употребление гречи положительно скажется на способности концентрировать внимание.

Из лецитина состоит 30 % мозгового вещества,  $\frac{2}{3}$  изолирующих и защитных тканей, окружающих головной и спинной мозг, многие километры нервных волокон. Главная биохимическая фабрика нашего организма — печень — на 85 % состоит из фосфолипидов, входящих в состав лецитина. Дефицит этого вещества приводит к развитию самых разных заболеваний, включая болезнь Альцгеймера и рак. Нормальная жизнедеятельность сердца зависит от концентрации лецитина в сердечной мышце. Лецитин способствует профилактике и лечению болезней, связанных с нарушением деятельности нервной системы. Благоприятно влияет на умственное развитие. Укрепляет память. Гречневая крупа включает в себя большое количество необходимых организму витаминов, а белки гречи по своему аминокислотному составу считаются наиболее полноценными.

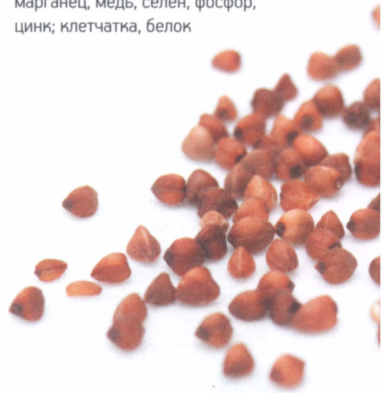
### СИМЕНУХА (СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ)

300 г гречневой крупы  
100 г грибов  
3–4 яйца  
2 головки репчатого лука  
1 ч. ложка сливочного масла

Отварить гречу и грибы, обжарить в масле лук. Смешать с кашей измельченные грибы и яйца, добавить лук. Подавать, приправив сливочным маслом.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, Е, К, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, магний, марганец, медь, селен, фосфор, цинк; клетчатка, белок



### ТИХВИНСКАЯ КАША С ПРОДЕЛОМ (СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ)

1 стакан гречневого продела  
 $\frac{1}{2}$  стакана лушеного гороха  
1,5 л воды  
1 головка репчатого лука  
1 ст. ложка оливкового масла

Горох промыть, разварить в воде, не подсаливая, и, когда вода на  $\frac{1}{3}$  выпарится и горох будет почти готов, всыпать гречневый продел и посолить. Варить до готовности. Подавать, заправив мелко нарезанным луком, обжаренным в масле.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, Е, К, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, кремний, магний, марганец, медь, селен, фосфор, фтор, цинк; клетчатка, белок

**ПШЕННИК**

1 стакан пшениной крупы  
1 стакан молока  
1 стакан тыквенного пюре  
1 яйцо  
1 ст. ложка сливочного масла  
соль по вкусу

Сварить пшеничную молочную кашу, смешать ее со сваренным на молоке тыквенным пюре, мелко рубленным крутым яйцом, сливочным маслом и переложить в глиняный горшок, обмазанный изнутри маслом. Поставить в духовку на 15 мин.

**ПШЕНО**

Рекомендуется включать пшеничную кашу в свой рацион для улучшения деятельности мозга и сердца.

Пшеничная крупа, изготовляемая из проса, богата минеральными веществами, в частности калием и магнием. Пшено применяется для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, поскольку калий обеспечивает нормальное функционирование сердца, а магний способствует расширению коронарных сосудов. Она богата витаминами группы В, особенно, витамином В<sub>1</sub>, который борется с усталостью, раздражительностью и улучшает память. Витамин В<sub>2</sub> — источник здоровья волос и кожи, а витамин В<sub>5</sub> и железо стабилизируют кровообращение. Пшеничная каша поставляет организму фтор, без которого невозможно сохранить здоровые зубы. Пшено оказывает на организм общеукрепляющее действие, способствует выведению антибиотиков и токсинов.

**БИТОЧКИ ИЗ ПШЕНА И РИСА С МОРКОВЬЮ**

200 г пшена  
200 г риса  
2 л воды  
2 моркови  
3 яйца  
120 мл растительного масла  
½ стакана панировочных сухарей  
½ стакана сметаны  
соль по вкусу

Морковь нашинковать соломкой, спассировать на части масла и пропустить через мясорубку. Из смеси пшена и риса сварить вязкую кашу, добавить морковное пюре, яйца и перемешать. Полученную массу разделить на биточки, запанировать в сухарях и обжарить на масле. Подавать со сметаной.





## ЯЧМЕНЬ

Ячневая каша укрепляет память. А все благодаря холину, который важен для работы нервной системы.

Умственные способности при нехватке холина снижаются, и мозг не может работать в полную силу. В конце XX века это было подтверждено экспериментом английских ученых: в течение 10 дней группа добровольцев получала дополнительно по 10 г холина, и результаты показали, что за это время кратковременная память у испытуемых значительно улучшилась. Поскольку для мозга и нервной системы человека холин является важным строительным материалом, он должен постоянно присутствовать как в рационе детей (особенно до 5 лет), так и беременных женщин. Ячневая каша — чемпион среди круп по содержанию клетчатки. Особенно в ней много растворимой клетчатки — бета-глюкана. Это вещество снижает уровень холестерина, активизирует иммунную систему и, являясь сильнейшим антиоксидантом, замедляет старение.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>4</sub> (холин), В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, Е, К, бета-каротин, фолиевая кислота, железо, калий, кальций, кремний, магний, марганец, медь, селен, фосфор, цинк; клетчатка

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Отвар ячменной крупы (столовая ложка крупы на стакан воды, настаивать 5 часов, кипятить 10 мин, процедить, принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день) благотворно воздействует на нервную систему.

### ЯЧНЕВАЯ РАЗМАЗНЯ

2 стакана ячневой крупы  
3 л воды  
1 стакан молока  
1,5 стакана творога  
2 ст. ложки сливочного масла

Крупу залить водой, начать варить кашу. Как только начнут появляться признаки выделения из крупы густой белой слизи, лишнюю воду сцедить, долить молока, и продолжать варить кашу в другой посуде, помешивая, до получения густой размазни. Когда каша станет мягкой, заправить ее творогом, посолить, размешать равномерно, дать постоять под крышкой 5 мин без нагрева, затем заправить маслом.





## ПОМИДОР

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, К, каротин, биотин, соль фолиевой кислоты; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, фосфор, цинк; клетчатка

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы получить суточную дозу витаминов С, А, солей железа и калия, достаточно ежедневно употреблять 150–200 г свежих помидоров (лучше в вареном виде) или 2 стакана томатного сока.



Доказано, что регулярное употребление этих овощей препятствует развитию старческого слабоумия.

Помидоры, славящиеся превосходными вкусовыми качествами, очень полезны. К примеру, и свежие помидоры, и томатный сок в большом количестве содержат мощнейший антиоксидант — ликопен, подавляющий активность свободных радикалов, повреждающих мембраны нервных клеток. В томатах имеются каротин (провитамин А), аскорбиновая кислота, витамины группы В; из минеральных солей — калий, фосфор, железо. Есть органические кислоты, клетчатка. Помидоры эффективны для укрепления сердечно-сосудистой системы, обладают антибактериальными и противовоспалительными свойствами, полезны для пищеварения, улучшают обмен веществ и настроение, помогают сохранить зрение. Низкая калорийность помидоров позволяет включать их в рацион тем, кто имеет избыточную массу тела.

### РИЗОТТО С ПОМИДОРАМИ

300 г помидоров черри  
1 головка репчатого лука  
350 г риса  
1 веточка розмарина  
3 ст. ложки оливкового масла  
5 ст. ложек сухого белого вина  
750 мл овощного бульона  
соль и перец по вкусу

Мелко порубить лук и обжарить его в хорошо нагретой кастрюле 8–10 мин, до мягкости. Добавить рис, посолить, перемешать, поперчить, влить вино, затем бульон и все тщательно перемешать. Поставить на огонь и довести до кипения, постоянно помешивая. Затем, накрыв кастрюлю крышкой, готовить еще 5 мин. В почти готовое блюдо добавить помидоры, разрезанные на половинки, измельченный розмарин и, снова накрыв кастрюлю крышкой, тушить еще 7 мин, до полного выкипания жидкости.



## ШПИНАТ

В составе этого растения в большом количестве присутствует лютеин — мощный антиоксидант, защищающий от разрушения клетки нервной системы. Омлет со шпинатом на завтрак, шпинат как гарнир к мясному блюду — отличное подкрепление для мозга!

Одним из универсальных лекарств будущего ученые называют шпинат, очень «умный» продукт питания. В листьях шпината содержится много ценных биологически активных веществ. Шпинат рекомендуется употреблять для улучшения обмена веществ, при анемии, сахарном диабете, гипертонии, атеросклерозе, авитаминозе, после облучения. В нем присутствует сравнительно большое количество витамина Е, который так же, как и лютеин, являясь антиоксидантом, мешает преждевременному старению и нарушению познавательных способностей. Шпинат благоприятствует развитию плода, препятствует выкидышу и бесплодию. Есть подтверждения, что это огородное растение предупреждает опухолевые заболевания.



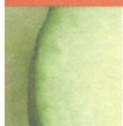
### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, К, бета-каротин, биотин, соль фолиевой кислоты; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, селен, натрий, фосфор, хром, цинк; клетчатка

### АФИНСКИЙ ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП СО ШПИНАТОМ

- ½ стакана измельченного шпината
- 200 г сушеной чечевицы
- 1 головка репчатого лука, мелко нарезанная
- 2–3 моркови, нарезанные кружочками
- 1 ст. ложка сушеного базилика
- 3 картофельных клубня, нарезанных кубиками
- 1½ стакана нарезанных помидоров
- 1 лавровый лист
- 1 ч. ложка сушеного майорана
- 3 зубчика толченого чеснока
- 4 стакана воды

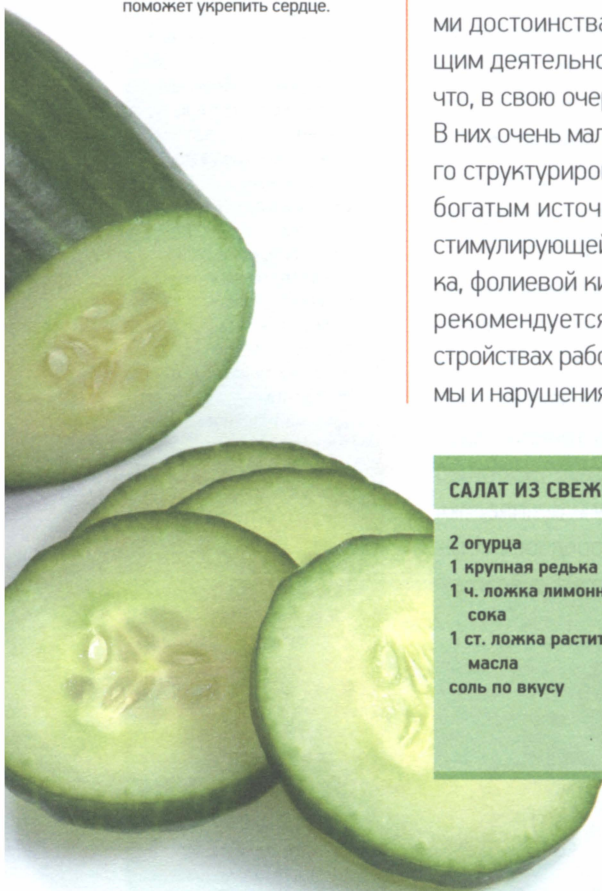
Промытую чечевицу положить в большую (5–6 л) эмалированную кастрюлю, залить водой, добавить лук, картофель, морковь и приправы. Довести до кипения, убавить огонь и оставить слабо кипеть под крышкой, пока чечевица не станет мягкой, а овощи не разварятся (примерно 1 ч). Затем положить помидоры и варить еще 15 мин. Добавить шпинат и варить до готовности, посолив по вкусу.

**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, РР; фолиевая кислота; магний, марганец, молибден, калий, кремний; клетчатка

**ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ**

Смесь огуречного сока и сока листьев салата, выпитая в количестве одного стакана утром натощак, поможет укрепить сердце.



## огурец

Огуречный сок улучшает память, препятствует развитию атеросклероза, укрепляет нервную систему.

В кулинарном отношении огурцы традиционно относят к овощам, но, с точки зрения ботаники, плод огурца — ягода. Огурцы привлекают нас как своей пищевой ценностью, так и вкусовыми достоинствами и ароматом, активизирующим деятельность пищеварительных желез, что, в свою очередь, улучшает усвоение пищи. В них очень мало жира и калорий, но зато много структурированной воды. Огурцы являются богатым источником витамина С, клетчатки, стимулирующей моторную функцию кишечника, фолиевой кислоты и калия. Свежие огурцы рекомендуется включать в рацион при расстройствах работы сердечно-сосудистой системы и нарушениях обмена веществ.

### САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РЕДЬКОЙ

2 огурца  
1 крупная редька  
1 ч. ложка лимонного сока  
1 ст. ложка растительного масла  
соль по вкусу

Приготовить заправку: смешать лимонный сок с маслом и солью. Редьку нарезать ломтиками и дать настояться 20 мин, а затем отжать сок и полить заправкой. Огурцы нарезать соломкой и перемешать с редькой.

## морковь

Морковь содержит витамин К, повышающий когнитивную функцию и уровень деятельности мозга.

Также в моркови присутствует большое количество антиоксидантов, которые, вступая во взаимодействие со свободными радикалами кислорода, замедляют процессы старения. По содержанию каротина, из которого в организме человека образуется витамин А, морковь превосходит многие другие овощи. Поскольку каротин лучше усваивается в присутствии жира, целесообразно есть морковь со сметаной или в виде салатов и винегретов, заправленных растительным маслом. Кроме каротина, в моркови представлены и другие витамины (РР, С, группы В). Свежая морковь и морковный сок настоятельно рекомендуются для укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем. Во время обострений заболеваний желудка морковь следует есть в отварном и измельченном виде.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины группы В, С, РР, бета-каротин; железо, калий, магний, цинк; клетчатка

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Свежую или сваренную в молоке натертую морковь следует регулярно принимать при общем упадке сил, малокровии, желудочно-кишечных расстройствах.

### МОРКОВНОЕ ПЮРЕ С ИЗЮМОМ

10 шт. моркови  
2 ст. ложки изюма  
2–3 ст. ложки оливкового масла  
2 ст. ложки сливок  
мускатный орех  
на кончике ножа  
1 ст. ложка лимонного сока

Морковь натереть на крупной терке и, добавив промытый изюм, мускатный орех, лимонный сок, проварить 5–7 мин. Сливки взбить с растительным маслом и полить этой смесью морковь.



## СВЕКЛА

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, С, бета-каротин, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, магний, фосфор, цинк; клетчатка

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Свекольный сок в смеси с равным количеством меда полезно принимать (по ½ стакана 3–4 раза в день) при повышенном артериальном давлении и как успокаивающее средство.

### ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ С СЫРОМ

4 свеклы  
1 морковь  
1 корень сельдерея  
1 головка репчатого лука  
3 зубчика чеснока  
3 ст. ложки оливкового масла  
100 г плавленого сыра  
соль, молотый перец  
и зелень по вкусу

Очищенную свеклу, морковь, сельдерей залить холодной водой так, чтобы овощи были полностью покрыты, сварить их до мягкости, а затем охладить. Овощи протереть через сито вместе с плавленным сыром. В массу добавить мелко нарубленные репчатый лук и чеснок, заправить растительным маслом, добавить соль, молотый перец и украсить веточками зелени.

Этот овощ содержит цинк, который усиливает высвобождение энергии в клетках мозга, тем самым помогая предотвратить дистресс.

Употребление свеклы уменьшает количество холестерина в крови, нормализует артериальное давление, улучшает работу печени. Свекла отличается высоким содержанием сахара, клетчатки, органических кислот (яблочная, лимонная и др.), минеральных солей (калий, магний), витаминов. Отвар свеклы обладает противовоспалительными, успокоительными, болеутоляющими свойствами, улучшает обмен веществ. Клетчатка, сахар и органические кислоты усиливают перистальтику кишечника, в программах по снижению веса рекомендуется съедать натощак 50–100 г вареной свеклы. Молодую свеклу используют вместе с ботвой, в которой много аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов группы В.



## Белокочанная капуста

Антиоксиданты, в большом количестве присутствующие в капусте, защищают клетки головного мозга от свободных радикалов, мешающих мозгу выполнять свои функции.

По содержанию белковых веществ белокочанная капуста обогнала многие корнеплодные овощи. Имеется особый «капустный белок» — витамин, способствующий излечению от язвенной болезни желудка и кишечника. Рекомендуется капуста при бессоннице, заболеваниях нервной системы, упадке сил. Белокочанная капуста — существенный источник витамина С. В 100 г капусты летом и осенью содержится 45 мг этого витамина. Есть в капусте и витамины группы В (значительная их часть сохраняется в квашеной капусте). Из минеральных веществ содержатся калий, кальций, фосфор. Капуста любых сортов малокалорийна, поэтому диетологи охотно рекомендуют ее — свежую и тушеную — в программах снижения веса. Она содержит много клетчатки, повышает отделение желудочного сока.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, К, U, бета-каротин, биотин, фолиевая кислота; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, селен, фосфор, цинк; клетчатка

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

При атеросклерозе эффективен свежесжатый капустный сок, принимаемый по ½ стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.



### РАГУ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ПО-БОЛГАРСКИ

- 1 кочан капусты
- 2 головки репчатого лука
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 стакан риса
- 6 яиц
- 1½ стакана тертой брынзы
- зелень петрушки и соль по вкусу

Разобрать кочан капусты на листья, удалить кочерыжку и грубую часть черешков, отварить в подсоленной воде до мягкости и откинуть на дуршлаг. Слегка обжарить на масле нашинкованный лук, добавить рис и продолжать жарить. Снять с огня и перемешать с 2 нарубленными яйцами, стаканом тертой брынзы, солью, зеленью петрушки (по вкусу). Уложить слоями на противень листья капусты и рисовую массу (причем первым и последним слоем должна быть капуста), залить 2 стаканами горячей воды и поставить в духовку. Через 15 мин залить яйцами, взбитыми с тертой брынзой, и продолжать запекать, пока не подрумянится.





## баклажан

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины группы В, С, РР, бета-каротин, фолиевая кислота; железо, калий, магний, медь, кальций, фосфор; клетчатка

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Поскольку баклажан впитывает масла больше, чем другие овощи, при его приготовлении количество масла следует ограничить.

### БАКЛАЖАНЫ В КЛЯРЕ

4 баклажана  
2 яйца  
½ стакана растительного масла  
2 зубчика чеснока  
4 ст. ложки муки  
4 помидора  
соль и зелень укропа по вкусу

Баклажаны нарезать кружочками и, посолив, через 30 мин отжать сок. Приготовить кляр, взбив яйца с мукой и солью. Обмакнув каждый кружочек баклажана в кляр, обжарить их на растительном масле и затем смазать майонезом, смешанным с измельченным чесноком. На каждый кружочек баклажана положить кружки помидора. Подавать, посыпав рубленым укропом.

Баклажан богат флавоноидом — насунином (придающим им фиолетовый цвет), который предохраняет клетки головного мозга от повреждений.

В этом овоще также много солей калия, влияющих на деятельность мозга, нормализующих сердечную деятельность, водно-солевой обмен, способствующих удержанию кислотно-щелочного равновесия в организме. При длительном употреблении баклажан заметно снижает уровень холестерина в крови, способствует уменьшению отложения холестериновых бляшек в стенках сосудов. Этот овощ рекомендуется включать в свой рацион при атеросклерозе сосудов сердца, сосудов мозга, аорты, сосудов нижних конечностей, при фониической ишемической болезни сердца, при сердечной недостаточности, при гипертонической болезни, при нарушении ритма сердечных сокращений. Баклажан очень полезен больным, перенесшим острый инфаркт миокарда и инсульт. Си-енький необходимо вводить в диеты людям с избыточной массой тела, ведь он обладает низкой калорийностью и дает стойкое насыщение.



## ТЫКВА

Присутствующий в тыкве бета-каротин существенно улучшает умственные способности.

Тыква, в отличие от своих ближайших родственников — арбуза и дыни, — пользуется сравнительно малой популярностью. И совершенно незаслуженно, так как она не только вкусна, но и очень полезна: содержит много разнообразных витаминов, минеральных веществ, органических кислот, растительных волокон и других необходимых для нашего организма компонентов, и особенно для полноценной работы головного мозга. Также тыква выводит «плохой» холестерин, способствует профилактике атеросклероза, повышает иммунитет, оказывает хорошее мочегонное действие. Употребляют тыкву как в свежем, так и в печеном, вареном виде. Из нее можно приготовить салаты, супы, запеканки, различные пюре с добавлением других овощей и фруктов. Хорошо сочетается тыква с пшеничной и рисовой кашей.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, бета-каротин; калий, магний, фосфор

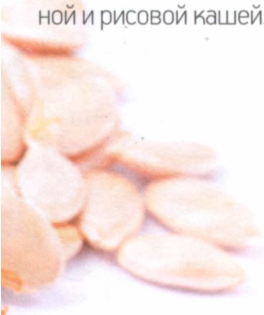
### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Прием на ночь ½ стакана тыквенного сока успокаивающе действует при бессоннице.

### ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С АНАНАСАМИ

500 г мякоти тыквы  
250 г ананасов  
60 г сливочного масла  
соль по вкусу

Тыкву натереть на терке, ананасы нарезать, все перемешать, залить водой и сварить на водяной бане до готовности, посолив по вкусу. Горячий суп заправить сливочным маслом и размешать.



## кабачок и патиссон

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, К, бета-каротин, фолиевая кислота; калий, магний, марганец, медь, фосфор; клетчатка

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

При постоянном напряжении поможет следующее средство: взять ½ стакана высушенных на солнце кабачковых семян, измельчить и смешать со стаканом меда, добавив 1 ч. ложку корицы. Смесь хранить в плотно закрытой стеклянной посуде в темноте. Принимать по 1 ст. ложке утром с чаем.

### КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ

3 молодых кабачка  
100 г домашнего творога  
1 морковь  
100 г твердого сыра  
2 ст. ложки рубленого  
укропа  
соль, укроп и тмин по вкусу

Кабачки с удаленными плодоножками разрезать вдоль на две части и вынуть семена. Творог протереть через сито, смешать с натертой на терке морковью, солью, тмином. Подготовленной смесью начинить кабачки, сверху посыпать тертым сыром и запечь в духовке в течение 12–15 мин. Подавать, посыпав укропом.

Постоянное употребление блюд из кабачков и патиссонов оказывает благоприятное действие на нервную систему и состояние кожи.

В отличие от своей родственницы тыквы кабачки и патиссоны содержат меньше сахара, но зато они богаче минеральными веществами и витамином С. Кабачок, легко усваиваемый организмом, рекомендуется для снижения массы тела и профилактики ожирения. Он благоприятно влияет на кроветворение, препятствует развитию атеросклероза. Кабачок лучше использовать в пищу в недозрелом виде, поскольку зрелые становятся жесткими и менее вкусными. Патиссон способствует очищению печени, а значит, чистит кровь, полезен при гипертонии, атеросклерозе, ожирении, способствует лучшему усвоению белковой пищи. Желто-оранжевые патиссоны выводят из организма холестерин, замедляют старение организма, продлевают жизнь.





## ЧЕСНОК

При длительном ежедневном употреблении чеснока улучшается память и создаются серьезные препятствия возрастным изменениям головного мозга.

Чеснок содержит более четырехсот различных полезных компонентов, в том числе множество антиоксидантов, которые, обладая целым рядом положительных лечебных свойств, активно подавляют разрушение нейронов (клеток мозга), восстанавливают и стимулируют рост новых клеток, улучшают деятельность мозга, которая ослабевает с возрастом. Чеснок борется с избытком холестерина, а биологически активное вещество аджоен, присутствующее в этом овоще, снижает вязкость крови и препятствует слипанию тромбоцитов, что заметно снижает вероятность образования тромбов. Ежедневное употребление чеснока снижает кровяное давление, уменьшает интенсивность сердечных приступов, помогает людям, перенесшим инфаркт.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В<sub>6</sub>, С, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, магний, фосфор, цинк; аминокислоты

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Если головку чеснока и один лимон вместе с кожурой натереть на терке, залить 1 л теплой кипяченой воды, настоять 2 суток в плотно закрытой посуде, а затем процедить, получится средство, помогающее при склерозе сосудов головного мозга (принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день).

### КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ЧЕСНОКОМ

4 зубчика чеснока  
7 клубней картофеля  
4 ст. ложки растительного масла  
½ ч. ложки горчицы  
соль, молотый черный перец по вкусу

Очищенный картофель отварить на пару, выложить на блюдо и полить смесью горчицы, толченого чеснока, соли, перца и растительного масла. Подавать в горячем виде.





## авокадо

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, К, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, медь, фосфор; клетчатка; мононенасыщенные жиры

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Покупая авокадо, следует уделить внимание его внешнему виду. Кожура плода должна быть чистой, неповрежденной, без темных пятен и трещин (пятна и трещины — признаки перезрелости). При нажатии должна ощущаться упругость плода. Если авокадо твердый, его надо положить на пару дней на дозревание.

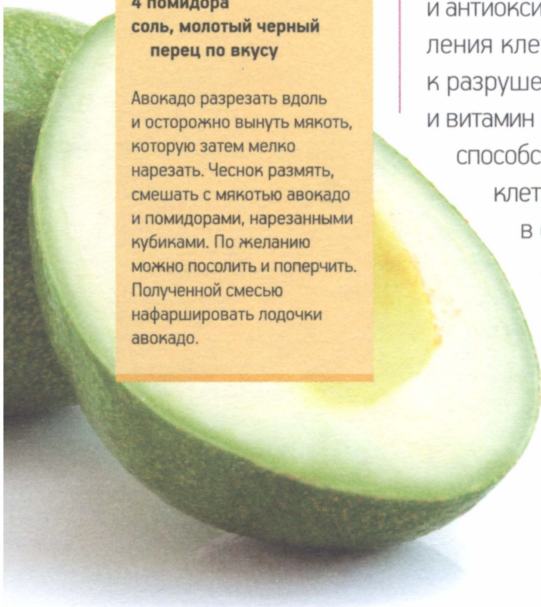
### АВОКАДО ФАРШИРОВАННЫЙ

2 зубчика чеснока  
2 авокадо  
4 помидора  
соль, молотый черный  
перец по вкусу

Авокадо разрезать вдоль и осторожно вынуть мякоть, которую затем мелко нарезать. Чеснок размять, смешать с мякотью авокадо и помидорами, нарезанными кубиками. По желанию можно посолить и поперчить. Полученной смесью нафаршировать лодочки авокадо.

Этот плод богат витамином В<sub>6</sub>, при дефиците которого повышается угроза тромбообразования, приводящая к закупорке артерий и нарушению кровоснабжения внутренних органов, в том числе мозга.

Примечательно также то, что один среднего размера плод авокадо содержит 40 % дневной нормы фолиевой кислоты. А, согласно проведенным исследованиям, люди, употребляющие в пищу продукты, богатые фолиевой кислотой, меньше рискуют получить сердечно-сосудистые заболевания, в частности инфаркт миокарда. Авокадо содержит много жиров, но эти жиры способны понижать уровень «плохого» холестерина в крови, оставляя «хороший» без изменений. Кроме того, данные жиры являются еще и антиоксидантами, предохраняющими от окисления клетки ДНК (окисление ДНК приводит к разрушению стенок сосудов). Железо, медь и витамин В<sub>2</sub>, содержащиеся в плодах авокадо, способствуют регенерации красных кровяных клеток и предотвращают анемию. Причем в сочетании друг с другом медь и железо намного лучше усваиваются и, соответственно, более эффективны.





## груша

Употребление груш, содержащих бор, помогает сохранить остроту ума до глубокой старости.

Этот элемент также необходим для укрепления костей. Именно бор играет в организме роль полицейского, который задерживает кальций и тем самым предохраняет кости от истончения. Кроме того, в мякоти груши содержится много калия, без достаточного количества которого невозможна нормальная деятельность сердца и мышц, ведь ионы калия отвечают в организме за регенерацию клеток. Груша очень полезна для сердца вообще и при нарушениях сердечного ритма в частности. К тому же при нехватке калия замедляется рост тканей, появляются нервозность, бессонница, наблюдается учащенное сердцебиение из-за ослабления сердечной деятельности, повышается уровень холестерина в крови.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, С, Р, РР, каротин, фолиевая кислота; бор, железо, йод, калий, кальций, медь; клетчатка, пектин

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Из-за высокого содержания клетчатки, раздражающей слизистую желудка, не рекомендуется употребление груш натощак.

### ГРУШИ С ОРЕХАМИ

4 груши  
10 грецких орехов  
½ стакана сметаны

У груши, предварительно разрезав ее пополам, вынуть сердцевину. Орехи очистить и порубить. В каждую половинку груши положить орехи и залить сметаной.



## яблоко

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В<sub>2</sub>, С, Е, К, РР, каротин, флавоноиды; бор, железо, калий, растворимая клетчатка; пектины

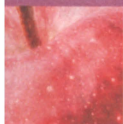
### ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КОРИЦЕЙ

4 крупных яблока  
 ⅓ стакана изюма  
 4 ч. ложки сахара  
 2 ч. ложки корицы  
 3 ст. ложки яблочного сока

Удалив сердцевину, заполнить яблоки изюмом и посыпать сверху сахаром и корицей. Налить в глубокую сковородку сок, выложить яблоки и закрыть крышкой. Запекать в духовке при умеренной температуре в течение 30 мин.

В этом фрукте содержится много полезных веществ, способных поддерживать нормальную деятельность головного мозга, в частности освежать память.

Яблоки, пожалуй, — одни из самых распространенных в нашей стране фруктов. Вещества, содержащиеся в яблочном соке, защищают клетки мозга от оксидантного стресса, который ведет к потере памяти и снижению интеллекта. Поэтому яблоки и яблочный сок помогают сохранять ясность ума в старости. Также яблоки помогают сосредоточиться. Если каждый день съедать по яблоку, не придется обращаться к неврологу. Хотя яблоки и не считаются источником, богатым витамином С, однако в летнее и осеннее время они являются существенным его поставщиком. Яблоки богаты солями калия, содержат яблочную, лимонную, другие органические кислоты. Данные фрукты в количестве 2 кг широко используются при избыточной массе тела для проведения разгрузочного дня.





## Черника

Эта чудо-ягода нормализует мозговое кровообращение на капиллярном уровне, а следовательно, улучшает насыщение клеток мозга кислородом.

Благодаря рациону, богатому черникой, восстанавливаются равновесие и координация движений. Исследования показали, что черника способна предотвращать многие психические заболевания, а также отлично борется с временной потерей памяти. Благодаря высокому содержанию витаминов и антиоксидантов ягоды черники чрезвычайно полезны не только для работы мозга, но и для здоровья всего организма в целом. Черника — кладезь всех необходимых для «умной диеты» веществ. Рекомендуется она и при ослабленном зрении. Отвары из листьев черники снижают содержание сахара в крови. Ягоды содержат сахара (до 20 %), лимонную, яблочную и другие кислоты, каротин, витамины группы В, витамин С (6 мг%), пектин, дубильные и красящие вещества.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, С, К, бета-каротин, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, магний, марганец, селен, фосфор, цинк; клетчатка

### МУСС ЧЕРНИЧНЫЙ

300 г свежей черники  
200 г фисташек  
1 лимон  
1 ст. ложка желатина  
300 г творога  
200 г адыгейского сыра  
2 ст. ложки меда  
2 ст. ложки ягодного сиропа

Желатин замочить в воде для набухания. Лимон мелко нарезать, предварительно сняв с него цедру. Творог, сыр, мед, сироп, цедру, мякоть лимона и 100 г фисташек смешать и взбить блендером в течение 3 мин, до получения однородной массы. Желатин растопить на водяной бане, добавить в приготовленную смесь и взбивать еще 30 с. Полученную массу смешать с ягодами черники и, выложив в порционные формочки, поместить на холод на 4–8 ч. Подавать, посыпав измельченными фисташками.





## КЛЮКВА

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В<sub>5</sub>, С, К, бета-каротин, фолиевая кислота; железо, йод, калий, кальций, магний, медь, селен, фосфор; клетчатка, углеводы

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Клюква противодействует кариесу и укрепляет десна, но при этом способна разрушать зубную эмаль. Клюквенный морс снимает усталость, увеличивая работоспособность человека.

### САЛАТ «ТАЙГА»

100 г клюквы  
600 г картофеля  
200 г моркови  
200 г соленых или  
маринованных грибов  
100 г консервированного  
зеленого горошка  
100 г зеленого лука  
соль, растительное масло,  
укроп, петрушка  
по вкусу

Картофель и морковь отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Добавив мелко нарезанные грибы, зеленый лук, горошек и соль, перемешать. Аккуратно ввести в салат клюкву и заправить маслом. Подавать, посыпав зеленью.

В этой северной ягоде содержится огромное количество антиоксидантов, которые, вступая во взаимодействие со свободными радикалами кислорода, практически полностью разрушают вредный для сосудов холестерин.

А раз сосуды чистые, значит, и мозгу, и сердцу будет обеспечено качественное питание. Надо сказать, что клюква оказывает мощный оздоровительный эффект на весь организм. Благодаря содержанию витамина В, она благотворно влияет на нервную систему, а также на состояние ногтей и волос. Клюква является отличным мочегонным средством, причем не вымывающим из организма калий. Эта ягода используется при цистите, а также при расстройстве желудка и кишечника. Кроме того, она способствует нормализации гормонального фона, нормальному усвоению пищи, помогает в лечении гастритов с пониженной кислотностью. Считается, что регулярное употребление клюквы препятствует появлению злокачественных новообразований.



## ежевика

Эта ягода должна обязательно входить в рацион питания в качестве средства, улучшающего работу головного мозга и очищающего кровь от токсинов.

Для стимуляции работы головного мозга следует принимать ежевику в свежем виде 4–5 раз в день по 1 ст. ложке. Кроме этого, ежевика укрепит иммунитет, поможет при хронической бессоннице, расстройствах органов пищеварения. Ягоды ежевики являются действенным средством для предотвращения климактерических проявлений у женщин, могут служить легким жаропонижающим при температурной лихорадке. Отмечены случаи, когда свежие ягоды ежевики помогли при лечении атеросклероза. Листья ежевики наравне с листьями малины и по вкусовым качествам, и по содержанию питательных веществ — прекрасный заменитель зеленого чая. Настой листьев ежевики назначают в качестве успокоительного средства при неврозах, для улучшения обмена веществ при сахарном диабете.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, С, РР;  
железо, магний, марганец, медь,  
калий, фосфор

### ЕЖЕВИКА В «СНЕГУ»

300 г свежей ежевики  
60 г сахара  
30 г сахарной пудры  
1 яйцо (белок)  
60 г манной крупы  
600 мл молока  
соль по вкусу

Молоко посолить, добавить сахар, поставить на огонь и, постоянно помешивая, тонкой струйкой всыпать крупу и довести до кипения. Кашу остудить и перемешать с ежевикой. Выложить на блюдо, полить взбитыми белками и посыпать сахарной пудрой.



**ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, фолиевая кислота, каротин; железо, калий, кальций, марганец, медь, натрий; клетчатка, пектин

**ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ**

Для очищения организма от шлаков следует ежедневно в течение недели съедать по 1 стакану ягод.

## Земляника

Эта ягода содержит мощные антиоксиданты, защищающие клетки мозга от повреждения, и цинк, способствующий мозговой деятельности.

Земляника (садовая, лесная) обладает всеми необходимыми свойствами, чтобы войти в «умную диету». И в свежем, и в сушеном виде эта ягода способствует выведению солей из организма. В землянике много витамина С и относительно мало органических кислот; она используется при упадке сил, а также как средство, регулирующее обмен веществ. Применяют ягоды земляники как слабое мочегонное (при отеках), витаминное и общеукрепляющее средство; для профилактики гипертонии. Настой из листьев земляники замедляет ритм и усиливает амплитуду сердечных сокращений, расширяет кровеносные сосуды.

### НАПИТОК ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ С КЕФИРОМ

300 г земляники  
2 стакана кефира  
20 мл молока  
2 ст. ложки жидкого меда  
20 г сливочного мороженого

Землянику вымыть, перебрать, а затем размять и смешать с кефиром и жидким медом. Хорошо перемешать, охладить и разлить по 4 высоким бокалам. Холодное молоко, земляничный сироп и мороженое взбить миксером или с помощью блендера и положить в бокалы с земляникой.





## ВИШНЯ

Вишня нормализует работу центральной нервной системы и улучшает снабжение головного мозга кровью.

А благодаря такому веществу, как кумарин, в большом количестве входящем в ее состав, вишня является хорошим профилактическим средством сердечно-сосудистых заболеваний: укрепляются стенки мелких кровеносных сосудов, предупреждается малокровие, улучшается состав крови, снижается риск образования тромбов, укрепляется сердечная мышца. Людям, уже перенесшим инфаркт и инсульт, включение плодов вишни в диету поможет скорейшему восстановлению. Эта замечательная ягода препятствует развитию ревматических заболеваний. Она же, являясь сильным антиоксидантом, отодвигает преждевременное старение организма и появление злокачественных новообразований. Сок вишни эффективен при различных неврологических состояниях и психических заболеваниях.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, С, бета-каротин, фолиевая кислота; железо, калий, кальций, магний, марганец, селен, фосфор; клетчатка, углеводы

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Народное средство — вишневый сок с молоком в соотношении 1 : 1 — считается полезным при гипертонической болезни.

### ВИШНЕВО-ЙОГУРТОВЫЙ ДЕСЕРТ

**300 г свежих вишен**  
**200 г нежирного йогурта**  
**5 ст. ложек вишневого сиропа или варенья**  
**корица и мята по вкусу**

Удалив из вишен косточки, обдать их подслащенным кипятком, накрыть крышкой и оставить на 2 мин. Процедить и остудить. Положив ягоды в прозрачную вазочку, залить их вишневым сиропом, а затем йогуртом. Подавать, посыпав корицей и украсив мятой.





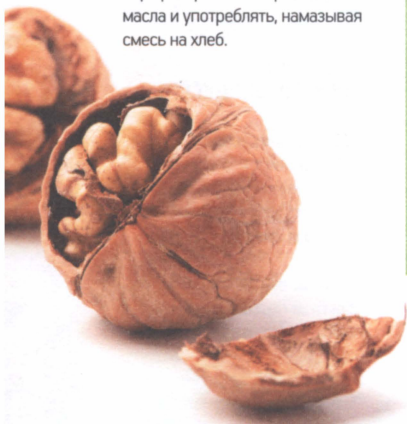
## грецкий орех

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, Е, биотин; железо, йод, калий, кальций, кремний, магний, марганец, медь, селен, фосфор, цинк; клетчатка, белок, мононенасыщенные жиры, жирные кислоты Омега-3 и Омега-6

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Для лечения атеросклероза ядра 10 грецких орехов и 2 дольки чеснока следует измельчить, смешать со столовой ложкой нерафинированного растительного масла и употреблять, намазывая смесь на хлеб.



Эти самые, пожалуй, популярные орехи издавна считаются великолепной пищей для мозга, и не только потому, что похожи на него своим видом, но и благодаря высокой концентрации полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6.

Это в сочетании с высоким содержанием магния и клетчатки позволяет рекомендовать орехи для профилактики гипертонической болезни и атеросклероза. Кроме того, грецкие орехи прямо-таки насыщены альфа-линоленовой кислотой, которая укрепляет клетки мозга, защищая их от негативных возрастных изменений. Наличие в составе грецких орехов витамина В<sub>6</sub> способствует превращению гормона триптофана в улучшающий настроение серотонин, из чего следует, что грецкие орехи — отличное вспомогательное средство от депрессии. Также они содержат значительное количество железа, что очень важно при малокровии.

### ХОЛОДНИК С ЗЕЛЕНЬЮ И ОРЕХАМИ

- ½ стакана очищенных грецких орехов
- 2 свежих огурца
- 1 головка чеснока
- 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки и укропа
- 1 ст. ложка измельченного зеленого лука
- 2 ст. ложки растительного масла
- уксус, соль по вкусу

Очищенные дольки чеснока мелко порубить и растереть с солью и орехами в однородную массу, постепенно прибавляя растительное масло. Осторожно подливая холодную кипяченую воду, развести подготовленную массу, подкислить уксусом. Растолочь укроп, петрушку и зеленый лук, добавить мелко нарезанные огурцы, залить приготовленной смесью и хорошо перемешать.

## ШАМПИНЬОН

Эти грибы содержат более 20 различных аминокислот, жизненно необходимых человеческому организму.

В частности, учеными из Японии было установлено, что в шампиньонах повышена концентрация лизина и аргинина, аминокислот, действие которых хорошо отражается на умственной деятельности человека и влияет на улучшение его памяти. Наличие в грибах витамина  $B_3$  предупреждает возрастное снижение умственных способностей. Также, если регулярно употреблять в пищу шампиньоны, можно обезопасить себя от возникновения инфаркта и атеросклероза. В грибах нет жиров и мало калорий, они являются отличным источником рибофлавина и никотиновой кислоты. Употребление шампиньонов разжижает кровь, понижает в ней уровень холестерина, повышает противораковую активность клеток и укрепляет иммунную систему.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, C, E, D, PP; йод, калий, кальций, магний, марганец, медь, сера, фосфор, цинк

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Достаточно 100 граммов шампиньонов, чтобы полностью удовлетворить суточную потребность организма в цинке и меди — элементах, принимающих активное участие в процессах кроветворения.

### ГРИБНЫЕ ШЛЯПКИ С НАЧИНОКой

500 г свежих крупных шампиньонов  
100 г сыра  
400 г куриного филе  
рубленая зелень, соль, молотый черный перец по вкусу

Отделить грибные ножки от шляпок. Для начинки мелко нарезанное куриное филе перемешать с измельченными грибными ножками, посолить и поперчить по вкусу. Шляпки слегка посолить изнутри и заполнить начинкой. Тем временем разогреть духовку до температуры 200 °С. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать им начиненные шляпки. Фаршированные шампиньоны выложить на смазанный маслом противень и запекать в духовке 25 мин, до готовности.



## ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины E, K, бета-каротин; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, медь, селен, фосфор, цинк; незаменимые жирные кислоты

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Употребление оливкового масла в течение полутора недель (по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой) значительно улучшит обмен веществ.

### СПАГЕТТИ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

4 ст. ложки оливкового масла

400 г спагетти

2 дольки чеснока

500 г очищенных помидоров

100 г зеленых оливок без косточек

соль, молотый черный перец по вкусу

Разогрев масло на сковороде, положить туда измельченный чеснок и обжарить его до коричневого цвета. Добавить нарезанные помидоры и тушить 10 мин. Добавить нарезанные колечками оливки, посолить, поперчить и продолжить тушение еще в течение 5 мин. Тем временем, отварив спагетти, слить воду и добавить к ним соус, перемешать и пару минут прогреть на маленьком огне.

Память хорошо укрепляется, если в рационе присутствует этот замечательный продукт.

Происходит это потому, что жирные кислоты и антиоксиданты, входящие в состав оливкового масла, позволяют сохранять в целостности структуру оболочек нейронов, из которых состоит головной мозг, а кроме того, они помогают снизить уровень «плохого» холестерина, тем самым делая оливковое масло отличным натуральным средством против инсульта и инфаркта. Благодаря содержанию витамина E и других ценных веществ это масло эффективно препятствует преждевременному увяданию организма. Также оно способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки, улучшает деятельность кишечника, поджелудочной железы и печени, является мягким слабительным средством. В оливковом масле даже при многократной термической обработке не появляются канцерогенные вещества. Одинаково полезно как внутреннее, так и внешнее использование оливкового масла.



## горький шоколад

Употребление всего лишь 50 г горького (не менее чем с 70-процентным содержанием какао) шоколада в неделю может снизить риск инсульта почти на 50 %.

Диетологи объясняют это тем, что в горьком шоколаде содержится много флавоноидов, регулирующих кровообращение в сосудах головного мозга и понижающих артериальное давление. Также этот шоколад — превосходный источник витаминов группы В, которые помогают организму превращать пищу в энергию, сохранять нервы и кожу в здоровом состоянии и укреплять иммунную систему. Кроме того, эти витамины являются целителями души, избавляя нас от тревоги, нервозности, депрессии и раздражительности. Шоколад содержит растительный жир — масло какао, которое в свою очередь содержит стеариновую кислоту, понижающую уровень холестерина в крови.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, группы В, Е, бета-каротин, фолиевая кислота; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, медь, селен, фосфор, цинк; клетчатка, углеводы

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Шоколадный массаж поможет вам снять стресс. Смесь для массажа можно приготовить самостоятельно: растопить горький шоколад на водяной бане или в СВЧ-печи, добавить немного молока (для увеличения количества) и какао-порошка (для густоты).



### ШОКОЛАДНЫЕ БЛИНЧИКИ

1 плитка горького шоколада  
1 ст. ложка какао-порошка  
300 мл молока  
300 г муки  
3 яйца  
40 г сахарной пудры  
щепотка соли  
20 г сливочного масла  
растительное масло для смазывания сковороды

Растопить шоколад на водяной бане и, влив молоко, перемешать до однородной консистенции. В просеянную муку положить сахарную пудру, соль, какао, а затем добавить шоколадно-молочную смесь и все взбить миксером. Ввести отдельно взбитые яйца и перемешать. Напоследок добавить в тесто растопленное сливочное масло. Тесто тщательно вымесить и дать постоять несколько часов. Выпекать на растительном масле.



Соловьева Вера Андреевна

## **ПИЦЦА ДЛЯ УМА**

Ответственный редактор *Е. Ступненкова*

Художественный редактор *Ю. Прописнова*

Технический редактор *Е. Траскевич*

Корректор *Н. Бобкова*

Верстка *В. Ткачук*

Подписано в печать 23.05.2012. Формат издания 60×90 1/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,0. Тираж 4652 экз.

Изд. № 12145. Заказ № 3370/12.

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

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ООО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь. [www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)

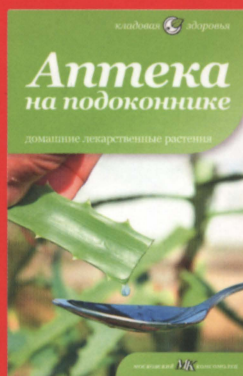
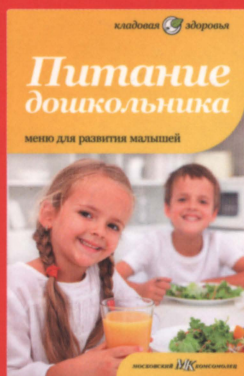
## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР МЕДИЦИНЫ И КУЛИНАРИИ!

Каждое мгновение через мозг — один из самых главных органов нашего тела — проходят миллиарды нервных сигналов. Они несут информацию от органов чувств, передают команды мышцам, определяют мысли и эмоции. От жизнедеятельности мозга зависит не только наш интеллект, но и здоровье организма в целом. Поэтому очень важно, чтобы этот орган получал правильное, сбалансированное питание, которое заряжало бы его энергией. Книга расскажет о продуктах, которые более других полезны для активизации деятельности мозга: улучшения памяти, внимания, способности к обучению.

Будьте здоровы и приятного аппетита!

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

## В СЛЕДУЮЩИХ ВЫПУСКАХ:



Scan: Gencik



амфора  
amphora.ru



9 785367 022018

ISBN 978-5-367-02201-8

МОСКОВСКИЙ  КОМСОМОЛЕЦ