



29
РЕЦЕПТОВ

БЛЮДА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ МОЗГА

*с рецептами пошагового
приготовления*



*В книге использованы советы
и рекомендации врача-специалиста*



Советы на каждый день для улучшения работы мозга

1. Больше гуляйте на свежем воздухе. Мозг составляет не более 2 % от общей массы тела, но расходует половину кислорода, поступающего в организм. Кислород необходим нам, поскольку он улучшает кровообращение, активизирует усвоение питательных элементов, помогает очищать кровь. А вот кислородное голодание является губительным для нервной системы состоянием.

2. Уделяйте внимание профилактике развития хронических болезней, ухудшающих мозговое кровообращение. В первую очередь речь идет о сосудистых заболеваниях: атеросклерозе и гипертонической болезни. Гипертоническая болезнь опасна резкими скачками давления, при которых с перенапряжением работает не только сердце, но и сосуды головного мозга, которые могут не выдерживать и лопнуть. При атеросклерозе сужается просвет сосудов мозга, что ведет к дефициту поставки ему кислорода и гибели нервных клеток. При первых признаках этих заболеваний следует обратиться к врачу.

3. Умеренные физические нагрузки необходимы головному мозгу. Ученые давно установили, что люди в возрасте чаще жалуются на ухудшение памяти и снижение концентрации внимания, если они в течение долгих лет вели сидячий образ жизни. В то же время мозговая деятельность людей, регулярно выполняющих физические упражнения, с годами практически не ухудшается.

4. Черепно-мозговые травмы, которые, увы, не редкость в наши дни, способны существенно сказаться на работе мозга. Даже если вы «слегка ушиблись», ударившись головой, следует обратиться к врачу. Мы далеко не всегда можем адекватно оценить наше состояние и те последствия, которые может повлечь «невинная» на первый взгляд травма.

5. Избегайте хронических интоксикаций в любых проявлениях. К сожалению, мы живем в мире, который буквально нашпигован ядами. Мы дышим загрязненным воздухом, едим сомнительную пищу. А ведь яды накапливаются в нашем организме, отравляя его, и в первую очередь страдает мозг. По возможности откажитесь от работы, связанной с ядовитыми веществами. Покупайте натуральные продукты. Гуляйте вдали от загазованных автострад.

6. Не изнуряйте организм жесткими ограничительными диетами. Голод вреден для мозговой деятельности. Всем известно, что глюкоза — основное вещество, которое питает мозг. Но, к сожалению, сладости, в которых она содержится, под запретом у людей, сидящих на диете. Получается, что в погоне за стройностью мы исключаем из своего рациона и продукты, которые нужны памяти. Так что худейте разумно и с пользой для вашего организма. Но, конечно, не надо впадать в крайности и обедаться сладким: ожирение — путь к болезням, губительным для мозга.

7. Ограничьте себя в употреблении алкоголя и курении. А лучше — откажитесь от этих дурных привычек. Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток. В сосудах развиваются ранние склеротические изменения, разрушаются связи между нервными клетками мозга. А регулярное поглощение никотина препятствует формированию и образованию новых клеток в отделе головного мозга, который отвечает за память человека.

Содержание

Салаты и закуски

Салат из авокадо.....	4
Салат цитрусовый со шпинатом.....	5
Салат из гречки с овощами.....	6
Салат печеночный с черной смородиной.....	7
Салат огуречный с брокколи.....	8
Салат с тунцом и яйцами.....	9
Салат с лососем.....	10
Салат с перепелиными яйцами.....	11
Винегрет с морской капустой.....	12
Шашлычок с беконом.....	13

Горячие блюда

Суп из лосося с перловкой.....	15
Суп из тунца с перцем.....	16
Суп с печеночными фрикадельками.....	17
Говядина с абрикосами.....	18

Котлеты из куриной печени.....	19
Котлеты из лосося.....	20
Рагу из говядины с квасом.....	21
Зеленая фасоль с фаршем.....	22
Омлет с лососем.....	23
<i>Шаг за шагом</i> Суп из брокколи.....	24

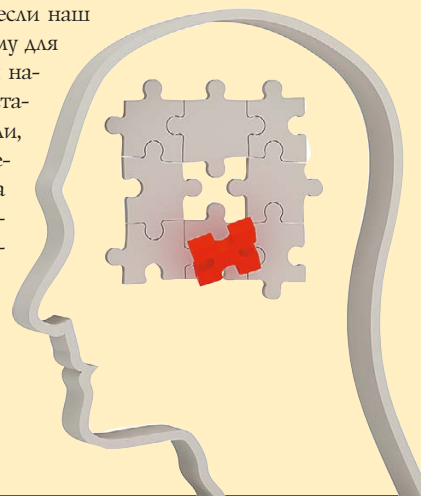
Десерты и напитки

Халва подсолнечная.....	27
Облепиха, протертая с сахаром.....	28
Напиток из шиповника с медом.....	28
Напиток «Черноплодная рябина».....	29
Сок тыквы с медом.....	29
Мед с луком.....	30
Чай «Земляничный» для укрепления памяти.....	30
Чай с пустырником.....	31
Чай мятный.....	31



Помоги себе сам

Стрессы и нагрузки современной жизни сказываются не лучшим образом на организме человека. В первую очередь это отражается на нервной системе, важная часть которой — головной мозг. Существует множество причин, по которым мозг с годами отказывается работать «на все сто»: это переутомление, плохие условия труда, отсутствие необходимой физической активности, перенесенные травмы и хронические заболевания. Особое место в этом списке занимает питание, ведь, как говорили мудрецы, мы — это то, что мы едим. И если наш мозг систематически недополучает необходимые ему для нормальной работы вещества, рано или поздно мы начинаем это ощущать. Все чаще появляется чувство усталости, нас беспокоят головокружения и головные боли, нам трудно сконцентрироваться на работе днем, а вечером — уснуть, подводит память. Так, может, пора покончить с этими неприятностями? И начать с малого: с правильного питания.



Любимые рецепты для здоровья

Что любит мозг

Для того чтобы составить «меню для мозга», нужно понимать, что полезно для его деятельности, а что — вредно. С детства мы слышали, что мозгу нужен фосфор, который содержится в рыбе и морепродуктах. Действительно, фосфор является участником процесса формирования мозговых клеток. Его много в цветной капусте, сое, бобах, огурцах. Но не он один необходим нашему «центру управления полетом». Мозг нуждается в магнии, сере, цинке, железе. Ему требуются йод, калий и другие микроэлементы. Но это вовсе не значит, что есть следует все подряд. Ведь многие продукты вредны и даже опасны для мозга. В первую очередь речь идет о переизбытке в рационе сладостей, мучных изделий, насыщенных животных жиров и, разумеется, алкоголя. А вот фрукты, овощи и цельное зерно идут мозговой деятельности на пользу.



Салаты и закуски

Витамины — на стол!

Взглянув с пристрастием на свой ежедневный рацион, задумайтесь: достаточно ли в нем витаминов? Мозгу необходимы витамины группы В, в первую очередь — В₂, В₆ и В₁₂. Они регулируют активность нервной системы, обеспечивают зрительную функцию, нормализуют обменные процессы. Не менее важны витамины С и F. Мясо и сыр, яйца и субпродукты, брокколи и бананы, авокадо и рыба, цитрусовые, ягоды, бобовые — эти продукты медики советуют употреблять тем людям, которые заботятся о работе своего мозга. Надо также устранить нехватку витаминов А и Е, иначе нарушится жировой обмен мозговых клеток. Эти витамины содержатся в семечках, орехах, рыбе, растительном масле.



Любимые
рецепты
для
здоровья

Сила антиоксидантов

Антиоксиданты — вещества, о которых слышали все, но не все знают, в чем их сила. По сути, эти вещества замедляют процессы старения в организме. В том числе и старения головного мозга. С годами ухудшается проводимость и связи между нейронами, клетки мозга окисляются и гибнут под действием свободных радикалов. Этот процесс могут замедлить антиоксиданты. Одним из самых мощных антиоксидантов является витамин Е — недаром его называют витамином молодости. Найти его можно в растительных маслах, твое и печени, овсянке и гречке, апельсинах и бананах.





Салат из авокадо

ПРОДУКТЫ

- 1 авокадо
- 1 головка красного репчатого лука
- 2 болгарских перца (красный и желтый)
- 2 ст. ложки растительного масла
- зелень листового салата и рукколы
- свежемолотый черный перец
- и соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

В составе авокадо в значительном количестве содержится витамин Е, который «омолаживает» наш мозг и помогает снабжению тканей кислородом.



4

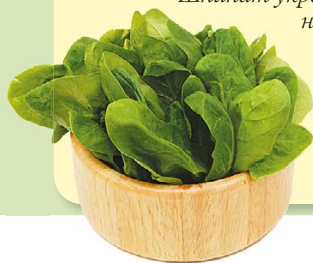
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Зелень вымойте и обсушите. Авокадо очистите, разрежьте на половинки, выньте косточку, нарежьте мякоть дольками. Болгарские перцы без семян нарежьте широкими полосками, лук — широкими полукольцами. Подрумяньте 5–7 минут в масле подготовленные перцы и лук. Выложите подготовленные авокадо, лук и перцы на листья салата, пересыпьте рукколой, поперчите и посолите.



Салат цитрусовый со шпинатом

ВАЖНО ЗНАТЬ



Шпинат укрепляет сосуды головного мозга, замедляет процессы его старения и оказывает положительное воздействие на зрительную функцию.

ПРОДУКТЫ

- 150 г свежего шпината
- 2 апельсина
- ½ головки красного репчатого лука
- 2 ч. ложки семян кунжута
- 1 ст. ложка оливкового масла

5

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенные апельсины разберите на дольки, затем каждую разрежьте поперек на 3–4 части. Шпинат вымойте, обсушите бумажным полотенцем. Лук нарежьте тонкими полукольцами. Смешайте подготовленные продукты, сбрызните оливковым маслом, посыпьте семенами кунжута.



Салат из гречки с овощами

ПРОДУКТЫ

- 1 варочный пакетик гречневой крупы (100 г)
- 2 болгарских перца
- 1 головка репчатого лука
- 3 ст. ложки растительного масла
- 100 г сыра фета
- соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

Способность гречневой крупы выводить из организма холестерин делает ее важным продуктом, способствующим нормализации мозгового кровообращения.



6

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пакетик с крупой бросьте в кипящую воду, посолите, отварите до готовности. Слейте воду, остудите. Фету и очищенные от семян перцы нарежьте кубиками, лук измельчите. Обжарьте лук и перцы в половине масла 5–7 минут, помешивая. Смешайте с остывшей гречкой, посолите, заправьте маслом, перемешайте. Выложите сверху кубики сыра.



Салат печеночный с черной смородиной

ВАЖНО ЗНАТЬ

Черная смородина способствует профилактике болезни Альцгеймера — тяжелого заболевания, в основе которого лежит комплекс нарушений в головном мозге, приводящих к прогрессирующей гибели нервных клеток.



ПРОДУКТЫ

250 г куриной печени
1 груша
150 г черной смородины
1 ст. ложка растительного масла
зелень салата
соль по вкусу

7

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промытую печень нарежьте средними кусочками и выложите на сковороду с маслом, влейте 100 мл холодной воды и тушите под крышкой 15 минут. Немного посолите, добавьте ягоды и готовьте еще 10 минут. Остудите. У груши удалите сердцевину, нарежьте дольками и соедините с печенью и ягодами. Салат вымойте, обсушите, порвите руками и добавьте в блюдо.



Салат огуречный с брокколи

ПРОДУКТЫ

1 огурец
300 г брокколи
1 головка репчатого лука
1 ст. ложка оливкового масла
перец и соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

В оливковом масле первого отжима содержится вещество олеокантал, которое помогает выведению из мозга токсинов.



8

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Брокколи разберите на соцветия и отварите в кипящей воде 7 минут. Откиньте на дуршлаг, остудите, мелко нарежьте. Огурец очистите от кожуры и нарежьте мелкими кубиками, лук — тонкими полукольцами. Смешайте подготовленные продукты, посолите и поперчите, заправьте маслом.



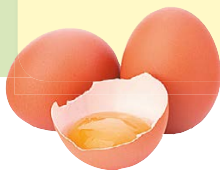
Салат с тунцом и яйцами

ПРОДУКТЫ

- 1 банка тунца в собственном соку
- 3 яйца
- 3 болгарских перца
- 1 морковь
- зеленые листья салата
- 2 ст. ложки пшеничных сухариков
- 1 ст. ложка «лепестков» арахиса
- 2 ст. ложки оливкового масла
- соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

Яйца являются прекрасным источником нужных нашему мозгу белков.



9

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу разберите на мелкие кусочки. Яйца отварите до готовности, очистите, разрежьте на половинки. Зелень вымойте, обсушите. Морковь натрите на терке. Перцы без семян нарежьте кружками. Выложите в тарелки на листья салата подготовленные овощи, рыбу и яйца. Посолите, сбрызните маслом. Посыпьте арахисом и сухариками.



Салат с лососем

ПРОДУКТЫ

250 г филе лосося
10 помидорчиков черри
50 г сыра пармезан
2 ст. ложки пшеничных сухариков
3 ст. ложки оливкового масла
листья салата
зелень петрушки
перья лука
перец и соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

В листьях петрушки содержится в 5 раз больше необходимого мозгу витамина С, чем в лимоне.



10

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу обмойте, обсушите, нарежьте средними кусками и жарьте 12 минут в половине масла с двух сторон под крышкой. Помидоры разрежьте на половинки. Салат вымойте, обсушите, порвите руками. Соедините подготовленные помидоры, салат и рыбу с тертым сыром, посолите и поперчите, заправьте оставшимся маслом. Посыпьте сухариками, украсьте петрушкой и луком.



Салат с перепелиными яйцами

ВАЖНО ЗНАТЬ

Перепелиные яйца содержат калий, кальций, железо, магний, кобальт, а также витамины В₁ и В₂, которые положительно влияют на нервную систему.



ПРОДУКТЫ

- 2 помидора
- 8 перепелиных яиц
- 1 головка репчатого лука
- 1 ст. ложка растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- зелень рукколы
- соль по вкусу

11

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца отварите, очистите и разрежьте на половинки. Помидоры нарежьте толстыми кольцами, лук — тонкими колечками. Выложите на плоское блюдо подготовленные помидоры, посолите, сбрызните маслом, поместите на каждый немного измельченного чеснока. Пересыпьте зеленью рукколы, сверху выложите яйца срезам в верх и кольца лука.



Винегрет с морской капустой

ПРОДУКТЫ

- 1 свекла
- 3 картофелины
- 2 моркови
- 100 г консервированной морской капусты
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. ложки растительного масла
- зелень и соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

В морской капусте содержатся стерины, которые помогают улучшить проходимость сосудов головного мозга.



12

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварите до готовности морковь, картофель и отдельно свеклу. Остудите, очистите. Картофель нарежьте кубиками, морковь и свеклу натрите на крупной терке. Лук измельчите. Соедините подготовленные овощи с морской капустой, перемешайте, посолите, заправьте маслом. Украсьте зеленью.



Шашлычок с беконом

ВАЖНО ЗНАТЬ

Свиное сало можно умеренно включать в меню, в нем содержатся незаменимые для мозга аминокислоты. А вот сливочное масло в рационе лучше ограничить, его частое употребление повышает уровень холестерина, который, как известно, забивает сосуды мозга.



ПРОДУКТЫ

250 г сыра моцарелла
80 г тонко нарезанного бекона
2 болгарских перца
(красный и зеленый)

13

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сыр нарежьте брусочками. Болгарский перец очистите от семян и нарежьте широкими полосками. Заверните каждый кусочек сыра в кусочек бекона и нанижите на деревянные шпажки, чередуя с подготовленным перцем.

Горячие блюда

Отказаться от жира?

Хорошо известно, что в числе самых распространенных болезней, влияющих на работу мозга, числятся атеросклероз и гипертоническая болезнь. При этих недугах затрудняется кровообращение, в том числе и мозговое. Наш «бортовой компьютер» недополучает питательные вещества и кислород, начинаются сбои в его работе. Важный фактор профилактики этих заболеваний — правильное питание, предусматривающее отказ от жирной пищи. Ведь именно она забивает стенки сосудов, делая их с годами непроходимыми. Но, оказывается, запрет следует накладывать не на все виды жиров. Так называемые ненасыщенные жиры мозгу просто необходимы. Они содержатся в орехах и растительных маслах. А еще их много в жирной рыбе, например, в лососе и тунце.

Рыбу рекомендуется употреблять еще и потому, что для сохранения памяти полезна белковая пища. При запоминании в головном мозге происходит соединение нервных клеток, между клетками образуются синаптические связи. Для появления этих связей нужен строительный клеточный материал. Решающее значение имеет белок, который синтезируется из аминокислот, в избытке содержащихся в рыбе. Так что любое рыбное блюдо будет только полезным, если вы готовитесь к экзамену или просто вам нужно запомнить большой объем материала.



Любимые
рецепты
для
здоровья

Да здравствует йод!

Есть и еще одна причина, по которой рыба должна быть на столе. Негативным образом на работе мозга может сказаться дефицит йода. Восполнить этот недостаток способно правильное питание. Самый простой способ — употреблять вместо обычной соли йодированную. А еще сделать выбор в пользу морской рыбы и других морепродуктов, причем не только животного происхождения. Ее можно добавлять в супы, салаты, использовать в качестве гарнира и самостоятельного блюда.





Суп из лосося с перловкой

ВАЖНО ЗНАТЬ

По содержанию полезного для мозга фосфора перловая крупа значительно богаче других злаков.



ПРОДУКТЫ

- 250 г филе лосося
- 4 ст. ложки перловой крупы
- 1 морковь
- 2 картофелины
- 1 лавровый лист
- 3–4 горошины черного перца
- соль по вкусу

15

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перловую крупу залейте кипятком и оставьте под крышкой на 4 часа. Слейте воду. Очищенный картофель нарежьте кубиками, морковь — кружочками. Рыбу вымойте, обсушите, нарежьте кусочками, залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения. Посолите, добавьте лавровый лист, перец, морковь и подготовленную крупу. Варите 10 минут. Добавьте картофель и варите еще 10 минут.



Суп из тунца с перцем

ПРОДУКТЫ

800 г филе тунца
3 красных болгарских перца
4 горошины душистого перца
1 ст. ложка томатной пасты
1 морковь
красный молотый перец и соль
по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

Тунец — прекрасный источник ненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6. А богатый витаминный состав болгарского перца положительно влияет на состояние сосудов головного мозга.



16

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе вымойте, нарежьте крупными кусками, залейте 800 мл холодной воды, доведите до кипения, снимите пену и убавьте огонь. Добавьте горошины перца и нарезанные полосками перцы, посолите. Варите 15 минут. Тертую морковь спассеруйте в масле, добавьте пасту и выложите в суп. Варите еще 10 минут, приправьте перцем.



Суп с печеночными фрикадельками

ПРОДУКТЫ

200 г говяжьей печени

1 кусок белого хлеба без корки

100 мл молока

1 яйцо

1 морковь

1 головка репчатого лука

1 лавровый лист

зелень петрушки

СОЛЬ

ВАЖНО ЗНАТЬ

Входящий в состав говяжьей печени витамин А делает блюда из нее полезными для улучшения мозговой деятельности.



17

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымытую печень нарежьте кусочками и пропустите вместе с луковицей через мясорубку. Добавьте размоченный в молоке хлеб и яйцо, посолите, перемешайте, слепите мокрыми руками небольшие колбаски. Очищенную морковь нарежьте брусочками и варите с солью и лавровым листом 10 минут в 700 мл воды. Добавьте фрикадельки и варите еще 10 минут на среднем огне. В тарелки добавьте зелень петрушки.



Говядина с абрикосами

ПРОДУКТЫ

600 г мякоти говядины
400 г абрикосов
1 стакан абрикосового сока
3 ст. ложки растительного масла
3–4 бутона гвоздики
веточка розмарина
соль и перец по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

Абрикосы богаты фосфором, калием и магнием, которые улучшают обменные процессы в головном мозге.



18

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Говядину промойте, очистите от пленок, нарежьте кусочками по 3 см, посолите и поперчите. Абрикосы ошпарьте, снимите кожицу, разрежьте на половинки, удалите косточки. Обжарьте мясо 3–5 минут в масле. Добавьте гвоздику, розмарин и абрикосы. Влейте сок. Тушите под крышкой 1,5 часа, по необходимости подливая воду.



Котлеты из куриной печени

ПРОДУКТЫ

- 600 г куриной печени
- 50 г свиного сала
- 2 яйца
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. ложки манной крупы
- соль
- растительное масло

ВАЖНО ЗНАТЬ

В куриной печени содержится холин — вещество, улучшающее работу мозга и способствующее укреплению памяти.



19

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Печень промойте и пропустите с луком и салом через мясорубку. Добавьте яйца, соль и манку (возможно, потребуется чуть больше — консистенция должна получиться, как у теста для оладий). Жарьте, как оладьи, на масле на разогретой сковороде по 3–5 минут с каждой стороны.



Котлеты из лосося

ПРОДУКТЫ

800 г филе лосося
1 головка репчатого лука
2 яйца
100 мл молока
2 ст. ложки муки
50 г сыра
1 кусок белого хлеба без корки
растительное масло
зелень шпината
молотый перец и соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

Японские ученые утверждают, что репчатый лук не только омолаживает клетки мозга, но и улучшает настроение.



20

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе вымойте, обсушите. Нарезьте на очень мелкие кусочки. Половину луковицы измельчите. Хлеб вымочите в молоке, отожмите, смешайте с подготовленными рыбой и луком. Добавьте яйца, перец и соль. Слепите мокрыми руками котлеты, обваляйте в муке и жарьте на горячей сковороде на масле по 3–4 минуты с каждой стороны. Подавайте со шпинатом, оставшимся луком и тертым сыром.



Рагу из говядины с квасом

ПРОДУКТЫ

- 800 г мякоти говядины
- 500 мл темного кваса
- 3 ст. ложки растительного масла
- 4 моркови
- 1 головка репчатого лука
- 2–3 зубчика чеснока
- 2–3 горошины черного перца
- зелень петрушки
- молотый перец и соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

Говядина богата витаминами группы В, крайне важными для правильной работы нервной системы.



21

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо зачистите от пленок и нарежьте мелкими кусочками, посолите и поперчите. Лук измельчите. Очищенную морковь нарежьте кружочками. Обжарьте мясо в течение 3–5 минут в масле, добавьте лук и морковь, жарьте, помешивая, еще 5 минут. Добавьте горошины перца и лавровый лист, залейте квасом. Тушите под крышкой 2 часа, периодически помешивая и подливая при необходимости воду или квас. Подавайте, посыпав измельченным чесноком и зеленью.

Зеленая фасоль с фаршем

ПРОДУКТЫ

600 г говяжьего фарша
300 г зеленой фасоли
1 головка репчатого лука
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка молотой паприки
1 ч. ложка сушеного тимьяна
соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

В фасоли содержится быстрорастворимая клетчатка, которая способна снижать уровень вредного холестерина, защищая тем самым сосуды головного мозга.



22

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук измельчите ножом. Фарш приправьте паприкой и тимьяном, добавьте лук, посолите. Жарьте, помешивая, в масле 10 минут. Фасоль очистите от грубых прожилок, удалите кончики, бланшируйте 3–5 минут в соленой воде. Достаньте шумовкой, добавьте к фаршу и готовьте вместе еще 5 минут.



Омлет с лососем

ВАЖНО ЗНАТЬ

*Дефицит белковой пищи
затрудняет передачу
нервных импульсов
между клетками
мозга.*



ПРОДУКТЫ

4 яйца
50 мл молока
150 г филе лосося
100 г сыра моцарелла
2 ст. ложки растительного масла
зелень петрушки
соль по вкусу

23

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу вымойте, обсушите, нарежьте мелкими кусочками, посолите. Взбейте яйца с молоком. Добавьте натертый сыр. Приправьте солью и перцем. Выложите на смазанную растительным маслом сковороду лосось, жарьте 2–3 минуты, затем залейте яично-молочной смесью. Готовьте под крышкой на среднем огне 8–10 минут. Дайте постоять, не снимая крышки, еще 5 минут. Подавайте, посыпав зеленью.

Шаг за шагом

Суп из брокколи



ПРОДУКТЫ

- 1 кг брокколи
- 500 г картофеля
- 3 головки репчатого лука
- 1 пучок зелени петрушки
- 1 стакан молока
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 1 лавровый лист
- 2 зубчика чеснока
- соль по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный корень петрушки и лавровый лист залейте 1 л воды и варите 20 минут. Петрушку и лист удалите, овощной отвар процедите.
2. Картофель очистите и нарежьте кубиками, лук — крупными кольцами, морковь — кружками.
3. Выложите в кипящий отвар подготовленные овощи, варите 10 минут.
4. Брокколи разберите на соцветия. Добавьте в суп. Посолите. Готовьте еще 10 минут.
5. Добавьте измельченную зелень, молоко и нарезанный чеснок. Варите 2 минуты, снимите с плиты.
6. Доведите до однородного состояния с помощью блендера.



Приятного аппетита!



ВАЖНО ЗНАТЬ

Помимо богатого витаминного состава брокколи полезна и ценными для мозговой деятельности аминокислотами.

Десерты и напитки

Пить или не пить?

Много споров ведется относительно того, полезны или вредны для работы головного мозга кофе и черный чай. Сторонники их употребления говорят о приливах бодрости и ясности сознания, которые следуют за каждой выпитой чашкой. Противники просят не забывать: излишняя стимуляция нервной системы этими напитками может дать противоположный эффект. Переизбыток стимулирующих веществ может перевозбудить и даже убить нервные клетки. И для хорошей работы мозга нужно воздерживаться от подобных стрессов. Ведь за временным улучшением может последовать нарушение концентрации внимания, снижение способности запоминать и чувство переутомления. Так что пить эти напитки, очевидно, следует

в меру. Кофе предпочтительно употреблять натуральный, а не растворимый. А чай — зеленый, поскольку он умеренно тонизирует сосуды мозга. Или травяной: из тех трав, которые положительно влияют на мозговую деятельность. Но помните, что употребление травяных настоев — это также химическое воздействие на организм. И лучше всего, прежде чем начать их систематическое употребление, посоветоваться со специалистом, который расскажет о противопоказаниях.



Любимые
рецепты
для
здоровья

Соки на любой вкус

О пользе соков знают все. Но далеко не все знают, какие соки полезны для нашего мозга. В первую очередь, они должны быть свежими, а не прошедшими термическую обработку. А вот будут ли эти соки овощными, фруктовыми или ягодными, во многом зависит от вашего вкуса. Ведь в кладовой природы огромные запасы веществ, оказывающих благотворное влияние на наш мозг. Огромную пользу принесут соки из шпината и томатный, огуречный и тыквенный. Не менее полезны натуральные напитки из смородины, малины, цитрусовых, яблок. Разумеется, ни о каких химических красителях и консервантах речи также не может идти. Соки на вашем столе должны быть только натуральными.





Халва подсолнечная

ВАЖНО ЗНАТЬ

Подсолнечные семечки — ценный источник витамина E, а глюкоза — основное «горючее» для мозга.



ПРОДУКТЫ

1 стакан очищенных жареных семян подсолнечника
200 г муки
100 г сахара
3 ст. ложки растительного масла

27

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Семечки растолките в ступке. Муку подрумяньте на сковороде без масла и добавьте к семечкам. Перемешайте. Сахар залейте 3 ст. ложками воды, добавьте масло, поставьте на огонь и приготовьте сироп. Дайте сиропу остыть 5–10 минут. Соедините сироп с остальными ингредиентами, тщательно размешайте, выложите в форму и поставьте в холодное место на 2 часа.

Облепиха, протертая с сахаром

ПРОДУКТЫ

500 г плодов облепихи
1 кг сахара



28

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промойте облепиху под струей холодной воды, разложите тонким слоем и высушите от влаги. Измельчите блендером, добавляя небольшими порциями сахар. Храните в холодильнике.

количество порций **4**

Напиток из шиповника с медом

ПРОДУКТЫ

500 г плодов шиповника
1 л кипяченой воды
2 ст. ложки жидкого меда



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Плоды шиповника вымойте под струей холодной воды, залейте кипятком, добавьте мед. Поставьте на плиту, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите, пока объем жидкости не убавится на одну треть.

количество порций **3**

Напиток «Черноплодная рябина»

ПРОДУКТЫ

1 стакан ягод черноплодной
рябины
3 ст. ложки экстракта шиповника



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Выжмите сок из черноплодной рябины, процедите и смешайте с экстрактом шиповника.

Сок тыквы с медом

ПРОДУКТЫ

400 г тыквы
1 ст. ложка меда



29

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Удалите семенную часть, очистите тыкву от кожуры. Разрежьте на куски среднего размера и поместите в блендер. Измельчите и отожмите через свернутую в несколько слоев марлю. Смешайте с медом.

Мед с луком

ПРОДУКТЫ

400 г репчатого лука
1 стакан жидкого меда



30

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Репчатый лук очистите, натрите на терке или измельчите блендером, отожмите через сложенную в 3 слоя марлю. Смешайте с медом.

количество порций **4**

Чай «Земляничный» для укрепления памяти

ПРОДУКТЫ

1 ст. ложка лесной земляники
5 г травы зверобоя
10 г листьев мать-и-мачехи
сахар по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Залейте смесь 500 мл кипятка, настаивайте 30 минут. Добавьте в чашки сахар по вкусу.

количество порций **2**

Чай с пустырником

ПРОДУКТЫ

- 1 ч. ложка сушеных листьев земляники
- 1 ч. ложка сушеных листьев пустырника
- 1 ч. ложка сушеных листьев чабреца
- 1 ч. ложка сушеных листьев мелиссы



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Залейте смесь 300 мл кипятка, настаивайте 10 минут, процедите.

Чай мятный

ПРОДУКТЫ

- 1 ст. ложка листьев мяты перечной
- 1 ч. ложка сиропа шиповника
- 1 ч. ложка лимонного сока



31

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листья мяты перечной залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Добавьте сироп шиповника и лимонный сок.

Б 71 **Блюда** для улучшения работы мозга. — М. : Эксмо, 2014. —
32 с. : ил. — (Любимые рецепты. Здоровое питание).

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-70327-2

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Дизайн серийного оформления И. Озерова

Издание для досуга

ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

БЛЮДА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ МОЗГА

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Ответственный за выпуск *С. Чорньский*
Художественные редакторы *А. Песнин, Г. Федотов*

При техническом содействии ООО «СТС Пресс»

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 14.01.2014. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,87.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-70327-2



9 785699 703272 >



Таблица мер и весов

Наименование продуктов	Вес продуктов в граммах		
	стакан	столовая ложка	чайная ложка
Жидкие и вязкие продукты			
Варенье	275	50	18
Вода	200	18	5
Масло растительное	190	17	5
Масло растопленное	185	17	5
Масло топленое	185	20	8
Мед	265	35	12
Молоко сгущенное	250	30	11
Молоко цельное	205	20	5
Сметана	210	25	10
Томатная паста	250	30	10
Уксус	200	15	5
Крупы и сыпучие продукты			
Геркулес	50	12	3
Изюм	155	25	7
Крупа гречневая	165	25	7
Крупа манная	160	25	8
Крупа перловая	180	25	8
Крупа пшеничная	170	25	8
Крупа ячневая	145	20	5
Мука пшеничная	130	25	8
Овсяные хлопья	80	14	4
Пшеничные хлопья	50	9	2
Рис	180	25	8
Сахар-песок	180	25	8
Сахарная пудра	140	25	10
Соль	220	30	10



БЛЮДА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ МОЗГА

Интересно:

- что любит мозг
- рецепты салатов, в которых много витаминов

Важно знать:

- какие продукты чем богаты

Немного о жире:

- какой не нужен, а какой необходим
- рецепты супов, рагу, блюда из брокколи

Кофе и чай:

- какими они должны быть



ISBN 978-5-699-70327-2



9 785699 703272 >