

“Волоський” вересень: їжте свіжі горіхи

“Нещодавно я провела модне нині «соціологічне опитування» серед друзів і знайомих” - говорить лікар-дієтолог Оксана Скиталінська.

За моїм скромним дослідженням, топ-п'ятірка найулюбленіших дарунків вересня вибудувалася таким чином: яблука, мед, горіхи, картопля і виноград. Бралися до уваги смак, корисність і доступність у приготуванні.



Правильність «обраного народом кулінарного курсу» підтверджує і столичний лікар-дієтолог Оксана Скиталінська. «Не забудьте заїхати на базар, купити ягід, свіжих овочів, горіхів, — не втомлюється вона повторювати з екранів телевізорів та писати в ЗМІ та соцмережах, мотивуючи все більше людей на смачне і здорове харчування. — Вживайте свіже. Навіть найздоровіша їжа, якщо її потрібно повторно розігрівати, втрачає майже весь вітамін С, деякі вітаміни групи В, зокрема дуже цінну фолієву кислоту (вітамін В9), протизапальну, противірусну, протиракову властивості.



Вживайте різнокольорове. Не слухайте тих, хто каже відмовитись від жирів, щоб швидко схуднути, — натуральні жири необхідні для безперебійної роботи трильйонів клітин тіла (горіхи, насіння льону, жовток яйця, оливкова якісна олія, омега-3 жири, кисломолочний сир нормальної жирності)».

Більшість людей, на жаль, мають дефіцит магнію, вважає лікар, бо харчуються очищеною їжею, білим хлібом. Зараз сезон горіхів. У них багато магнію. Оксана Скиталінська радить купувати нелущені горіхи, лущити їх безпосередньо перед вживанням і додавати до каші вранці.



«Дорогі друзі! Горіхи мають бути у вашому раціоні щодня, — і наголошує, і наполегливо нагадує лікар. — Звісно, корисні всі горіхи, кожен по-своєму, але наші, свіжі, волоські, куплені на базарі у бабусі або зібрані власноруч — найкращі. Особливо цінні — осінні. Це природні ліки від алергій, очищувач судин від «поганого» холестерину, помічник для печінки, енергетик. Цілющі «горіхові» жири омолоджують клітини, з яких складається наш організм, зміцнюють імунну систему, мають протиракову дію.



Горіхи потрібно вживати свіжими — почистили і відразу з'їли, тоді вони лікуватимуть. Не можна купувати горіхи, які довго були очищеними, стали гіркуватими на смак: їхні жири окислились, такі горіхи навіть шкідливі.

Не можна горіхи смажити, пекти і варити — бо корисні жири втрачають свою силу. Горіхи дуже калорійні, тому стримуйтеся і зумійте відірватися хоча б від четвертого», — радить лікар і додає, що дітям особливо потрібні горіхи, бо вони сприяють формуванню здорових клітин, які стійкі до запалень та вірусів; а також хорошій роботі мозку, тобто пам'яті, навчанню, врівноваженості.



Не так часто лікарі приписують таку смакоту, як горіхи, погодьтеся? Отож, прокинувшись, дійте за «рецептом»: до будь-якої каші (залийте крупу на ніч, а вранці вона буде майже готовою — доведіть до кипіння і куштуйте, щоб крупинки були м'якими, таким чином збережуться цінні речовини круп) додайте жменю горіхів, ягід чи подрібнених кілька слив, або шматок яблука чи груші, трішки насіння льону, половинку чайної ложки куркуми, заправте чайною ложкою (ну двома) меду, заваріть ароматний чай — і буде вам щастя! Принаймні надовго забудете про голод і літатимете, неначе пір'їнки, перевірено на практиці!



А якщо звикли до ранкових бутербродів та кави — будь ласка, ніхто не забороняє! Приготуйте бутрики із сиром і волоськими горіхами. Потрібно 40 г волоських горіхів, 350 г сиру, 2 столові ложки сметани чи йогурту. Горіхи подрібнити, сир зі сметаною чи йогуртом злегка збити, змішати всі інгредієнти. Потім намажте цією масою шматок цільнозернового хліба і прикрасьте виноградинками. Смакота!

Для кого без кави ранок — не ранок, до кави існує смачнезний «додаток» — бутерброд з авокадо та горіхами. Розімніть м'якоть авокадо, змішайте її з волоськими горіхами і намажте нею грінку з житнього хліба. Прикрасьте огірком, помідором чи зеленню. Як каже моя однокурсниця і тезка: ця ранкова гра контрастів (вона таки каву вживає з цукром) настільки тонізує, що хочеться світ обійняти.



Про салат із моркви, яблук, волоських горіхів, меду і лимонного соку, сподіваюся, ніхто не забув? Я точно не забуваю, сьогодні з величезним задоволенням ним снідала, і робила б це щодня, якби віднаходити час, щоб терти моркву, яблука чистити та дрібнити горіхи. Але для такого варто віднаходити: хто скуштує — підтвердить!



Отож — про моркву і горіхи. З ними, якщо ви нікуди не збираєтеся, тобто можете собі дозволити часничок, можна приготувати несподівано смачний салат. 4 очищені морквини натерти на крупній тертці, змішати з подрібненими ядрами 15-20 волоських горіхів. 2-3 зубчики часнику розтерти з сіллю. Змішайте ці інгредієнти і заправте салат сумішшю бальзамічного оцту та оливкової олії. Якщо ще запечете картоплі в мундирах, то можете кликати до столу і друзів, навіть часник не стане на заваді такий смакоті. Урізноманітнюйте своє життя новими смаками!

Джерело: 100rokiv.com