

## 8 способов получить больше пользы от продуктов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/8-sposobov-poluchit-bolshe-polzy-ot-produktov/>

Если добавлять в свой рацион только здоровые продукты, нет никакой гарантии, что организм получит всю порцию полезных веществ. Только правильное хранение и приготовление пищи могут гарантировать благоприятный эффект организму. Какие бы рецепты вы не выбрали, пересмотрите годами устоявшиеся правила. Возможно, все, что вы до этого считали очень полезным, было лишь очередным заблуждением.

### Храните листовые овощи в холоде

Оказывается, что листовым овощам необходимо хранение в холоде с высокой влажностью. Только так продукты не теряют свои полезные свойства, а даже наоборот — раскрывают в полной мере свой богатый витаминный состав. Держать в холодильнике такие продукты

лучше в закрытой емкости или контейнере в нижней части холодильника.

## **Ешьте макароны холодными**

Любите макароны, но исключили их из своего рациона, поскольку следите за фигурой? Зря! Такое блюдо перестанет быть высококалорийным в охлажденном виде. Дело в том, что крахмал, содержащийся в макаронах, при охлаждении будет восприниматься организмом в качестве сложных волокон. В отличие от только что сваренных макарон, такое блюдо не будет повышать уровень глюкозы в крови.

Сварите макароны и поставьте их на ночь в холодильник. На утро такое блюдо уже будет не калорийным, а вполне диетическим. А если холодные макароны кажутся неаппетитными, возьмите на вооружение простые рецепты охлажденных салатов с макаронами. Добавьте в них сыр, зелень и овощи: с ними макароны станут действительно очень вкусными.

## **Пюрируйте и тушите томаты**

За красный цвет томатов отвечает особое вещество — ликопин. Именно этот элемент выступает мощнейшим антиоксидантом, который очень полезен для организма. Он снижает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и является лучшим средством для профилактики рака.

Чтобы этот полезный антиоксидант раскрыл свои свойства в полной мере, томаты лучше измельчать в пюре и тушить не менее 30 минут. Такая обработка томатов превращает полезное вещество в биодоступную форму, которая легче усваивается организмом.

## **Предпочитайте сырой моркови вареную**

В качестве полезного перекуса многие привыкли использовать свежую морковь. Но эта, казалось бы, очень полезная привычка не приносит организму всего спектра полезных веществ. Морковь становится более полезной после недлительной термической обработки. В составе этого овоща в огромных количествах содержится бета-каротин, который только после термической обработки превращается в витамин А.

Если вы хотите не просто утолить чувство голода, а еще и максимально обогатить организм полезными микроэлементами, варите морковь до тех пор, пока она не станет мягкой.

Можете полить овощ растительным маслом, присыпать розмарином, солью и любимой специей. С их добавлением не только улучшается вкус отварной моркови, но и лучше усваивается организмом полезный бета-каротин.

## **Готовьте яйца пашот**

Чтобы яйца принесли желаемую пользу, важно их правильно приготовить. Сложность в этом вопросе заключается в том, что яичный белок легче усваивается организмом только после длительной термической обработки. С яичным желтком все обстоит совершенно по-другому. Гораздо больше питательных веществ в нем в полусваренном виде. Как же тогда поступить? Все достаточно просто. Чтобы и белок и желток сохраняли максимум полезных веществ, готовьте яйца пашот. Такой метод приготовления позволяет белку полностью приготовиться, а желтку остаться в тягучем полусыром виде.

## **Добавляйте в рацион измельченные семена льна**

Семена этого растения считаются кладезем растительных белков и клетчатки, а также источником витаминов и незаменимых для организма жирных кислот Омега-3. Семена льна добавляют во вторые блюда, закуски и смузи. Однако для получения максимума пользы семена льна лучше предварительно измельчать, поскольку из-за их плотной оболочки желудочно-кишечный тракт не в силах полностью переварить продукт.

## **Вводите в рецепты свежий и термически обработанный шпинат**

Шпинат по своему полезному составу является рекордсменом. В его листьях содержатся такие вещества, как ликопин, лютеин, бета-каротин, минералы и витамины группы А, В и С. Половина из них становится более полезными только после термической обработки, а другая наоборот — теряет всю пользу при нагревании.

Чтобы шпинат смог максимально обогатить организм всеми полезными веществами, входящими в его состав, нужно в блюдах сочетать свежий и обработанный продукт.

## **Поджаривайте хлеб**

Отказались от хлеба, поскольку считаете его источником калорий? Напрасно! При поджаривании белого хлеба в тостере высокий гликемический индекс этого продукта существенно снижается. Так что фигура от хлеба точно не пострадает.