

Продукты, которые русские едят неправильно



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/produkty-kotorye-russkie-edyat-nepravilno/>

Наша российская привычка употреблять некоторые продукты, например, есть отдельные фрукты без кожуры или пить чай с молоком, может вызвать удивление у представителей некоторых других национальностей. Отчего? Давайте разберемся.

Овсянка

Еще недавно считалось, что для пользы здоровью овсяную кашу необходимо готовить исключительно на воде и без всяких добавок. Однако сейчас даже диетологи советуют варить ее на молоке, а вместо сахара добавлять ягоды или орехи. Такой завтрак надолго заглушит чувство голода и на целый день даст заряд бодрости.

Помидоры

Многие россияне любят салат из свежих помидоров. Но эти овощи лучше есть не в сыром, а в тушеном виде. Зачем? В них содержится вещество ликопин, которое является сильным антиоксидантом. При его употреблении снижается риск рака и сердечно-сосудистых недугов. А лучше всего ликопин усваивается из помидоров, немного притушенных на огне.

Морковь

Морковку мы тоже часто едим сырой. Но основное содержащееся в ней полезное вещество – каротин, который способствует повышению иммунитета, позитивно влияет на зрение, а также защищает организм от старения, онкологических и сердечно-сосудистых болезней, в 5 раз лучше усваивается именно из вареной моркови. Да и в целом вареная морковь лучше усваивается организмом, что немаловажно для людей, страдающих проблемами пищеварения.

Тыква

Кожура у тыквы толстая и твердая, поэтому мы, как правило, от нее избавляемся. Между тем, тыквенная кожура – просто кладезь полезных элементов. Так, в ней содержатся цинк, который способствует здоровью кожи и ногтей, а также уже упомянутый каротин. Поэтому смело можете есть тыкву неочищенной от кожуры.

Грейпфрут

Все знают, что этот фрукт богат витаминами и другими полезными элементами, в том числе эфирными маслами и органическими кислотами. А как мы его едим? Сначала снимаем кожуру. А ведь грейпфрутовая кожура очень богата витамином С! Да, в натуральном виде есть ее действительно проблематично. Но можно вместе с мякотью пропустить кожуру через мясорубку, смешать полученную массу с медом и поставить в холодильник. После того как смесь немного там настоится, можно принимать ее перед едой или добавлять в чай. Это прекрасное средство для очищения сосудов.

Киви

В России также принято перед употреблением снимать с плодов киви кожуру. И зря! В кожуре этого фрукта содержится втрое больше антиоксидантов, чем в его мякоти!

Обязательно ешьте киви целиком!

Гранат

Всем известно о пользе гранатов, например, для работы сердечно-сосудистой системы. Но не все любят их есть, так как этот фрукт очень сложно очистить. В процессе очистки, как правило, все вокруг оказывается забрызгано соком. Как чистить гранат правильно? Возьмите ложку и глубокую миску. Срежьте сначала верхушку фрукта. Затем сделайте надрезы вдоль прожилок. Теперь переверните плод и постучите по нему ложкой.

Брокколи

Капусту брокколи мы обычно тушим, запекаем или варим в кастрюле с водой. И таким образом разрушаем основную ценность этого овоща – витамин С. Готовить его следует только на пару или резать в свежем виде в салат. Не помешает также знать о том, что в пищу можно употреблять не только соцветия, но и стебли: именно в последних содержится больше всего полезных витаминов и минералов.

Чеснок

Чеснок является прекрасным противовоспалительным и антисептическим средством, в нем содержится более 100 полезных для организма веществ. Но вот правильно ли мы его употребляем? Чаще всего мы просто режем дольки чеснока и затем бросаем их в суп или другое блюдо. А между тем, чеснок следует не резать, а давить. Продавленный чеснок лучше оставить минут на 10 «отлежаться». Тогда он в полной мере раскроет свои полезные свойства.

Корица

Корицу мы привыкли добавлять только в кофе, выпечку или десерты. А знаете ли вы, что эта пряность стимулирует работу мозга, улучшает кровообращение, регулирует уровень сахара в крови? Поэтому, если в доме есть корица, желательно добавлять ее везде, куда только можно – в кашу, чай и в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам. Только не переборщите с количеством!

Корицу мы привыкли добавлять только в кофе, выпечку или десерты. А знаете ли вы, что эта пряность стимулирует работу мозга, улучшает кровообращение, регулирует уровень сахара в крови? Поэтому, если в доме есть корица, желательно добавлять ее везде, куда только можно – в кашу, чай и в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам. Только не переборщите с количеством!

Чай с молоком

Во-первых, молоко не дает нам ощутить истинный вкус и аромат напитка, а во-вторых, если

черный чай смешивать с молоком, то теряется часть полезных веществ – антиоксидантов, положительно влияющих на сердечно-сосудистую систему. Если же мы добавляем молоко в зеленый чай, то молочный белок смешивается с теафламином. Это сочетание веществ с трудом усваивается организмом. Поэтому чай и молоко лучше употреблять по отдельности.