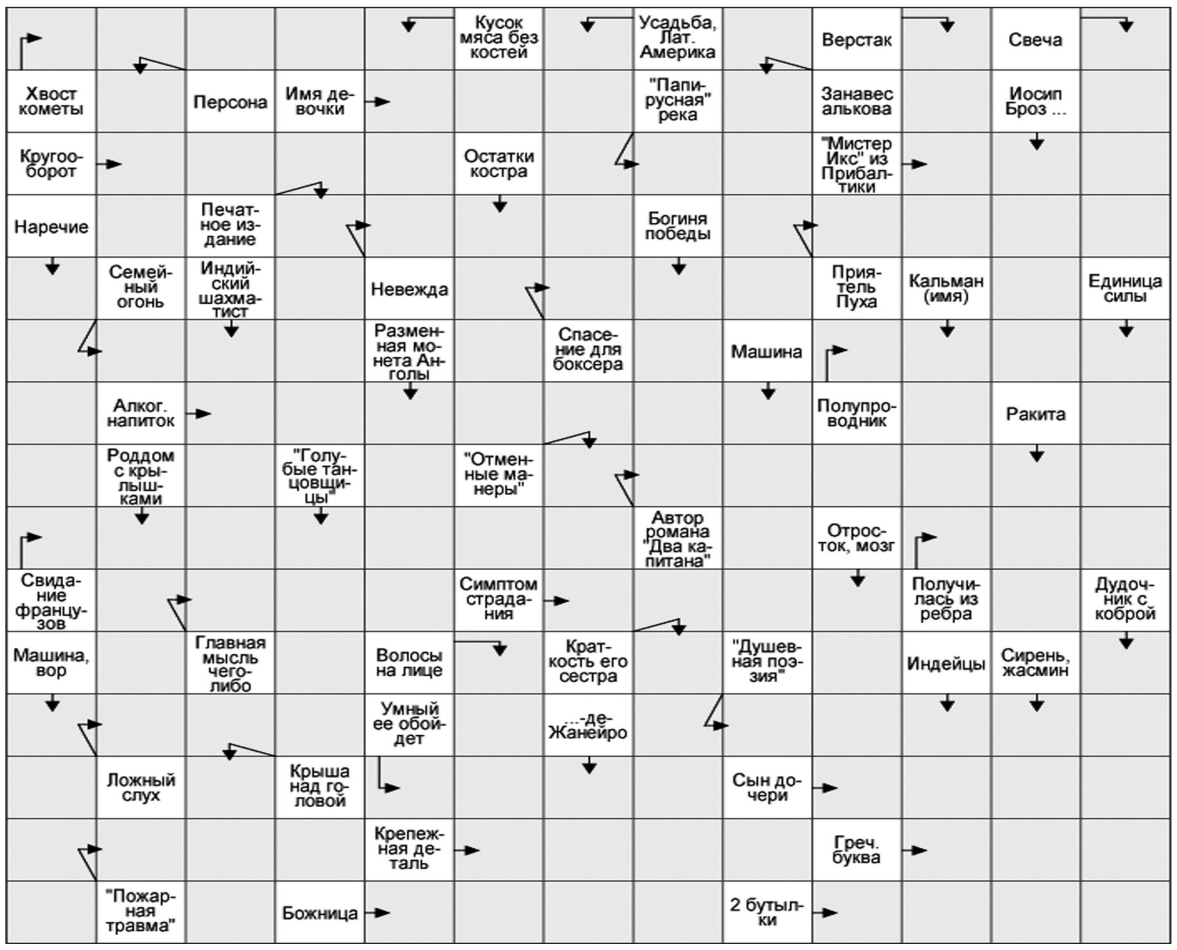

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

5 специй, которые помогут получить от еды максимум пользы

Специи и пряности давно вошли в кулинарные традиции народов мира. Многие из нас используют приправы автоматически, добавляя их в привычные рецепты по наитию или по семейной традиции. Но далеко не все знают, какую именно пользу для здоровья могут принести правильно подобранные специи.

Имбирь - согревающий корень с противовоспалительным эффектом.

Имбирь часто ассоциируется с зимними чаями и согревающими напитками, однако его польза выходит далеко за рамки приятного вкуса и аромата. Корень имбиря содержит активные компоненты (гингерол, шогаол), обладающие противовоспалительными свойствами. Они помогают организму справляться с микровоспалениями и поддерживают нормальный тонус желудочно-кишечного тракта.

Имбирь также улучшает пищеварение, ускоряя обмен веществ и стимулируя выработку ферментов. Благодаря этому пища усваивается более полно, а организм получает максимум питательных веществ из рациона. Добавляйте свежий натертый имбирь в супы, маринады, соусы или заваривайте с ним чай: такой подход поможет не только разнообразить привычное меню, но и укрепить иммунитет.

Куркума - «золотая» специя для здоровья суставов и мозга.

Куркума приобрела всемирную известность благодаря активному компоненту - куркумину. Это вещество славится антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, что делает куркуму популярной в диетологии и народной медицине. Куркумин, по мнению некоторых исследований, положительно влияет на мозговую активность и замедляет возрастные изменения в организме.

Чтобы усилить усвоение куркумина, специалисты советуют сочетать куркуму с небольшим количеством черного перца: содержащийся в нем пиперин повышает биодоступность. Включайте куркуму в маринады, карри, супы, соусы или даже напитки (например, «золотое молоко»). Так вы сможете не только придать блюдам красивый оттенок, но и внести дополнительный вклад в здоровье.

Корица - сладковатая помощь в контроле сахара и аппетита.

Корица, особенно цейлонская (ее еще называют «настоящей»), известна своей способностью помогать стабилизировать уровень глюкозы в крови. Некоторые исследования показывают, что корица может способствовать повышению чувствительности клеток к инсулину, что особенно полезно для тех, кто старается держать аппетит и уровень сахара под контролем.

К тому же корица - отличная альтернатива сахару за счет естественно сладковатого вкуса. Ее можно добавлять в каши, выпечку, кофе или чай, уменьшая общее количество сахара в блюде. Но не забывайте соблюдать меру: чрезмерное употребление корицы (особенно кассии, более распространенного вида) не рекомендовано из-за содержания в ней кумарина, который в больших дозах может оказывать токсическое воздействие на печень.

Черный перец - усилитель усвоения питательных веществ.

Черный перец - один из самых привычных компонентов на кухонном столе. Но его роль не ограничивается приданием остроты блюдам. Пиперин, активное вещество черного перца, помогает повышать биодоступность многих полезных соединений. Например, как уже упоминалось, в сочетании с куркумой он значительно улучшает усвоение куркумина.

Кроме того, черный перец способствует выделению желудочного сока и ферментов поджелудочной железы, тем самым повышая эффективность пищеварения. Его умеренное употребление помогает организму «выжать» максимум из каждого приема пищи. Главное - помнить, что избыточная острота может раздражать слизистую желудка, поэтому важна умеренность.

Кумин (зира) - союзник здорового пищеварения и обмена веществ.

Кумин (часто называемый зирой) издавна используют в восточной кухне - его добавляют в плов, мясные и овощные блюда, супы. Он способствует лучшему перевариванию тяжелых блюд и уменьшает вздутие живота. Исследования показывают, что кумин может оказывать незначительный положительный эффект на обмен веществ и помогать в контроле уровня холестерина.

Аромат куминовых зерен не только придает блюдам «восточную» нотку, но и помогает стимулировать аппетит. Однако это не означает, что вы будете есть больше - скорее, организм лучше переварит и усвоит съеденное. Кумин часто используют как альтернативу более жгучим приправам для тех, кто не любит слишком острую еду.

Советы по использованию специй

Качество и свежесть. Специи лучше покупать в небольших количествах и хранить в плотно закрытых емкостях в темном, прохладном месте. Так они дольше сохранят аромат и полезные свойства.

Оптимальная доза. Умеренность - ключевой принцип. Слишком большое количество пряностей может перегрузить вкус блюда и вызвать раздражение желудка.

Комбинации. Многие специи усиливают действие друг друга. Например, черный перец в сочетании с куркумой или имбирем повышает их биодоступность. Экспериментируйте, находя идеальные вкусовые пары.

Этап добавления. Чтобы сохранить максимум пользы, некоторые специи (имбирь, кумин) лучше обжарить в начале приготовления, а другие (куркуму, корицу) можно добавлять ближе к концу, чтобы ярче раскрыть их аромат без разрушения полезных компонентов при длительной термообработке.

Ответы: Филе. Рано. Стол. Воск. Шлейф. Лицо. Ира. Нил. Полог. Тито. Цикл. Ургин. Ота. Фокр. Книга. Ника. Очаг. Ананд. Неуч. Осник. Имре. Дина. Ливер. Гонг. Авто. Наливка. Дюд. Иза. Аист. Дела. Вкус. Кавеирин. Нерв. Рандеву. Стон. Ева. Факир. Уток. Идея. Бровь. Таант. Липика. Инки. Култ. Гора. Рио. Утка. Кров. Вуук. Винт. Кси. Окот. Кнот. Литр.

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

ОВЕН

На этой неделе Овны будут наблюдать за трансформацией отношений с кем-то из близких. Астрологическая ситуация не исключает два варианта развития событий. Бывший оппонент предложит вам сесть за стол переговоров, и в таком случае необходимо активно использовать этот момент. При втором варианте к вам придёт понимание, что в свете последних событий отношения полностью себя исчерпали.

ТЕЛЕЦ

Тельцам на этой неделе не избежать обид и огорчений. Не пытайтесь развешивать на окружающих ярлыки. Тот, чьи слова вас задели, уже через короткое время может оказать вам ценную услугу. Будьте по-философски мудры и гуманны.

БЛИЗНЕЦЫ

Близнецы на этой неделе прекрасно справятся с любыми делами и не обнаружат на своём пути препятствий. Уровень энергии типичных представителей вашего знака Зодиака будет достаточно высок, но может не хватить запала для реализации чего-то по-настоящему серьёзного. Расходуйте энергетический потенциал разумно, не забывая о полноценном отдыхе.

РАК

Непосредственное участие Раков на этой неделе может потребоваться во многих делах. Не давите на тех, с кем приходится взаимодействовать, даже если эти люди, по вашему мнению, не ориентируются в происходящем. Больше гуманности следует проявить и в отношении оппонентов.

ЛЕВ

На этой неделе Львы получат надежду на лучшее в материальных делах. Осторожность по-прежнему жизненное кредо номер один, даже если в ряде туманных вопросов появится ясность. Звёзды советуют избегать полунамёков в ходе личных бесед. Чем яснее изложите главную мысль, тем выше шанс, что она получит поддержку.

ДЕВА

Астрологическая обстановка этой недели подтолкнёт Дев в сторону переосмысления повседневной жизни. Вероятно, придётся сделать упор не на материальных делах, а на самопознании. Чтобы глубже понять происходящее в собственных мыслях, не обязательно становиться психологом.

ВЕСЫ

Весов вряд ли устроит скорость событий этой недели. Вы не способны на неё повлиять, как и нет у вашего зодиакального знака права контролировать настроение окружающих. Если почувствуете, что мир состоит только из негативных людей, лучше сейчас отказаться от любого рода контактов.

СКОРПИОН

Гороскоп не советует Скорпионам вмешиваться в события начала недели, если чувствуете, что до конца не понимаете суть происходящего. Отстраниться будет нелегко, однако при плохой информированности вы вполне можете принять неверное решение, чем создадите новые проблемы как для себя, так и для своих близких.

СТРЕЛЕЦ

Эта неделя благоприятна для выполнения разного рода хозяйственных дел. Стрельцам также стоит слегка пересмотреть материальный аспект, например, оптимизировав свои расходы. Нацелиться, дорогие Стрельцы, следует только на то, что происходит в собственной жизни.

КОЗЕРОГ

Любые незавершённые дела на этой неделе для Козерогов неприемлемы. Старайтесь довести до логической точки каждый подобный вопрос. От этого во многом зависит ваше будущее. В целом же астрологическая обстановка текущей недели Козерогам благоволит. Удача предвидится и в ходе личных дел, и в финансовых начинаниях.

ВОДОЛЕЙ

Гороскоп на эту неделю призывает Водолеев принимать во всём происходящем самое живое участие. Стоять в стороне или замалчивать личное видение той или иной ситуации - значит добровольно отдать шанс на успех кому-то другому. Нельзя исключать, что при ближайшем рассмотрении станет понятно, что ваши идеи и планы оппонентов не противоречат, а дополняют друг друга.

РЫБЫ

Астрологическая картина недели для Рыб выглядит довольно насыщенно. При желании вы способны достичь успеха, но он будет подразумевать крупные вложения сил, нервов и времени. Что посеешь - то и пожнёшь, это, дорогие Рыбы, применимо для всех жизненных сфер.

Прогноз погоды с 24 по 30 января

Дата	Температура		ветер (м/с)	Осадки
	День	Ночь		
24.01	-16	-19	10	
25.01	-16	-21	7	
26.01	-14	-19	6	
27.01	-11	-19	5	снег
28.01	-12	-17	6	снег
29.01	-10	-18	9	снег
30.01	-7	-13	6	

КУРС ВАЛЮТ на 21 января

	покупка	продажа
USD	525,85	532,85
EUR	547,51	553,51
RUB	5,05	5,55

АНЕКДОТЫ

Беседуют два приятеля.
- Ты помогаешь жене по дому? - спрашивает один.
- Нет. Я все делаю сам.

* * *

- Абрам, что за бестактность?! Я тебе говорю, что моя жена ждет ребенка, а ты спрашиваешь, от кого...
- Извини, пожалуйста, я думал, ты знаешь.

* * *

- Любимый, куда мы поедем на Новый год?
- Отвезу тебя к твоей маме.
- А на Пасху?
- А на Пасху заберу.

* * *

- Фима, ты знаешь, а ведь Семочка-таки перестал мне изменять!
- Шо Ви говорите?!Давно?
- Завтра ровно 40 дней.

* * *

Лежит старушка при смерти. Пьёт только молоко...

Дети решили добавить ей виски в молоко и каждый следующий день понемногу увеличивали количество виски, уменьшая количество молока.

Через месяц, когда в стакане был только чистый виски, старушка его выпила, встала с кровати и говорит:

- Никогда не продавайте эту корову!