Гардероб для холодильника

Практически каждый день заходите в магазин, потому что дома «есть нечего»? Тратите крупные суммы на то, что в итоге называется «ничего и не купил»? Давайте разберемся, что нужно покупать в магазине, чтобы дома всегда было что поесть и при этом питание было правильным. «Базовый гардероб» для наших холодильников придумала ярославский диетолог, врач областного центра медицинской профилактики Татьяна Селезнева. Слово – специалисту

Для того чтобы питание сохраняло и укрепляло здоровье, советую начать с ревизии запасов продуктов в доме. Вначале покажется, что переход на правильное и здоровое питание – дорогое удовольствие. Но со временем станет понятно, что, имея определенный запас разнообразных продуктов, вы экономите семейный бюджет.

Запасаем белки

Белки – основной строительный материал для нашего организма. Итак, в холодильнике надо иметь:

1. Красное мясо – нежирную говядину, баранину. Его рекомендуется употреблять не чаще двух раз в неделю. Увлечение красным мясом повышает риск развития подагры, мочекаменной и желчнокаменной болезней, хронического панкреатита, рака толстого кишечника.

2. Мясо птицы – индейку, курицу, в том числе субпродукты, например, печень, сердце, желудочки, язык. Эта группа продуктов предпочтительнее в рационе, поскольку мясо птицы более легкое, чем красное мясо. Одной порции в день будет вполне достаточно.

3. Рыбу – речную или морскую. Потребляем 2 – 3 раза в неделю. Этот продукт содержит не только легкоусвояемый белок, но и необходимые организму омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, которые защищают от атеросклероза. А также кальций, фосфор, йод и много других полезных веществ.

Запасов мясных продуктов должно хватать как минимум на рабочую неделю. В доме также должны быть яйца куриные или перепелиные – 1 – 2 десятка. 3 – 5 яиц в неделю не повредят, особенно в виде омлета.

Покупаем молочку

Выбирайте натуральные продукты с небольшим сроком годности от местных производителей, без добавления сахара, красителей и прочих искусственных пищевых добавок. Предпочтение отдавайте не слишком жирным. Исключением является сливочное масло, оно должно быть 82,5%. Полезны также домашняя простокваша и молочная сыворотка.

В вашем холодильнике должны быть с запасом на 3 – 5 дней:

- сметана 15%;
- творог 5%;
- кефир/ряженка/йогурт 2,5%;
- молоко 3,2%,
- сыр – не выше 30%.

Для поддержания здоровья необходимо 100 – 200 г творога в день. Его полезно сочетать с фруктами, ягодами, овощами или зеленью. 1 – 2 столовые ложки сметаны являются замечательной заправкой для салатов и первых блюд. Полезны 20 – 30 г сыра, стакан кефира вечером, особенно с отрубями, 1 чайная ложка сливочного масла утром в кашу, но не в виде бутерброда с хлебом.

Едим крупы и грибы

На очереди – растительные белки.

1. Крупы. Особенно полезны гречка, а также перловка, пшено, полба, овес. Эти крупы наиболее богаты растительным белком, а также различными витаминами и минералами. Начинайте свой день с порции полезной каши. Готовьте ее на воде и только конце варки добавляйте по желанию немного молока. Заправить блюдо можно 0,5 чайной ложки сливочного масла. Вместо сахара добавьте в готовое блюдо мед или сухофрукты. Каши хорошо сочетаются с фруктами, овощами, грибами и бобовыми.

Запас разнообразных круп должен быть как минимум на 2 – 3 недели, а то и месяц. 3 – 5 видов круп помогут вам разнообразить ежедневный рацион всей семьи.

2. Бобовые культуры. Пополните свои кухонные запасы фасолью – белой, красной, любой, с ней хорошо варить борщ, готовить лобио. Также заготовьте чечевицу, она бывает розовая, бурая, зеленая. Кроме того, держите дома нут и маш – маленький горох темно-зеленого цвета. Купите баночку зеленого горошка, консервированной фасоли и кукурузы. Бобовые – прекрасный источник растительного белка, многих важных витаминов и минералов, а также пищевых волокон. У них низкий гликемический индекс, что полезно для тех, кто страдает ожирением, сахарным диабетом или контролирует свой вес.

3. Орехи – поистине кладовая здоровья! Кроме аминокислот они богаты чрезвычайно полезными моно- и полиненасыщенными жирными кислотами, а также практически всеми витаминами и минералами. В орехах присутствуют пищевые волокна и так называемые минорные вещества – лецитин, холин, фитостерины, лектины, которые играют важную роль в обмене веществ. Сколько нужно орехов в день? Ответ простой – сколько поместится у вас в кулаке, если сомкнуть пальцы.

Грецкие орехи прекрасно поддерживают интеллект и репродуктивную функцию. В этом большая заслуга «волшебных» омега-3 полиненасыщенных жирных кислот.

Фундук укрепляет иммунитет, в нем много цинка, фолиевой кислоты и витамина Е.

Миндаль богат железом, кальцием, фосфором, витамином В2, он обеспечивает нормальную работу нервной и мышечной систем.

Кешью за счет высокого содержания белка рекомендуется в восстановительном периоде после болезней и операций.

Бразильский орех – лидер по содержанию селена. Этот микроэлемент обеспечивает хорошую защиту от свободных радикалов, сохраняет красоту и молодость.

4. Соевое мясо. Приготовленное из естественно выращенного растения, оно привлекает внимание не только вегетарианцев, но и врачей-диетологов и даже кардиологов. Дело в том, что соевое мясо содержит более 70% белка, который очень легко усваивается организмом и рекомендуется при холециститах, панкреатитах, колитах, а также ослабленным, пожилым людям, при восстановлении после тяжелых операций и непереносимости животного белка. Небольшое количество жиров – около 2% – в сое представлено самыми что ни на есть полезными омега-3 и омега-6. Это делает такое мясо незаменимым для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Богато соевое мясо и витаминами группы В, D, Е, Н, а также минералами – железом, кальцием, цинком, калием, магнием, фосфором. Важные минорные вещества – лецитин, инозитол, холин – снижают риск повреждения сосудистой стенки, поддерживают работу печени и нервной системы. Изофлавоноиды помогают уменьшить возможность развития женских онкологических заболеваний.

4. Грибы. Они содержат достаточно много аминокислот (белка), в некоторых сортах их количество достигает 18. Грибы богаты полезными ненасыщенными жирными кислотами, защищающими нас от атеросклероза. Кроме того, в них содержится огромное количество сложных углеводов и пищевых волокон. Грибы имеют богатый состав минералов (кальций, медь, цинк, фосфор, сера, калий) и важных витаминов (бета-каротин, витамины группы В, Е, РР), поэтому их особенно полезно использовать в осенне-зимний период. Особой ценностью обладают белые грибы, подосиновики и подберезовики. Очень хороши лисички, маслята, вешенки, грузди, шампиньоны.

Употребляем жиры

За счет высокой калорийности – 9 ккал в 1 г – жиры являются прекрасным источником энергии. Кроме того, жиры поставляют нам очень важные пищевые вещества, такие как жирорастворимые витамины – А, Е, D, К, а также омега-3 (6, 9) полиненасыщенные жирные кислоты, холестерин, лецитин.

Все эти «строительные материалы» принимают активное участие в обменных процессах, укрепляют мембраны клеток, обеспечивают нормальную проводимость по нервным волокнам, являются составной частью гормонов (в том числе половых), ферментов, иммуноглобулинов. Кроме того, они гарантируют защиту от свободных радикалов, хорошее зрение, отличное настроение, острый ум и сохраняют молодость, так как участвуют в синтезе коллагена. А это хорошие кожа, волосы, ногти, мышцы, связки, хрящи и даже кости. В свой рацион вы можете смело включать следующие продукты, содержащие жиры:

– нежирные сорта красного мяса, индейку, курицу;

- мясо кролика;
- жирную рыбу (лососевые из северных холодных морей);
- молочные продукты;
- натуральное сливочное масло 82,5% или топленое;
- творог 3 – 5%;
- сметану 15%;
- кефир/йогурт 2,5%;
- сыр до 30%;
- яйца;
- нерафинированные растительные масла: льняное, оливковое, подсолнечное и другие (2 ст. ложки в день);
- орехи;
- брокколи, авокадо;
- гречку, перловку, полбу.

Включаем углеводы

Углеводы бывают простые (быстрые) и сложные (медленные). Для сохранения здоровья врачи рекомендуют использовать максимально полезные простые углеводы. 1 – 2 чайные ложки натурального меда, 2 фрукта, долька горького шоколада 25 – 30 г, 1 стакан ягод, 3 – 5 штук сухофруктов в день не повредят фигуре и при этом значительно обогатят рацион многими биологически активными веществами.

Если же вы не можете обойтись без домашней выпечки, замените пшеничную муку высшего сорта на ржаную, гречневую, кукурузную.

Сложные углеводы – это олиго- и полисахариды – крахмал, гликоген, клетчатка. Они должны составлять от 40 до 50% суточного рациона. Такие углеводы входят в состав овощей, зелени, каш, бобовых, макаронных изделий из твердых сортов пшеницы, нешлифованного риса, картофеля, грибов, цельнозернового хлеба, отрубей.

Не забываем про фрукты-овощи

Для поддержания здоровья рекомендуется употреблять 400 – 500 г овощей и фруктов в день, часть из них обязательно в сыром виде. Поэтому в холодильнике всегда должен быть запас фруктов, овощей (в том числе замороженных) и зелени как минимум на рабочую неделю.

Не забывайте, что фрукты – это сочетание простых и сложных углеводов. У них высокий гликемический индекс, поэтому при ожирении и сахарном диабете ими увлекаться нельзя. Кроме того, нежелательно есть их вечером.