**Полезные орехи**

Орехи — уникальный продукт, который содержит множество полезных веществ (жирных кислот, микроэлементов и витаминов)



 **«Активация» или замачивание требуется, чтобы:**

- убрать фитиновую кислоту и прочие химикаты, которыми орехи могли быть обработаны;

- «разбудить» полезные микроэлементы в их составе;

- уменьшить горечь, добавить орехам сладковатый привкус;

- обнаружить испорченные – они не впитают жидкость.

 **Как правильно замачивать орехи?**

1. Возьмите необходимое вам количество орехов, положите в стеклянную посуду и полностью залейте чистой фильтрованной водой в соотношении 1:3 = орехи : вода.

2. Время «активации» различается у каждого сорта. У тех, что с очень темной и толстой кожурой, оно будет дольше. Воду за это время лучше менять 1-2 раза.

3. Достав орехи из воды, промойте их под краном. Теперь можете просушить орехи в духовке при 50°, главное – с открытой дверцей. Или в сушилке для овощей и фруктов при 40°. Так срок годности немного увеличится. Высушенные орехи храните в холодильнике, в закрытой стеклянной посуде. Не полезны жареные орехи!

**Время активации:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **орехи** | **часы** | **орехи** | **часы** |
| Бразильские | 3 | Пекан  | 6 |
| Грецкий  | 4 | Семена подсолнечника | 8 |
| Кешью  | 2-4 | Семена тыквы | 8 |
| Макадамия  | 2 | Фисташки  | 8 |
| Миндаль  | 8-12 | Фундук (лесной орех) | 8-12 |

Также нужно активировать и все семена ( кунжут, семечки подсолнуха и тыквы), бобовые (фасоль, нут, чечевица, маш) и цельнозерновые крупы (пшено, зеленая гречка, киноа, нешлифованный рис). Минимум 2-12 часа.

**Кому все-таки орехи противопоказаны:**

- детям до 5 лет

- при аллергии

- при аутоиммунных заболеваниях ( не рекомендуются – семечки, миндаль, фундук, арахис, бразильский (можно грецкие, пекан и кедровые)

- при индивидуальной непереносимости

**Белки в пище**



 Из животного белка предпочтительна **Птица**! – полезным источником (белое мясо) – курица, индейка, молодой кролик – 2-3 раза в неделю 100-150г = размер ладони. Кожу с птицы следует удалять до приготовления. Также полезно яйцо куриное/перепелиное.

 **Рыбу и рыбные блюда** не реже 2-х раз в неделю 100-150 г = размер ладони. Хороший белковый продукт при условии, что она не жареная.

Рекомендуется: вся жирная морская рыба - сельдь, макрель, лососевые; вся «белая» рыба. Также хорошим видом морепродуктов являются креветки/криль, кальмары. Предпочтительно дико выловленная рыба перед выращенной на ферме и выбирать менее крупную и менее долгоживущую рыбу/морепродукты.

Ограниченный прием: икра рыб, морские моллюски (из раковины).

Рыба и морепродукты – способны к накоплению токсических соединений тяжелые металлы (ртуть) и органические токсины. Больше всего токсинов в хищной рыбе типа тунца, акулы, рыбы "падальщики" - типа сома и моллюски-«фильтраторы» (устрицы, мидии, гребешки).

 **Красное мясо** – не чаще 2-3 раза в неделю! Выбирать нежирные сорта мяса - телятина/говядина, баранина, конина, свинина, в т.ч. кролик. Размер порции на 1 прием – не более 100 г = половина ладони человека.

Не рекомендуется: мясо с видимым жиром, свинина, бекон с прослойками жира, любые колбасные изделия (содержат много скрытого и явного жира, сахаров), кожа курицы, мясные консервы и паштеты.

 **Продукты, богатые растительным белком** (грибы, орехи, бобовые и соевые продукты) также можно включать в питание.

 **Полезные советы:**

1. Для лучшего усвоения животного белка полезно перед едой употреблять за 15 мин до еды теплую воду с долькой лимона.
2. Сочетать белковые продукты полезно с овощами/зеленью или кисловатым напитком/морсом.
3. Жареное мясо/шашлык полезно с большим количеством зелени в «прикуску» (все листовые салаты, шпинат, базилик и т.п) – это защитит от продуктов гликации.
4. Красное мясо следует ограничивать людям с подагрой, повышенным показателем мочевой кислоты.

«Модное» вегетарианство всё-таки вредно для человека — **здоровый организм требует полноценного питания!**

**Почему надо полюбить овощи…**

 **Зачем нам нужны овощи и фрукты?**

Они являются источниками витаминов и минералов, хотя, их количество ниже, чем в продуктах полвека назад. Но содержание клетчатки осталось неизменным. Пищевые волокна стимулируют моторику ЖКТ, положительно влияют на холестериновый обмен, снижают гликемический индекс продуктов, снижают риск возникновения ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа и некоторых видов онкологии. Это весомый аргумент добирать свою дневную норму по овощам.

Фрукты и ягоды являются прекрасной альтернативой десертам с добавленными сахарами.

**Важно разнообразие!** Будет отлично, если вы соберете за день овощи, фрукты и ягоды всех семи цветов. Конечно, в несезон сделать это будет сложнее, но постарайтесь, чтобы в вашем меню было хотя бы 3-4 цвета. Сделайте овощи и фрукты неотъемлемой частью вашего рациона.

**Сколько надо овощей и фруктов?**

**5 порций = 400 - 500 гр** овощей и фруктов в день ежедневно в любом виде (свежие, замороженные, тушеные, отварные, на пару, приготовленные на гриле, сушеные и консервированные). Желательно, чтобы из этого объема 100 гр приходилось на листовые овощи, остальные 300 гр и более — преимущественно на **не**крахмалистые овощи и несладкие фрукты и ягоды. Порцией считается 1 яблоко, 1 чайная чашка черешни, 4-6 слив, 2 ладони - овощей. Например:

**овощной салат** + 1фрукт + **овощной гарнир** + ягоды + **сухофрукты/орехи**

     

К **несладким фруктам и ягодам** причисляют клюкву, землянику, клубнику, грейпфрут, несладкие яблоки, ежевику, апельсины, алычу, облепиху, красную смородину, малину, голубику и др.

**Крахмалистые** (картофель, батат, топинамбур,морковь, свёкла, горошек, кабачки, тыква, и др – полезны, если **не** разваренные, а немного припущены/приварены/ потушены и остаются полутвердыми.

**Пасленовые овощи:** все виды перца, томаты, баклажаны - считаются высокореактивной/аллергизирующей пищей и их употребление допускается при условии **ротационного принципа** (**один тип продукта не чаще, чем раз в 3-4 дня!**) и при условии хорошей индивидуальной переносимости!

Механическая (измельчение, отжим сока) и термическая обработка продукта всегда повышают гликемический индекс исходного продукта. Поэтому то, что может быть съедено сырым или с минимальной термической и механической обработкой должно быть съедено именно в таком виде!!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Клубне- и корнеплоды** | **Капусты и салаты** | **Луковичные** |
|  | Морковь |  | Капуста белокочанная |  | Лук/ шалот/ порей/ зеленый |
|  | Свекла |
|  | Репа  |  | Брюссельская |  | Чеснок |
|  | Редька/ дайкон |  | Савойская |  | Черемша |
|  | Брюква |  | Цветная | **Зерновые** |
|  | Редис |  | Брокколи |  | Кукуруза сахарная |
|  | Пастернак |  | Кольраби | **Бобовые** |
|  | Петрушка – листовая/корнепл |  | Капуста краснокочанная |  | Чечевица разных видов |
|  | Сельдерей – листовой/корнепл |  | Руккола |  | Нут/ турецкий горох |
|  | Айсберг |
|  | Топинамбур |  | Романеско |  | Горох |
|  | Имбирь |  | Пекинская |  | Фасоль/ стручковая |
| **Пасленовые** |  | Латук |  | Бобы |
|  | Томат  |  | Брюква |  | Соя/проростки |
|  | Баклажан |  | Турнепс |  | Маш |
|  | Картофель  |  | Кресс-салат |  | Арахис |
|  | Перец сладкий болгарский |  | Салат Ромен | **И кроме того** |
|  | Шпинат |  | Авокадо |
|  | Перец острый |  | Щавель |  | Оливки/ маслины |
|  | Физалис |  | Бораго (огуречник) |  | Каперсы |
|  | Дынная груша/пепино | **Тыквенные** |  | Артишок |
|  | Тыква |  | Спаржа |
| **Пряные** |  | Кабачок |  | Ревень |
|  | Укроп, фенхель |  | Цуккини |  | Папоротник |
|  | Эстрагон (тархун) |  | Патиссоны |  | Морская капуста |
|  | Базилик |  | Огурец |  | Хрен |
|  | Кинза |  | Дыня |  |  |
|  | Горчица салатная |  | Арбуз |  |  |

**Полезные советы:**

1. Если ваш ребенок отказывается, есть овощи, предлагайте ему каждый раз только один новый вид овощей вместе с теми продуктами, которые ему нравятся. Например, тефтельку из растертого кабачка с рубленым мясом и яйцом или макароны, смешанные с зеленой фасолью и посыпанные тертым сыром.
2. Давайте овощи в начале обеда или ужина, когда он очень голоден.
3. Дети обожают обмакивать еду в соус! Можно превращать овощи во вкусные соусы: вареная морковь, печеная свекла или стебель сельдерея смешиваются в блендере с натуральным йогуртом и щепоткой соли или лимонным соком.
4. Нарежьте огурцы или морковь брусочками, которые ребенок будет окунать в подсоленный йогурт с лимонным соком.
5. Готовьте сладко-соленые салаты: тертая морковь с кусочками апельсина или кубики ананаса, кукуруза и куриное филе.

**Крупы и бобовые**

Крупы - это источник медленноусвояемых углеводов и растительного белка, всех микроэлементов и витаминов — в основном группы В и Е и пищевых волокон. Предпочтительны – необработанные крупы и хлебные изделия из цельных злаков с добавлением семян, отрубей. Ограничить дрожжевую выпечку – «пышные» изделия калорийны и несут высокую гликемическую нагрузку. Полезно **ежедневно 1-2 порции = 1-2 ладони в день!**

Все зерновые и бобовые предварительно необходимо замачивать. Время варьируется от количества в них содержащихся антинутриентов. Минимальное **время замачивания** для разных круп:

* Овес/овсяные хлопья — 8-12 часов
* Спелт, рожь — 8 часов
* Рис, коричневый — 12 часов
* Рис, белый — 9 часов
* Рис, дикий — 5 часов
* Перловая крупа — 6 часов
* Гречневая крупа — 5 часов
* Пшено — 5 часов
* Киноа, амарант — 3 часа
* Бобовые - вымачивать около **12-18 часов (или на ночь), кроме** красной и желтой чечевицы,после замачивания хорошо промыть.

**Зерновые** должны быть максимально приближены к цельному зерну!

**Бобовые** всегда содержат много клетчатки, их не очищают от оболочки (за исключением гороха), поэтому если они не разварены “в кашу/пюре” и остаются твердоватыми - это хорошая еда.

При прочих равных, с учетом высокой аллергенности данной категории продуктов (даже безглютеновых злаков и бобов) рекомендуется всегда придерживаться **ротационного принципа** – это подразумевает использование одного типа крупы/злака или бобов не чаще чем **1 раз в 3-4 дня**. Такой режим позволит не перегружаться вашей иммунной системе однотипными тяжелыми пищевыми антигенами, и сведет к минимуму риск развития пищевой непереностимости и системного воспаления в организме!!

**NB!** Арахис орехом не является и вообще крайне вреден – высокоаллергенен, часто содержит гепатотоксичный и канцерогенный плесневый афлотоксин + очень богат омега-6 жирными кислотами, которые провоцируют в организме развитие воспаления! Поэтому не рекомендуется частое употребление арахиса.

 **Противопоказаны** бобовые и глютеновые крупы: при заболеваниях кишечника, желчевыводящих путей и панкреатите в обострение, подагре, аутоиммунных заболеваниях (гипотиреоз), при пищевой аллергии, при целиакии (нельзя все глютеновые крупы) или индивидуальной непереносимости, очень ограничено хлеб и другая выпечка при нарушение углеводного обмена (инсулинорезистентность и сахарный диабет).

|  |  |
| --- | --- |
| **Безглютеновые** | **Глютеновые** |
| **Амарант** (Кивича) содержит «сквален» противовоспалительное вещество  | **Пшеница**  |
|  | Арновка |
|  | Киноа |  | Булгур (Табуле) |
| **Рис**  |  | Кускус |
|  | Басмати |  | Полба |
|  | Дикий рис |  | Зеленая пшеница/ Фрике |
|  | Чумиза/ черный рис |  | Манка |
| **Гречишные** (не злак) | **Ячмень** |
|  | Гречиха |  | Ячневая крупы |
|  | Зеленая гречка |  | Перловая крупа |
| **Кукуруза** | **Рожь** |
| **Сорго**  | **Овёс** |
| **Просо** | Толокно (из овса или ячменя) |
|  | Пшено | Гибридный злак из пшеницы и ржи |
|  | Тефф/ карликовое просо |  | Тритикале |
| **Редкие злаки** |  **Бобовые** (бобы, горох, долихос, маш, нут, фасоль, чечевица) |
|  | Дагусса (Коракан) |
|  | Лён |

**Полезные советы:**

1. При приготовлении бобовых полезны специи: кумин, зерна кориандра, куркуму, черный перец, паприку, укроп, асафетиду, кайенский перец или имбирь. Эти специи способствуют усилению пищеварения и помогают бобовым лучше усваиваться. Куркума и черный перец особенно хорошо проявляют свои свойства в тандеме.
2. Бобовые не желательно сочетать с мясом, сметаной, орехами и сыром. Это сочетание превращает их в тяжелую пищу, после которой хочется только спать. Добавляйте больше зелени во все блюда с бобовыми.
3. Готовить, и есть эти продукты насколько возможно твердыми/плотными а не виде полуфабрикатных каш и хлопьев.
4. Хорошо добавлять свежеперемолотое льняное семя обладает положительными эффектами: нормализует стул, ликвидирует запоры; уменьшает выраженность любых воспалительных процессов, за счет обволакивающего эффекта, но и за счет иммуномодулирующего, сорбирующего и многих других. Весьма благоприятными эффектами обладают овсяные отруби, которые можно употреблять по отдельности, либо смешивать с льняной мукой.
5. Предпочтительны: гречка, бурый и дикий черный рис, пшено/просо, кукурузная крупа грубого помола (желательно органическая) и цельнозерновая кукуруза, киноа, амарант; любые бобовые – все виды чечевицы, фасоли и гороха, маш, нут и тд. и др. Крайне не рекомендованы: продукты из глютенсодержащих злаков (пшеница, рожь, ячмень/перловка) и автоматически практически все изделия из муки, если только они не сделаны из специальной безглютеновой муки. Осторожно: *Овёс не содержит глютен, однако содержит другой «тяжелый» для иммунной системы белок - авенин. Это сугубо индивидуально - слушайте свой организм!*