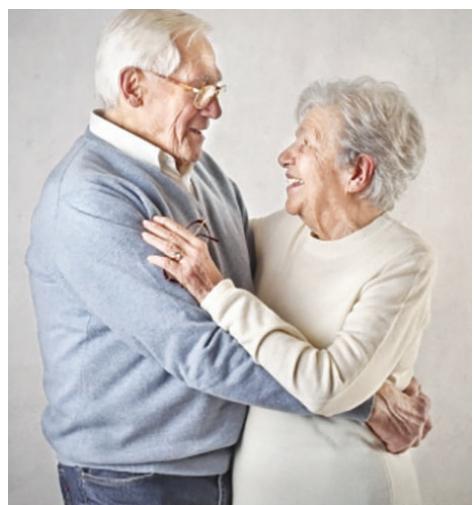


Врачи назвали основные привычки долгожителей



Главный гериатр Министерства здравоохранения, директор Российской генетологического научно-клинического центра Ольга Ткачева назвала привычки, которые объединяют большинство долгожителей.

"Они физически достаточно активны, социально адаптированы уже в продвинутом возрасте. После выхода на пенсию продолжают активно общаться, часто - продолжают работать, занимаются какой-то общественной деятельностью", - сказала она в интервью RT.

По ее словам, долголетие примерно на 80 процентов объясняется образом жизни и на 20 процентов - генетикой. Как правило, долгожители не злоупотребляют алкоголем и не курят. Эти люди едят много овощей и фруктов, а также ведут интенсивную интеллектуальную жизнь.

Ранее ученые выяснили, что транжиры, содержащиеся в фастфуде, существенно сокращают срок жизни.

Эти жиры содержатся в гамбургерах, картошке фри, пицце, майонезе, чипсах и некоторых других продуктах. Дело в том, что организм человека не приучен к переработке транжиров и, получая их, он вырабатывает холестерин. Вредное соединение образует бляшки на стенах сосудов, которые мешают нормальному кровоснабжению. Это ведет к инфарктам, инсультам и мужской импотенции.

Медики также советуют не употреблять много насыщенных жиров, которые содержатся в яйцах, красном мясе, сале и сливочном масле.



Советы хозяйке

Если вы хотите вкусно накормить близких и гостей, - книга советов рекомендует, - запомните четыре важных правила.

Первый совет по кулинарии: все ингредиенты блюда должны быть свежайшими. Если получается дорогостоящим, берите меньше, отступайте от рецепта, но не уступайте в качестве.

Второй совет по кулинарии: готовьте как можно быстрее! Каждая лишняя минута на огне ухудшает вкус блюда.

Третий совет по кулинарии: происходит из второго: чтобы готовка шла без остановок, все должно быть подготовлено заранее - вымыто, очищено, порезано... Только тогда приступаем к делу, а ингредиенты кладем постепенно, один за другим, без минуты задержки.

Четвертый совет по кулинарии: не бойтесь экспериментировать, любой рецепт - всего лишь основа, по которой вы можете "вышивать" свои кулинарные узоры.

Домашний собеседник

Как пожарить рыбу, чтобы в ней не было костей



Как же получить жаренную рыбку без костей? Сейчас вы узнаете такой маленький секрет жарки рыбы. Теперь можете покупать рыбку даже и с мелкими костями - вы их не почувствуете!

Рецепт этот подходит для таких рыб, как подлещик, лещ, краснопёрка и других рыб, которые имеют мелкие кости.

Рыбу почистить, помыть, разрезать брюшко, вытащить внутренности, если есть икра, оставляем её. Теперь острым ножом аккуратно, почаше делаем надрезы (как на фото) не разрезая позвоночника, с одной и другой стороны.

В брюшко вкладываем порезанный тоненькими колечками или полукольцами репчатый лук и один лавровый листик.

Обваливаем рыбку в муке и жарим на небольшом огне. Получается очень вкусно, запах и вкус от лука и лаврового листа замечательный, а самое главное, что нет костей! Они прожариваются в раскаленном масле, и когда кушаете рыбку, прожёвываете их не замечая. Попробуйте - не пожалеете!

Черная смородина

Полезные свойства

Черная смородина как мочегонное, потогонное и закрепляющее народное средство. Эфирные масла, содержащиеся в листьях, почках и плодах данного растения обладают дезинфицирующим действием.

Народная медицина широко применяет черную смородину, отвар ее листьев применяют для лечения золотухи у детей, желудочно-кишечных заболеваний, нарушения сердечно-сосудистого ритма. Сушеные листья черной смородины являются хорошим средством от дизентерии, их применяют как дополнительное средство, которое повышает эффективность антибиотиков. Листья растения входят в состав многих витаминных сборов вместе с листьями малины, брусники и плодами шиповника.



Ягоды черной смородины отлично помогают при авитаминозах и гиповитаминозах при употреблении их как в свежем виде, так и в виде отваров. Также ягоды помогают при лечении болезней кровеносной системы. Находят также применение ягоды и при атеросклерозах, инфекционных заболеваниях. Кроме того, черная смородина в народной медицине применяется как средство для профилактики цинги и ее лечения. Помогает при разного рода кровоточивостях.

Полезными лечащими свойствами обладают как ягоды, так почки и листья черной смородины. Так, ягоды черной смородины содержат в своих недрах провитамин А, витамин В, витамин С, витамин Р. Причем содержание витамина С составляет от 400 мг% до 570 мг%. Также в ягодах содержатся некоторые органические кислоты, такие как лимонная кислота, яблочная кислота, а также сахара в виде глюкозы и фруктозы. Кроме того, в ягодах черной смородины присутствуют гликозиды, флавоноиды, дубильные, пектиновые, азотистые и антиоксидантные вещества. Из минеральных веществ в ягодах присутствуют следующие: железо - 1,3 мг%, калий - 372 мг%, кальций - 36 мг%, магний - 35 мг%, натрий - 32 мг%, фосфор - 33 мг%.

Листья черной смородины также содержат витамины. Так содержание витамина С в листьях составляет до 470 мг%, в бутонах - до 450 мг%, в цветках - до 270 мг%, в почках - до 170 мг%. Также листья черной смородины содержат каротин, эфирные масла и фитонциды.

Заготовка черной смородины

Как уже было сказано выше, в народной медицине используют листья, плоды и почки черной смородины.

Собирают ягоды черной смородины для лечебных нужд по мере их созревания, производя их сушку в специальных сушилках, начиная от температуры 35°C и по мере подсыпывания доводя до 55 - 60 °C. Сушку ягод можно также производить и на чердаках либо в воздушных сушилках.

Листья растения начинают собирать для заготовки после того, как собраны все плоды. Листья при этом собирают от середины веток, после чего производят их сушку в помещении, где имеется хорошее движение воздуха.

Советы мастеру



ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ БЕЗ МУКИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:
Яйца - 6 шт. (делим на белки и желтки);
сахар - 1 стакан;
масло сливочное - 300 г;
шоколад - 350 г;

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
Шоколад и сливочное масло растопить (в микроволновке - две минуты).

Желтки взбить с сахаром добела.

Белки взбить с щепоткой соли до пиков.

Шоколадную смесь смешать с желтками и сахаром.

Затем аккуратненько вмешать белки.

Поставить шоколадный торт без муки в печку на 25 - 30 минут при 180°C. Серединка должна дрожать.

Остудить и поставить в холодильник на шесть часов минимум.

Шоколадный торт без муки можно есть со взбитыми сливками или мороженым.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг кабачков;
4 головки лука;
3 яйца;
2 - 3 ст. ложки муки;
черный молотый перец;
зелень (укроп, петрушка);
500 г мясного фарша;
растительное масло;
соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кабачки промываем, если кожура грубая очищаем ее, удаляем семечки и натираем на крупной терке.

Лук чистим, промываем и очень мелко измельчаем. Две луковицы добавляем в фарш, а две - в кабачковую смесь.

К кабачкам добавляем лук, яйца, муку, черный молотый перец, можно добавить мелкоизмельченную зелень (укроп, петрушку), солим по вкусу и все хорошо перемешиваем. Кабачковая смесь по консистенции должна напоминать тесто для оладий.

К фаршу добавляем мелкоизмельченный лук, перчик и солим по вкусу, все хорошо перемешиваем.