

БОБОВЫЕ заповеди

Семейство бобовых невероятно многочисленно, и потому уверенно лидирует в продуктовом рационе человека, уступая место только злаковым. Вот лишь самые популярные его представители – горох, фасоль, бобы, чечевица, соя, пурпурная фасоль, маш... И даже, не поверите, арахис!

Бобовые продукт уникальный! Они вкусны, питательны и чрезвычайно полезны!

Бобовые улучшают характер и состояния кожи!

Спасают нас от многих недугов и являются важным элементом в лечебном питании. Белок бобовых усваивается нашим организмом значительно легче, нежели белок животного происхождения. Поэтому желательно хотя бы раз в неделю устраивать оздоровительный вегетарианский день, когда белок и аминокислоты получаются из сочетания зерновых и бобовых.

Несколько общих советов:

Бобовые перед варкой следует замачивать на несколько часов. Но лучше всего замочить их на ночь в холодной воде, а затем промыть проточной водой.

Единственный минус бобовых – они вызывают повышенное газообразование. Чтобы не получилось, что на первое – бобы, а на второе – активированный уголь, при варке бобовых следует добавлять в кастрюлю немного свежего корня имбиря, половину чайной ложки зерен



Юлия Резникова

Натуropat. Руководитель медицинского центра «VitaTeva».

Член Израильской коллегии натурапатов.

Автор метода психорефлексологии. Ведущий преподаватель организации «Игуд» от МИДа Израиля.

Принципы здорового питания, основы диетологии и интернет-курсы «Консультантов по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине» на сайте vitateva.com

укропа и тмина, а также водоросли комбо (ламинария).

Каким бы вкусным ни получилось ваше блюдо, не налегайте на бобовые сразу – сначала попробуйте 2-3 столовых ложки кашанья и подождите некоторое время. Если же вы никогда не употребляли бобовые, то пробуйте не более одной столовой ложки. И еще – обязательно сочетайте бобовые с рисом и другими зерновыми.

Солят бобовые, когда они уже полностью готовы. И не забывайте о качестве соли!

Адзуки.

Сегодня я хочу познакомить Вас с японскими бобами адзуки, которые являются важным элементом дзенской диеты долголетия. Бобы эти обладают нежным кисло-сладким вкусом и способствуют улучшению самочувствия. В них высокое содержание антиоксидантов, витаминов группы

В, много минералов, особенно железа, калия и кальция.

Как готовить адзуки? Их также необходимо предварительно замачивать, а затем варить на небольшом огне из расчета 3,5 стакана воды на стакан бобов. А наши добавки не только предотвратят газообразование, но и улучшат вкус и усвоение!

Полезные свойства адзуки:

- Очищение организма, выведение токсинов и избытка жидкости;
- Улучшение кровообращения,

Чечевица может заменить адзуки в питательном плане, но не в лечебном.



Уважаемые читатели! Вы можете задавать свои вопросы Юлии Резниковой на нашем сайте VITATEVA.COM или написав на e-mail: VITATEVA@GMAIL.COM

ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ:

Действительно ли для снижения уровня холестерина полезна овсянка?

• Стабилизация сахара в крови;

- Снижение веса;
- Лечение диареи, почек и мочевого пузыря;
- *При регулярном употреблении адзуки (не менее двух-трех недель) убираются темные круги под глазами.*

Чтобы избавиться от лишней жидкости в организме, нужно предварительно замочить полстакана адзуки, затем промыть и отварить их в трех стаканах воды, воду слить и пить по полстакана несколько раз в день (не соленую!). А бобы используйте для приготовления какого-либо блюда.

Пишу желательно подогревая на открытом огне, а не в микроволновке! Микроволны убивают очень много и излучение это не полезно!



Ингредиенты:

Лук - 1шт, Морковь - 1шт, Корень сельдерей или петрушки, Водоросли комбо (ламинария) - 2-3 кусочка по 4-5 см. Предварительно замочить на 15 минут и мелко нарезать. Шиитаки - 2 шт. Лучше использовать сушеные грибы.

Предварительно замочить на 0,5 часа.

Помидоры - очищенные 6 шт. Адзуки 3/4 стакана.

Адзуки замочить на несколько часов и перед приготовлением промыть.

Способ приготовления:

Адзуки с водорослями залить тремя стаканами воды и варить без добавления соли 50 минут под крышкой.

Лук, морковь, корни, шиитаки, помидоры - мелко порезать, спассеровать на оливковом масле, добавить 2 литра воды и довести до кипения.

В кипящую воду положить предварительно сваренные адзуки. Варить до готовности овощей.

В самом конце добавить соль (желательно морскую или гималайскую) океанскую соль и специи.

Непосредственно перед подачей, в тарелку размешать чайную ложку коричневого мисо.

Это придаст супу особый аромат и слегка копченый вкус.

Полезно или вредно телячье мясо?

Когда мы говорим о питании и здоровье, важно принять тот факт, что нет ничего, обладающего только полезными или только вредными свойствами. Все зависит от того, кому, когда, в каком количестве и с какой целью стоит употреблять тот или иной продукт. Что, в таком случае, мы можем сказать о телятине? Она обладает согревающей энергией и сладковатым вкусом. Мясо теленка прекрасно усваивается пищеварительной системой, улучшает состав крови, повышает физическую выносливость, полезна для сохранения эластичности сухожилий и связок.

Овсянка не рекомендуется при избытке слизи и жидкости в организме – при кашле с мокротой, отеках, сильном ожирении.

Лучше всего готовить овсянку на воде и кушать с добавлением зелени или фруктов.

Противопоказанием для употребления телятины в пищу является нефрит – воспаление почек и гепатит.

Полезнее всего телятина в отварном или запеченном виде. Понятно, что речь идет только о свежем мясе, не подверженном обработке химикатами и выращенном без гормонов и антибиотиков.

Суп адзуки с помидорами

