



**Полезность блюда, которое я предлагаю Вам сегодня, не вызывает сомнений: оно окажет благоприятное воздействие на Ваш организм. Если Вы никогда не пробовали Нешиме, то Вас ожидает интересное открытие! Это очень просто!**

**Нешиме** – это японский способ приготовления овощей, задачей которого является концентрация и объединение их полезных свойств. Есть такое понятие – «синергия», когда сумма компонентов больше их объективного сложения: складывая два и два, мы получаем пять. То

**Нешиме - великолепная еда для пожилых, ослабленных людей!**

же выходит и здесь! Соединение нескольких овощей вместе (чтобы они «подружились» в кастрюле) даёт нам удивительный по своим свойствам продукт!

Нешиме считается зимним блюдом, но вполне подходит и для лета. Особенно полезно для детей, пожилых, людей, нуждающихся в восстановлении после физических и эмоциональных травм, а также после различного рода перегрузок. Продукт легко готовится, при этом не требуется ничего экзотического. Его можно готовить из того, что есть под рукой, получая удовольствие и пользу.

**Как приготовить?** Берем кастрюлю (лучше с толстым дном), выкладываем на дно водоросли комбо, ламинарии или любые другие, какие есть. Затем складываем туда крупно порезанные овощи (в основном корнеплоды). Это может быть всё, что угодно: свекла, тыква, репа, корень сельдерея, морковь! В общем, всё, что Вы любите (либо что имеется в наличии). Доливаем в кастрюлю соевый соус (чуть-чуть, не покрывая овощи), затем практически без воды и на очень медленном огне варим овощи до готовности.

Блюдо готовится довольно долго: в зависимости от того, что Вы положили в кастрюлю. Варим обязательно всё вместе (в этом весь фокус!), а время приготовления отдельных овощей можно регулировать величиной нарезки! В конце добавляем соль, перец, чеснок, если хотите, чтобы было поострее. В общем, специи, которые Вы любите.

Блюдо получается исключительно вкусное и полезное. Добавляя разные овощи, можно играть

**Нешиме – способ приготовления овощей для концентрации и объединения их полезных свойств!**

## Я его тушила из того, что было, или японская азбука долголетия



**Юлия Резников**

Натурапат. 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 для консультантов по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине на сайте [vitateva.com](http://vitateva.com)

цветом. Вообще, в макробиотике эстетике отводится особая роль, поэтому обращайте внимание на внешний вид продукта.

**Нешиме укрепляет организм, повышает тонус, дает быстрое ощущение сытости**

Уважаемые читатели! Вы можете задавать свои вопросы Юлии Резниковой на нашем сайте **Питание.РФ** или написав по e-mail: [pitanie\\_rf@gmail.com](mailto:pitanie_rf@gmail.com)

### ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ:

**Полезна ли клетчатка людям с удаленным желчным пузырем?**

Операции по удалению желчного пузыря сегодня проводятся гораздо чаще, чем когда-либо. И связано это именно с тем, что в рационе среднестатистического человека слишком много жирной пищи и слишком мало клетчатки. Поскольку она улучшает пищеварение и выведение желчи, клетчатку необходимо употреблять и после операции по удалению желчного пузыря.