

Содержание

Салаты и закуски

Салат из авокадо.....	4
Салат цитрусовый со шпинатом.....	5
Салат из гречки с овощами.....	6
Салат печеночный с черной смородиной.....	7
Салат огуречный с брокколи.....	8
Салат с тунцом и яйцами.....	9
Салат с лососем.....	10
Салат с перепелиными яйцами.....	11
Винегрет с морской капустой.....	12
Шашлычок с беконом.....	13

Горячие блюда

Суп из лосося с перловкой.....	15
Суп из тунца с перцем.....	16
Суп с печеночными фрикадельками.....	17
Говядина с абрикосами.....	18

Котлеты из куриной печени.....	19
Котлеты из лосося.....	20
Рагу из говядины с квасом.....	21
Зеленая фасоль с фаршем.....	22
Омлет с лососем.....	23
<i>Шаг за шагом</i>	
Суп из брокколи.....	24

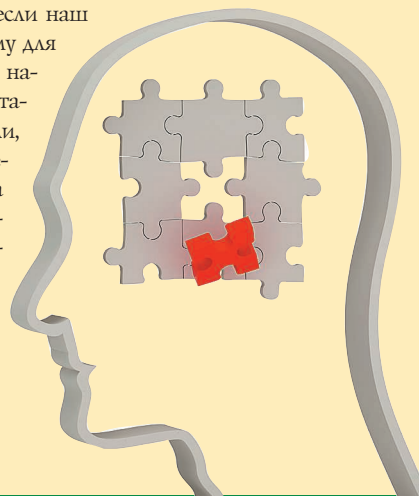
Десерты и напитки

Халва подсолнечная.....	27
Облепиха, протертая с сахаром.....	28
Напиток из шиповника с медом.....	28
Напиток «Черноплодная рябина».....	29
Сок тыквы с медом.....	29
Мед с луком.....	30
Чай «Земляничный» для укрепления памяти.....	30
Чай с пустырником.....	31
Чай мятный.....	31



Помоги себе сам

Стрессы и нагрузки современной жизни сказываются не лучшим образом на организме человека. В первую очередь это отражается на нервной системе, важная часть которой — головной мозг. Существует множество причин, по которым мозг с годами отказывается работать «на все сто»: это переутомление, плохие условия труда, отсутствие необходимой физической активности, перенесенные травмы и хронические заболевания. Особое место в этом списке занимает питание, ведь, как говорили мудрецы, мы — это то, что мы едим. И если наш мозг систематически недополучает необходимые ему для нормальной работы вещества, рано или поздно мы начинаем это ощущать. Все чаще появляется чувство усталости, нас беспокоят головокружения и головные боли, нам трудно сконцентрироваться на работе днем, а вечером — уснуть, подводит память. Так, может, пора покончить с этими неприятностями? И начать с малого: с правильного питания.



Что любит мозг

Для того чтобы составить «меню для мозга», нужно понимать, что полезно для его деятельности, а что — вредно. С детства мы слышали, что мозгу нужен фосфор, который содержится в рыбе и морепродуктах. Действительно, фосфор является участником процесса формирования мозговых клеток. Его много в цветной капусте, сое, бобах, огурцах. Но не он один необходим нашему «центру управления полетом». Мозг нуждается в магнии, сере, цинке, железе. Ему требуются йод, калий и другие микроэлементы. Но это вовсе не значит, что есть следует все подряд. Ведь многие продукты вредны и даже опасны для мозга. В первую очередь речь идет о переизбытке в рационе сладостей, мучных изделий, насыщенных животных жиров и, разумеется, алкоголя. А вот фрукты, овощи и цельное зерно идут мозговой деятельностью на пользу.



Салаты и закуски

Витамины — на стол!

Взглянув с пристрастием на свой ежедневный рацион, задумайтесь: достаточно ли в нем витаминов? Мозгу необходимы витамины группы В, в первую очередь — В₂, В₆ и В₁₂. Они регулируют активность нервной системы, обеспечивают зрительную функцию, нормализуют обменные процессы. Не менее важны витамины С и F. Мясо и сыр, яйца и субпродукты, брокколи и бананы, авокадо и рыба, цитрусовые, ягоды, бобовые — эти продукты медики советуют употреблять тем людям, которые заботятся о работе своего мозга. Надо также устранить нехватку витаминов А и Е, иначе нарушится жировой обмен мозговых клеток. Эти витамины содержатся в семечках, орехах, рыбе, растительном масле.



Сила антиоксидантов

Антиоксиданты — вещества, о которых слышали все, но не все знают, в чем их сила. По сути, эти вещества замедляют процессы старения в организме. В том числе и старения головного мозга. С годами ухудшается проводимость и связи между нейронами, клетки мозга окисляются и гибнут под действием свободных радикалов. Этот процесс могут замедлить антиоксиданты. Одним из самых мощных антиоксидантов является витамин Е — недаром его называют витамином молодости. Найти его можно в растительных маслах, твороге и печени, овсянке и гречке, апельсинах и бананах.

