

# содержание

Эта книга посвящается...	5
Предисловие. Как не стать жертвой мифов...	8

## Глава I. ХЛЕБ. ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ? ..... 12

<b>МИФЫ</b> .....	17
<b>Миф №1.</b> От хлеба толстеют.....	18
<b>Миф №2.</b> Дрожжевой хлеб очень вреден для здоровья.....	32
<b>Миф №3.</b> От горбушек растет грудь.....	36
<b>Миф №4.</b> Нужно есть только черствый хлеб.....	38
<b>Миф №5.</b> Хлеб нельзя, потому что в нем содержится глютен.....	41
<b>ИДЕМ В МАГАЗИН</b> .....	45
<b>ГОТОВИМ ВМЕСТЕ</b> .....	53

## Глава II. РАЗБИВАЕМ СКОРЛУПУ ЯИЧНЫХ СТЕРЕОТИПОВ ..... 62

<b>МИФЫ</b> .....	67
<b>Миф №1.</b> Яйца содержат много холестерина и вредны для сердца.....	68
<b>Миф №2.</b> Яйца — причина ожирения и лишнего веса!.....	71
<b>Миф №3.</b> Сырые яйца увеличивают мужскую силу!.....	74
<b>Миф №4.</b> Яйца — причина сальмонеллеза!.....	76
<b>Миф №5.</b> В яйцах мало витаминов.....	78
<b>Миф №6.</b> Нужно выбрасывать желтки.....	80
<b>Миф №7.</b> Можно съесть не более 2–3 яиц в неделю!.....	82
<b>ИДЕМ В МАГАЗИН</b> .....	85
<b>ГОТОВИМ ВМЕСТЕ</b> .....	95

## Глава III. ДЬЯВОЛЬСКИЙ НАПИТОК.

### БОРЬБА ЗА ТОРЖЕСТВО КОФЕЙНЫХ ИДЕАЛОВ ..... 106

<b>МИФЫ</b> .....	113
<b>Миф №1.</b> Кофе вызывает зависимость.....	114
<b>Миф №2.</b> Кофе вреден для сердца и повышает артериальное давление... ..	118
<b>Миф №3.</b> Чай полезнее кофе!.....	121
<b>Миф №4.</b> Кофе избавляет от похмелья.....	124
<b>Миф №5.</b> Растворимый кофе полезнее натурального зернового.....	126
<b>Миф №6.</b> Кофе нельзя пить во время беременности.....	129
<b>Миф №7.</b> От кофе толстеют.....	131
<b>Миф №8.</b> От зеленого кофе худеют.....	135
<b>ИДЕМ В МАГАЗИН</b> .....	141
<b>ГОТОВИМ ВМЕСТЕ</b> .....	171

**Глава IV. ГОРЬКАЯ ПРАВДА О СЛАДКОЙ ЖИЗНИ ..... 188**

<b>Мифы</b> .....	193
<b>Миф №1.</b> Сахар нужно полностью исключить из рациона .....	194
<b>Миф №2.</b> Сахарный диабет возникает от сахара .....	199
<b>Миф №3.</b> Коричневый сахар полезнее и менее калорийный по сравнению с обычным .....	201
<b>Миф №4.</b> Сахарозаменители помогают худеть .....	204
<b>Миф №5.</b> Сахар — основная причина возникновения кариеса .....	210
<b>ИДЕМ В МАГАЗИН</b> .....	213
<b>ГОТОВИМ ВМЕСТЕ</b> .....	229

**Глава V. УЙТИ НЕСОЛОНО ХЛЕБАВШИ? ..... 248**

<b>Мифы</b> .....	255
<b>Миф №1.</b> Соль вредна для человеческого организма .....	256
<b>Миф №2.</b> Соль повышает кровяное давление .....	260
<b>Миф №3.</b> Морская соль намного полезнее обычной соли .....	262
<b>Миф №4.</b> Йодированная соль — лучшее средство для профилактики дефицита йода .....	266
<b>Миф №5.</b> Бессолевая диета помогает похудеть .....	269
<b>ИДЕМ В МАГАЗИН</b> .....	275
<b>ГОТОВИМ ВМЕСТЕ</b> .....	291

**Глава VI. МОЛОЧНЫЕ РЕКИ, ТВОРОЖНЫЕ БЕРЕГА. .... 302**

<b>Мифы</b> .....	307
<b>Миф №1.</b> Молоко нельзя пить взрослым .....	308
<b>Миф №2.</b> Покупные йогурты полезны .....	317
<b>Миф №3.</b> Творог — лучший источник кальция .....	323
<b>Миф №4.</b> Кефир нельзя пить за рулем, так как в нем содержится спирт .....	329
<b>Миф №5.</b> Сыр — наименее полезный из всех молочных продуктов и очень жирный .....	333
<b>ИДЕМ В МАГАЗИН</b> .....	337
<b>ГОТОВИМ ВМЕСТЕ</b> .....	355

**Глава VII. ЕСТЬ ЛИ ПРАВДА В ВИНЕ? ..... 372**

<b>Мифы</b> .....	377
<b>Миф №1.</b> С возрастом вино становится лучше .....	378
<b>Миф №2.</b> Качественное вино закрывают только корковой пробкой .....	383
<b>Миф №3.</b> Розовое вино делают из роз .....	386
<b>Миф №4.</b> Красное вино полезное, а белое — нет .....	389
<b>Миф №5.</b> Красное вино нужно подавать к красному мясу, белое — к рыбе ...	393
<b>ИДЕМ В МАГАЗИН</b> .....	399
<b>ГОТОВИМ ВМЕСТЕ</b> .....	413

Заключение .....	430
Алфавитный указатель .....	431

## привет, дорогой читатель!

Меня зовут Юлианна Плискина.

Я эксперт по здоровому питанию, бренд-шеф и гастрономический журналист... Но больше всего на свете я просто люблю творить и изобретать. Это часто радует окружающих и немного пугает моих близких.

Мне никогда не приходилось делать выбор между работой и любимым делом, потому что моя работа — это и есть моя жизнь, яркая, здоровая, вкусная и многогранная! Да и профессию я выбрала неотделимую от жизни, которая связана с утолением естественных человеческих потребностей. А без чего человек не сможет прожить? Правильно, без еды, воды и секса!

Современный мир позволяет модернизировать уже традиционные блюда на собственный манер, превращая рутинное стояние у плиты дома или на кухне ресторана в увлекательное занятие. На сегодня мое здоровое меню на 90% состоит из оригинальных авторских рецептов, которые уже отыскивали путь к сердцу и желудку многих гурманов!

Мой кулинарный стиль — это микс из средиземноморской и ближневосточной кухонь, который превращается в бесшабашный авторский фьюжн. Каждый раз при разработке меню или нового здорового блюда я ставлю перед собой цель соединить на одной тарелке не только ингредиенты, но и слова «вкусно», «красиво» и «полезно», а также показать людям, что традиционные калорийные рецепты блюд могут стать полезными и сбалансированными. Я не боюсь экспериментов, ведь кулинарное искусство многогранно, и в нем нет жестких рамок и ограничений.

Немаловажное место в моей работе занимает пропаганда здорового образа жизни. Именно поэтому я с чувством радости и большой ответственности взялась за написание этой книги, потому что здоровое питание — это прежде всего качественные натуральные продукты, которые для начала нужно отыскать в каменных джунглях, а затем правильно выбрать.



Осознание того, насколько важно поддерживать свое здоровье, правильно питаться и вести активный образ жизни пришло ко мне еще в студенческие годы. Получив спортивно-медицинское образование, я занялась разработкой индивидуальных сбалансированных программ питания для спортсменов и своих учеников, которых тренировала, а затем стала учить их самостоятельно готовить, именно тогда и началась моя профессиональная кулинарная карьера.

Поначалу трудно было доказать людям, что полезно приготовленная еда может быть вкусной. Стереотипы были сильнее... В 90-е годы «навернуть» жареной курочки с майонезом с традиционным макаронным гарниром считалось нормой гастрономического вкуса. Я же решила начать изменение рациона питания со своей семьи. Домочадцам пришлось по вкусу мои оригинальные и в то же время простые в приготовлении блюда. Они и порекомендовали мне начать делиться опытом с окружающими. Как оказалось, многим хотелось бы изменить свой взгляд на стандартный рацион. Так началась моя публичная деятельность, с тех пор со своими авторскими тренингами по здоровому питанию я объездила полстраны и провела более полутора сотен кулинарных мастер-классов.

На сегодняшний день я разработала линию авторских натуральных продуктов «EDIMcU», выступаю с мастер-классами и провожу тренинги по здоровому питанию и образу жизни, веду блог о вкусной и правильной кулинарии ([pliskina.com](http://pliskina.com)), в котором делюсь накопленным опытом, знакоблю с национальными кухнями и рассказываю, какие приправы помогут сделать вашу жизнь вкуснее и ярче!

Жизнь дается нам лишь однажды, и каждый ее миг должен быть ярким, здоровым и вкусным! Никогда еще мне не приходилось в этом усомниться, потому что я следую за своей мечтой, сердцем и... конечно, желудком, вкладывая в свое дело любовь и душу. И вам того желаю!

**В 90-е годы «навернуть» жареной курочки с майонезом с традиционным макаронным гарниром считалось нормой гастрономического вкуса.**

*Ваша Юлианна Плискина!*

*[pliskina.com](http://pliskina.com)*



*@pliskina\_health*

## интересный факт

Однажды во время Русско-турецкой войны русское наступление провалилось из-за потери большого количества ржаной муки. Тогда солдаты начали готовить хлеб из оставшейся пшеничной муки, но вскоре многие из них стали болеть и жаловаться на усталость, так как пшеничный хлеб был не такой питательный, как ржаной.



## как найти на полке?

Это знакомый с советских времен хлеб в форме кирпича. Уверена, не перепутаете! Одними из самых популярных сортов ржано-пшеничного хлеба являются «Дарницкий», «Российский», «Столичный», «Измайловский» и «Украинский».

Отважная рожь бросается на помощь, чтобы спасти вашу талию. Она вступает в неравную схватку с пшеничной мукой и покрывает ее своим сложнуглеводным телом», — наверное, так бы комментировали хлебный матч «Пшеница — Рожь» на Чемпионате мира по кулинарии, исходом которого стала бы ничья со счетом 1:1 и образование новой хлебной сборной под названием «Серый хлеб».

Ну а если серьезно, то серый хлеб готовится из смеси двух видов муки, ржаной и пшеничной, взятых в одинаковой пропорции. Рецепт-ура хлеба очень проста: ржаная обдирная и пшеничная мука первого сорта, соль, вода, закваска. В результате этого смешения мы получаем уже более полезный для фигуры хлеб, который за счет ржаной муки, клетчатки и полезных веществ может быть включен (в количестве 60–100 граммов) в ваш ежедневный рацион!

Благодаря оптимальному сочетанию ржаной и пшеничной муки серый хлеб хорошо усваивается организмом. А высокое содержание различных пищевых волокон в хлебе способствует нормализации пищеварения, усилению перистальтики кишечника и очищению организма от канцерогенных веществ.

Пищевая и энергетическая ценность серого хлеба	в 100 г
Энергетическая ценность, ккал	201
Белки, г	7,7
Углеводы, г	37,7
Сахар, г	3,9
Жиры, г	1,4
Холестерин, г	0
Клетчатка, г	3,2
Натрий, мг	400
Калий, мг	244

## пищевая и энергетическая ценность самых популярных сортов серого хлеба



*Хлеб  
ржаной  
из обдирной  
муки*



*Хлеб  
ржаной  
из просеянной  
муки*



*Хлеб  
«Бородинский»*

### интересный факт

Оказывается, в давние времена люди изготавливали хлеб не только из пшеницы и ржи, а еще и из такого, казалось бы, непригодного для этих целей сырья, как желуди. Так, древние славяне собирали желуди, сушили их, размалывали в муку, из которой потом пекли лепешки.

## яйца — причина ожирения и лишнего веса!

Дамам на диете посвящается!

Мне, как человеку с высшим спортивно-медицинским образованием, очень сложно представить, насколько долго и утомительно придется толстеть от продукта, в котором всего 75 килокалорий и 5 граммов жира.

А, как журналисту с безумной фантазией, в моем воображении сразу представилась картина, как огромное злое яйцо вызывает на ринг жирный, истекающий майонезным соусом бургер, затем зверски избивает противника и берет звание самого опасного для фигуры продукта.

**Яйца не являются причиной ожирения... потому что яйца — это низкокалорийный продукт!**

Но отбросим шутки в сторону. Хочется быстрее разрушить второй яичный миф о том, что яйца — причина ожирения и лишнего веса.

Яйца не являются причиной ожирения... потому что яйца — это низкокалорийный продукт!

Помимо того что яйца — незаменимый продукт питания, который содержит все питательные вещества, множество витаминов, кальция, железа и других минералов, необходимых для нормальной деятельности организма человека, они считаются низкокалорийным продуктом и являются основой разгрузочных диет. Яйцо практически не содержит углеводов, поэтому это классический продукт для низкоуглеводной диеты, или, как ее называют в народе, белковой.

Калорийность и витаминно-минеральный состав яйца на 100 г	
Калории, ккал: 157	Углеводы, г: 0,7
Белки, г: 12,7	Жиры, г: 10,9



Витамины, содержащиеся в 100 г яйца	
Витамин А — 0,26 мг	Витамин В <sub>9</sub> — 0,007 мг
Витамин В <sub>1</sub> — 0,07 мг	Витамин В <sub>12</sub> — 0,00052 мг
Витамин В <sub>2</sub> — 0,44 мг	Витамин D — 0,002 мг
Витамин В <sub>3</sub> — 3,6 мг	Витамин E — 0,6 мг
Витамин В <sub>5</sub> — 1,3 мг	Витамин H — 0,02 мг
Витамин В <sub>6</sub> — 0,14 мг	Холин — 251 мг

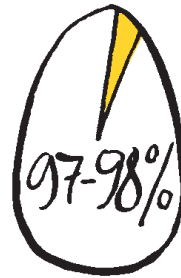
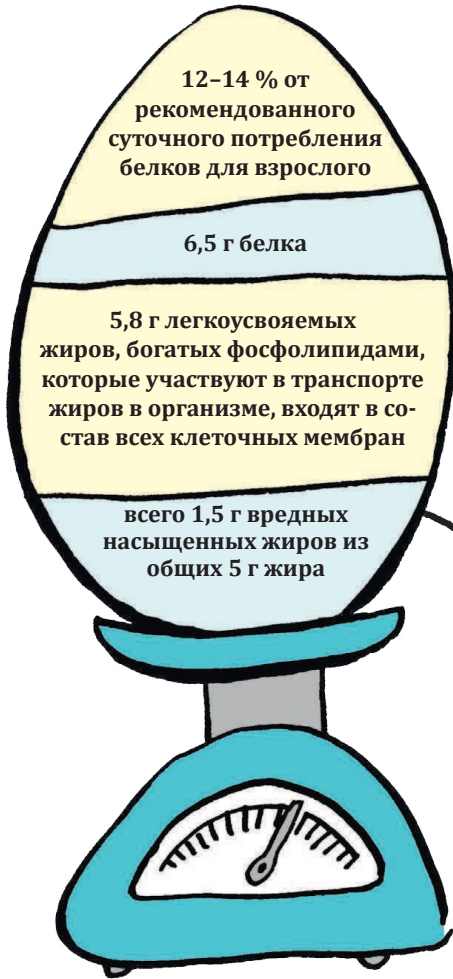
Минералы	
Фосфор — 192 мг	Медь — 0,08 мг
Сера — 176 мг	Фтор — 0,05 мг
Хлор — 156 мг	Селен — 0,03 мг
Калий — 140 мг	Йод — 0,02 мг
Натрий — 134 мг	Марганец — 0,03 мг
Кальций — 55 мг	Кобальт — 0,01 мг
Магний — 12 мг	Молибден — 0,006 мг
Железо — 2,5 мг	Хром — 0,004 мг

Теперь вы убедились, что продукт с таким ценным составом нельзя исключать из рациона? И тем более обвинять его в появлении жировых складок на талии!

Высокое содержание белка в яйцах только помогает поддерживать нормальную массу тела и способствует снижению избыточного веса. Благодаря этому факту яйца играют большую роль в рационе питания людей, сражающихся с ожирением.

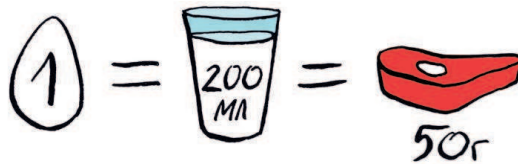
Яичные блюда насыщают человеческий организм на более длительный срок, так как перевариваются дольше углеводов и понижают аппетит. Это, в свою очередь, не заставит вас переедать.

## сухие факты



Яйцо — это единственный  
продукт, который  
усваивается в организме  
на 97-98 %.

Вред этого незначительного коли-  
чества насыщенных жиров легко  
компенсируется полезными ве-  
ществами, которые препятствуют  
усвоению организмом холестерина  
и способствуют его выведению.



По питательной ценности одно куриное яйцо экви-  
валентно 200 мл молока или 50 г мяса.

## В яйцах мало витаминов

Абсолютная неправда. Куриные яйца — на редкость богатый витаминными, минералами и микроэлементами продукт... и точка!

Яйца содержат 13 витаминов (А, D, Е, Н, К, РР и витамины группы В), фосфор, хлор, серу, калий, натрий, кальций, магний, железо, цинк, медь, фтор, марганец, йод.

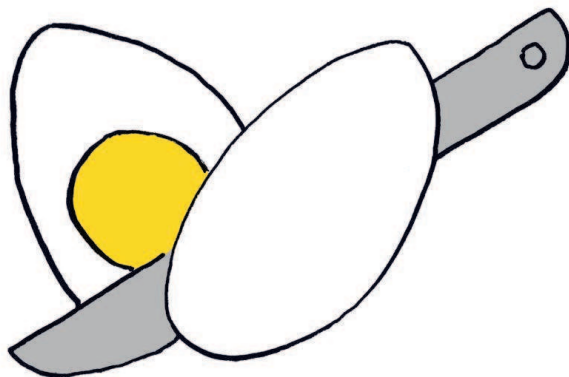
### сухие факты



Яйца являются ценным источником фолиевой кислоты, которая помогает нашей иммунной системе противостоять вирусам гриппа и простуды, а также нормализует работу кровеносной системы. Биотин и холин, содержащийся в яичных желтках, входит в состав ферментов, которые регулируют белковый и жировой обмен в нашем организме.

*Вывод*

Яйца — необходимый элемент сбалансированного рациона питания, который благотворно влияет на деятельность сердца и почек, обеспечивает нормальное функционирование нервной системы, а также улучшает работу мозга.

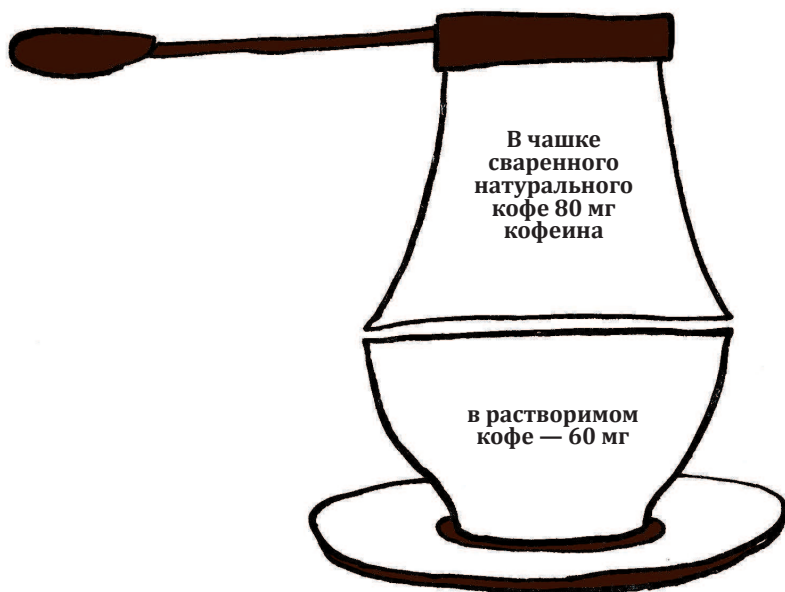


## растворимый кофе полезнее натурального зернового

Ноги у этого мифа, видимо, растут из мифа о вреде кофеина. Получается, что если растворимый кофе не натуральный, то и вреда никакого на организм он не оказывает, и «вредного» кофеина в нем нет. На самом деле в растворимом кофе содержатся те же вещества, что и в зернах, только в гораздо меньшем количестве, а в большем преобладают канцерогены и химические добавки. И в растворимом кофе так же, как и в натуральном, содержится кофеин.

### сухие факты

Содержание кофеина в растворимом напитке не намного ниже:



## исторический факт

Растворимый кофе придумал швейцарский химик Макс Моргенталлер незадолго до начала Второй мировой войны. Моргенталлер повторил опыт японского ученого Сатори Като, который изобрел технологию производства порошкового чая. Тогда, в 1938 году, никто не оценил ни вкус, ни аромат, ни удобство растворимого кофе. Но Вторая мировая война сделала свое дело и прославила недооцененный порошок.

В то тяжелое время все были озадачены главным продовольственным вопросом: как минимизировать временные затраты солдат на приготовление продуктов и при этом увеличить срок их хранения с наименьшими потерями вкусовых качеств? Питание солдат должно было быть быстрым, поэтому создавалось много различных концентратов, которые разбавлялись кипятком. Пища получалась не очень вкусная, но горячая и жидкая, а приготовить ее можно было в любых, даже непригодных для этого условиях. Вторая мировая война подарила человечеству такие продукты, как растворимый кофе, сухое молоко, концентрированный бульон, бульонный и яичный порошки.

Война кончилась, смутные послевоенные годы стирались из памяти, а растворимый кофе остался... Возможно, это месть богов за тот хаос, который навели люди. Послевоенная мировая экономика стала потихоньку приходить в себя, и по идее, солдатские дешевые концентраты должны были забыться всеми как страшный гастрономический сон, но почему-то люди продолжали отдавать предпочтение быстрым, но не натуральным продуктам. Так вирус растворимого кофе проник в глубь человеческой молекулы ДНК и плотно обосновался там по соседству с молекулой лени.

Давайте уже скорее разрушим миф, которым успокаивают себя ленивые и вечно спешащие почитатели растворимого напитка, потому что, как ни крути и что на упаковке ни пиши, у кофейного порошка все же больше минусов, чем плюсов!

**Вторая мировая война подарила человечеству такие продукты, как растворимый кофе, сухое молоко, концентрированный бульон, бульонный и яичный порошки.**

## минусы растворимого кофе:



- вымывает кальций из костей;
- обладает мочегонным эффектом;
- повышает уровень холестерина;
- увеличивает кислотность желудочного сока;
- провоцирует развитие гастрита.

Употребление растворимого кофе негативным образом сказывается на фигуре. В 100-граммовой чашке растворимого кофе содержится около 2 ккал, но за счет сложного химического состава наш организм реагирует на эти 2 ккал как на все 200. И это даже без сахара, сливок и печенек.

Для сравнения: 200 ккал = калорийности 2–3 больших спелых бананов, порции супа с макаронами или 150 г гуляша.



Если набраться смелости и добавить к растворимому кофе сахар, то он приблизится по калорийности к мармеладу, батончику или зефиру.

Выпить 3–5 чашек такого кофе за день — все равно что съесть пару плиток молочного шоколада.

## плюсы растворимого кофе:



- приятный химический аромат;
- удобство хранения;
- быстрота приготовления.

*Вывод*

Если стоит выбор между натуральным и растворимым кофе, то я, все ученые, эксперты и кофеманы мира хором крикнут вам: «Выбирайте натуральный кофе!» Растворимый кофе представляет опасность для людей с заболеваниями почек и мочеполовой системы, может вызывать гастрит или язвенную болезнь. Ну а что касается пользы напитка... Э-э-э... О ней мне практически нечего сказать, хотя нет, забыла, экономия времени!

## полезная табличка

Как подсчитать калорийность кофе или кофейного напитка, который вы пьете?

*Шаг 1*

Определите калорийность кофе и кофейного напитка в чистом виде (без сиропа и сахара):



*Шаг 2*

А теперь подсчитайте калорийность всех компонентов, которые вы добавили в свой кофе.



1 ч. л. коричневого тростникового сахара — 15 ккал



**МОЛОКО НЕЛЬЗЯ ПИТЬ ВЗРОСЛЫМ**

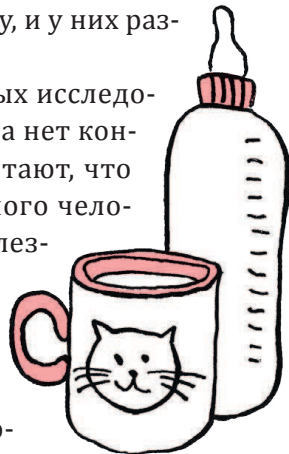
Еще 30 лет назад никто и не думал усомниться в пользе молока для взрослых. Врачи прописывали молочную диету и детям, и взрослым. Молоко было обязательным продуктом на обеденном столе каждой советской семьи.

**Часто можно услышать мнение о том, что только дети получают пользу от молока, потому что они активно растут и им нужен кальций.**

Но сейчас все чаще иностранные диетологи и западные пропагандисты здорового образа жизни выступают против молока.

Ну что ж, пожалуй, начнем с самого популярного и устрашающего людей на протяжении многих лет молочного мифа: молоко пить взрослым нельзя, поскольку оно не усваивается. Часто можно услышать мнение о том, что только дети получают пользу от молока, потому что они активно растут и им нужен кальций. Взрослые же с возрастом теряют способность усваивать лактозу, и у них развивается непереносимость молока.

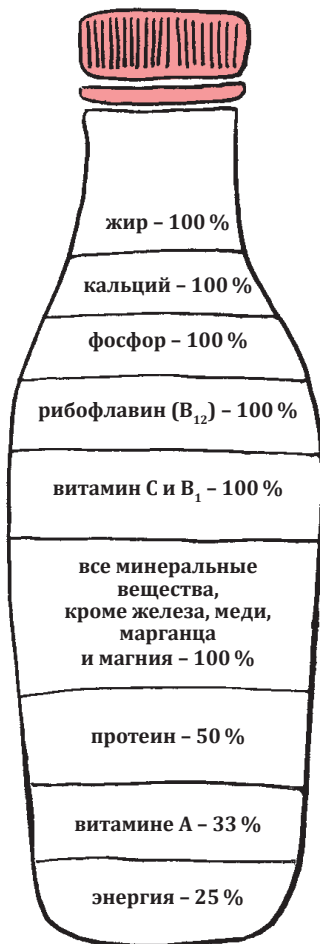
В действительности нет никаких обоснованных исследований, подтверждающих это утверждение. А когда нет конкретных фактов, мнения разделяются. Одни считают, что все ценные вещества молока вредны для взрослого человека, другие, напротив, указывают на особо полезное воздействие молока на организм взрослого человека, ведь, помимо кальция, этот напиток насыщен витамином А, полезнейшим для зрения и здоровья кожи, витамином D, необходимым для крепких костей и защиты от ультрафиолета, ценной фолиевой кислотой и многими другими ценными микроэлементами.



## польза в цифрах

Выпив один литр молока, вы удовлетворите суточную потребность в большинстве витаминов и минералов.

### 1 литр молока



Кто же прав: некомпетентные болтуны или врачи и ученые? Давайте выяснять!

## Домашние сырники

Когда при одной только мысли об овсяной каше на завтрак в горле образуется ком, а ваши домочадцы уже который день откровенно намекают, что совсем не прочь начать день с чего-то более возвышенного и утонченного, чем творог со сметаной и мюсли с йогуртом, необходимо срочно принимать экстренные кулинарные меры и вносить коррективы в утренний рацион.

**Главное в приготовлении сырников — соблюсти правильную пропорцию ингредиентов, иметь в наличии нормальную сковороду с антипригарным покрытием.**

«Конечно, очень хотелось бы порадовать близких чем-то иным на завтрак, но как в сумасшедших полутора часах на сборы всей семьи найти время на то, чтобы успеть приготовить это "что-то возвышенное"», — возмущаетесь вы, в спешке докрашивая ногти, собирая портфель ребенку и доглаживая свободной рукой рубашку мужа.

Очень просто найти не только время, но и приготовить за эти считанные минуты не только вкусный, но и полезный завтрак для всех членов семьи!

Скорая кулинарная помощь Юлианны Плискиной уже спешит к вам на завтрак с наипростейшим рецептом домашних сырников. Почему-то процесс приготовления сырников у многих хозяек вызывает много вопросов и проблем. У одних они разваливаются, у других — прилипают, у третьих растекаются по сковороде.

На самом деле все очень просто, главное — соблюсти правильную пропорцию ингредиентов, иметь в наличии нормальную сковороду с антипригарным покрытием (кстати, у кого есть побольше времени, сырники можно запечь в духовом шкафу и сократить итоговую калорийность блюда) — и успех вам обеспечен!

На все про все вам понадобится минут 5–7, а приятное послевкусие и сытость в желудке будут обеспечены на долгие часы!

## Ингредиенты

- творог 5 % жирности — 250 г
- куриное яйцо — 1 шт.
- мука — 2 ст. л.
- сахарная пудра — 1,5-2 ст. л.
- ванилин — на кончике ножа
- растительное масло (для жарки) — 1-2 ст. л.

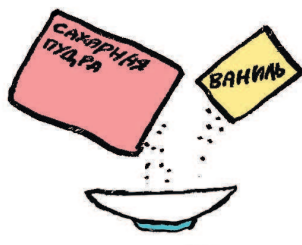


## Приготовление



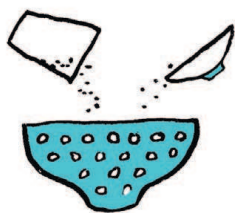
1

Разбейте в миску яйцо, чуть взбейте его и добавьте творог. Разомните массу вилкой до образования однородной консистенции.



2

Если у вас нет сахарной пудры, можете обычный белый сахар перемолоть в кофемолке, предварительно добавив в чашу ванилин.



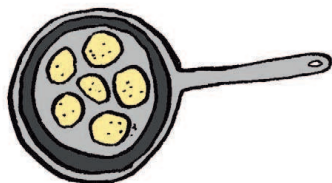
3

Теперь добавьте в яично-творожную массу сахарную пудру, 2 столовые ложки муки и еще раз перемешайте.



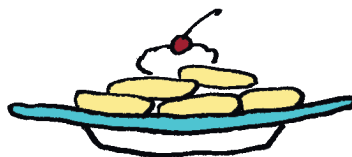
4

Разогрейте на сковороде с антипригарным покрытием растительное масло на среднем огне. Как только сковорода нагреется, аккуратно уложите столовой ложкой творожную массу, формируя небольшие шарики.



4

Жарьте несколько минут, как только нижняя сторона сырников подрумянится и начнет легко отходить от поверхности сковороды, переверните их и жарьте еще пару минут в зависимости от размера.



5

Подавайте сырники со сметаной, вареньем, миндальным маслом, слегка присыпав сахарной пудрой!

**Пищевая и энергетическая  
ценность одной порции:**

Калории, ккал	220
Жиры, г	12
Белки, г	17,4
Углеводы, г	10,6



## Шеф-Совет

Не верьте ширококостным тетушкам, утверждающим, что настоящие сырники — это стакан сахара на стакан муки с крупинками творога и... яииниц побольше! Пусть сами едят свои домашние «вкусняшки».

Во вкусе сырников должен преобладать в первую очередь творожный вкус, а не мучной или яичный, поэтому, если хотите организовать здоровое начало рабочего дня с изрядной долей кальция, берите побольше творога, поменьше муки и сахара!

### любите экспериментировать?

Тогда добавьте в сырники дополнительные ингредиенты в виде различных ягод, сухофруктов, фруктов. Я, например, люблю с курагой, черносливом или бананами.

## С ВОЗРАСТОМ ВИНО СТАНОВИТСЯ ЛУЧШЕ

У меня есть один знакомый, которого я называю вечным предпринимателем. Он в прямом смысле все время что-то предпринимает, но почему-то прибыли от его многочисленных предпринимательских идей я так и не увидела. Однажды он позвонил мне с тем, чтобы рассказать о своей новой гениальной и на этот раз точно коммерчески успешной задумке. В его голосе звучали нотки оптимизма и гордости за свою смекалку, и мне даже показалось, что я слышала, как он, разговаривая со мной, жадно потирает свои влажные от волнения ладошки в предвкушении жизни мультимиллиардера. Через полчаса он уже стоял на

**Через полчаса он уже стоял на пороге моей квартиры с бутылкой вина.**

пороге моей квартиры с бутылкой вина. Поначалу я даже испугалась, подумав, что сумасшедший предприниматель окончательно двинулся умом и его новая бизнес-идея была всего лишь предлогом напроситься ко мне на романтический ужин с вином. Но не тут-то было. Аркадий (так его звали) быстро сбросил свои старые ботинки со стертymi подошвами и рванул на

кухню посвящать меня в тайны своего нового «успешного» бизнеса.

Оказалось, что Аркаша решил стать винным магнатом. Если вы подумали, что он купил клочок виноградника под Краснодаром, то вы глубоко ошибаетесь. Берите выше! Аркаша решил продавать дорогое выдержанное вино. Наверное, вы сейчас скажете, что зря я рассказывала вам о своем знакомом с такой иронией и сарказмом? Но слушайте дальше...

**Элитное выдержанное вино Аркаша собирался делать сам, а если сказать точнее, настаивать его.** Вчера вечером в ближайшем магазине он купил на последние деньги десять бутылок 250-рублевого вина, которое теперь собирался выдерживать в старом советском шкафу пожилой мамы лет десять-пятнадцать. Следом после рассказа о своем стратегическом плане по завоеванию винной монополии он с серьезным видом показал мне фотографию яхты, которую как раз намеревался купить к этому сроку.

И ему понятно, что во время новогодних праздников запасы Аркаши-бизнесмена заметно поредели, а спустя полтора года, когда в шкафу (если быть точнее, он называл его погребом) осталась последняя бутылка вина, он не выдержал и вскрыл ее в честь своего сорокалетия. Но каково было разочарование у Аркадия, когда в бокале вместо вина оказалась мутная перебродившая жидкость с неприятным запахом, которая собиралась стать тысячедолларовым экземпляром вина...

### что случилось с вином Аркадия

Ну что ж, начнем с развенчания одного из самых распространенных мифов, который обычно звучит следующим образом: «Вино улучшается только со временем». Конечно, нельзя сказать, что это утверждение целиком и полностью ошибочно. Нет, многие вина действительно улучшаются со временем. Но есть одно большое но: **далеко не все вина становятся лучше с возрастом**, а если и становятся, то только при определенных условиях, а не в темном советском шкафу, то есть погребе :-)





## Миф №4

### красное вино полезное, а белое — нет

Для здоровья полезно пить только красное вино — это еще один винный миф, в который люди верят с такой же уверенностью, как и в существование НЛО. Хотя до сих пор никто не доказал, что качественное белое вино не обладает полезными свойствами. Оба вида натурального сухого вина полезны, главное — качество, а не цвет. Понятное дело, химический состав красного вина у всех на слуху, и он очень интересен с точки зрения пользы для организма, ведь в нем содержатся антиоксиданты, снижающие уровень холестерина и благотворно влияющие на сердечно-сосудистую систему, и редкий витамин Р, который хорошо влияет на обмен веществ. Но и пользу белого вина отменять нельзя!



### почему многие считают, что красное вино полезнее

Все дело в чудесном ингредиенте **ресвератроле**, находящемся в кожуре красного винограда. Кстати, именно это вещество является причиной так называемого в народе «французского парадокса», заключающегося в том, что население Франции при высоком потреблении жирной пищи имеет низкий уровень сердечных заболеваний (естественно, при условии умеренного потребления красного вина). Белое же вино делают из мякоти ягод, т.е. очищенного от кожуры винограда, а значит, оно не содержит ресвератрол. Поэтому все и решили, что красное из-за содержания в кожуре ресвератрола полезнее.

Молекулярный биолог Дипак Дас решил доказать, что сама ягода может оказать то же воздействие, что и ее кожура. Для этого Дипак одних лабораторных крыс поил белым и красным вином, в человеческом эквиваленте дозы были примерно равны одному стакану в день, другим крысам давал просто воду или крепкие напитки.

Среди всех лабораторных крыс, перенесших сердечные приступы, животные, которым давали и красное, и белое вино, получили наименьший урон для сердца по сравнению с крысами, которых поили водой или крепкими напитками. Результаты эксперимента Даса являются неопровержимым доказательством того, что белое вино защищает лабораторных крыс от последствий сердечного приступа.



### **интересный факт**

Молекулярные исследования клеток сердца показали, что белое вино защищает «электростанцию» клетки — митохондрию. Эти тельца разрушаются из-за недостатка кислорода и питательных веществ.

### **полезные свойства белого вина**

Белое вино богато витаминами, микроэлементами, органическими кислотами и эфирными маслами, которые в совокупности оказывают благоприятное воздействие на организм. Также белое вино влияет на:

- улучшение обменных процессов,