



28
РЕЦЕПТОВ

БЛЮДА ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ

*с рецептами пошагового
приготовления*




ЭКСМО

*В книге использованы советы
и рекомендации врача-специалиста*

Советы на каждый день для сохранения зрения

Если ваша работа связана с длительной фиксацией взгляда на одном месте (на странице книги или мониторе), регулярно делайте перерывы. Отвлечитесь, посмотрите в окно, расслабьтесь. Поморгайте часто глазами, это снимет лишнее напряжение.

Не забывайте о том, что работающие мышцы (в том числе и глазные) активно поглощают кислород. Поэтому лучше всего читать или писать в хорошо проветриваемой комнате. Кроме того, полезны паузы, во время которых вы выполните несколько дыхательных упражнений.

Не давайте телу затекать. Не сидите несколько часов подряд перед компьютером или телевизором. Нарушение циркуляции крови плохо влияет на снабжение кислородом мозга и органов зрения. Выполняйте несколько раз в день простые упражнения, чтобы «разогнать кровь».

Располагайте монитор компьютера ниже подбородка: так на веки падает меньше нагрузки, поскольку вам не нужно их то и дело поднимать.

Слишком яркий свет при чтении и письме так же вреден, как и недостаток освещения. Лучи отражаются от белой бумаги, и глаза перенапрягаются. Не читайте и не пишите при ярком солнечном свете. Лучи могут отражаться от белой бумаги, от этого глаза будут быстрее и сильнее уставать.

Чем чаще и регулярнее вы будете давать своим глазам отдых, совмещенный с тренировками, тем дольше сохраните остроту зрения.

Содержание

Салаты и закуски

Яйца, фаршированные печенью трески.....	4
Копченые сардины с чесноком и зеленью.....	5
Тартар из лосося с авокадо	6
Салат с лососем, редисом и зеленью.....	7
Салат селедочный со свеклой.....	8
Салат из авокадо с креветками.....	9
Салат из авокадо с овощами.....	10
Салат из зерен пшеницы с морковью... 11	
Салат из моркови с изюмом.....	12
Салат «Свежесть»	13
Салат из шпината с клубникой.....	14
Салат капустный	14

Горячие блюда

Суп-пюре «Пасхальный»	16
-----------------------------	----

Суп-пюре из шпината с петрушкой.....	17
Суп «Норвежский»	18
Тушеная листовая свекла.....	19
Гречка с брюссельской капустой	20
Куриное рагу с тыквой.....	21
Ризотто с печенью.....	22
Запеканка с куриной печенью.....	23
<i>Шаг за шагом</i>	
Запеканка из лосося с брокколи	24

Соки и десерты

Фруктовый салат с черникой.....	27
Черничный пирог.....	28
Яблочно-морковное варенье.....	29
Морковный сок с медом.....	30
Черничный смузи	30
Морковный смузи со шпинатом.....	31
Чай из калины с шиповником	31



Бесценный дар

Как часто случается: мы начинаем что-то ценить, только когда теряем. Вот и зрение мы не бережем, считая, что оно вечно будет служить нам. И лишь когда очертания привычных предметов становятся расплывчатыми, осознаем: для полноценной жизни нужно хорошо видеть. Существует множество причин, по которым зрение может ухудшаться: это травмы и болезни, возрастные изменения в организме и пренебрежение советами врачей. Но в большинстве случаев в наших силах замедлить нежелательные процессы и помочь нашим глазам. Как и любые проблемы со здоровьем, глазные патологии нужно лечить комплексно. И в этом комплексе мер правильное питание играет не последнюю роль.



Любимые
рецепты
для
здоровья

Вреден ли жир для глаз



Очень часто зрительная функция дает сбой из-за хронического недополучения кислорода и питательных веществ. А это связано с плохим состоянием кровеносной системы. Одна из причин, по которой нарушается кровоснабжение органов зрения, — неправильное питание. Переизбыток жирной пищи в рационе приводит к ухудшению проходимости сосудов. Страдают от этого практически все системы организма, и наши глаза в том числе. Поэтому, если вы решите всерьез помочь своим глазам, ограничьте потребление жирной пищи. Но это вовсе не значит, что жиры следует исключить из рациона. Просто делайте выбор в пользу растительных жиров, например, оливкового масла. А также рыбьего жира. Употребление сельди, сардин и скумбрии идет на пользу кровеносной системе и, соответственно, питанию глаз.



Салаты и закуски

Спасение с грядки

Полезна витаминов для здоровья глаз огромна. Более того, существуют заболевания, развитие которых на ранних стадиях можно прекратить, применив витаминотерапию. В числе таких недугов — коварная глаукома, при первых признаках которой врачи советуют принимать витамин В₆ (от 50 до 75 мг в день), который обладает способностью нормализовать внутриглазное давление. Кроме этого, нельзя допускать дефицита витамина С. Для людей, предрасположенных к глаукоме и болеющих ею, суточная доза витамина С должна быть не менее 5 г. Для профилактики этого и других заболеваний глаз специалисты советуют больше пить ягодных соков (клюквенного, брусничного, черничного).



Любимые
рецепты
для
здоровья

Больше зелени!

Для врачей очевидно: многолетний дефицит овощей и фруктов в рационе связан с появлением грозного врага зрения — макулодистрофии. Этим термином врачи обозначают группу недугов, вызванных недостатком питания сетчатки. Особую роль в их профилактике играет регулярное употребление в пищу свежей зелени: петрушки, листового салата, шпината. Если же болезнь дала о себе знать, витаминное меню поможет приостановить ее развитие. Особенно полезны блюда, богатые витаминами А и Е, а также цинком. Включите в свой рацион листовые зеленые овощи, в частности капусту. Заправляйте салаты не майонезом, а растительным маслом. На столе должны быть яйца, печень, молоко.





Яйца, фаршированные печенью трески

ПРОДУКТЫ

3 яйца
100 г консервированной печени трески
2 ст. ложки сметаны
зелень и соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

Эта закуска — настоящий кладезь необходимого глазам витамина А, белков и ненасыщенных жирных кислот.



4

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца отварите до готовности, очистите, остудите, разрежьте вдоль на половинки. Извлеките желтки. Печень трески разомните вилкой, смешайте с желтками, добавьте сметану, посолите. Наполните полученной смесью половинки яиц, украсьте зеленью.



Копченые сардины с чесноком и зеленью

ВАЖНО ЗНАТЬ

Сардины богаты ненасыщенными жирными кислотами. А в чесноке содержится огромное количество антиоксидантов, продлевающих бесперебойную работу систем организма и улучшающих зрительную функцию.



ПРОДУКТЫ

4 копченые сардины
по 70–100 г
зелень петрушки
4 зубчика чеснока

5

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

У сардин отрежьте головы и хвосты, снимите кожу, выпотрошите. Разделайте в пласт, удалив хребет и кости. Выложите подготовленную рыбу на блюдо. Посыпьте измельченным чесноком и мелко нарезанной зеленью петрушки.



Тартар из лосося с авокадо

ПРОДУКТЫ

1 авокадо
100 г филе
слабосоленого лосося
1 помидор
2 физалиса
соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

В лососе содержится вещество астаксантин, которое близко по своим свойствам к каротину, чем объясняется его благотворное воздействие на зрение.



6

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Дно форм выстелите фольгой или пекарской бумагой. Помидор ошпарьте, снимите кожицу, нарежьте мелкими кубиками, посолите и выложите в форму. Филе также порежьте кубиками и плотно уложите слоем поверх помидоров. Авокадо очистите от кожицы, удалите косточку. Мякоть нарежьте кубиками и сделайте очередной слой, слегка утрамбовав. Поставьте в холодильник на 30 минут. Перед подачей на стол переверните формочки, сделав «куличики». Украсьте сверху блюдо плодами физалиса.



Салат с лососем, редисом и зеленью

ВАЖНО ЗНАТЬ

Редис содержит не только большое количество необходимого для глаз витамина С, но и белки, углеводы, минеральные соли и фитонциды.



ПРОДУКТЫ

100 г копченого лосося
4 редиса
2 ст. ложки оливкового масла
зелень молодого шпината
несколько горошин
зеленого перца
соль

7

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Зелень промойте и осторожно промокните бумажным полотенцем. Салат порвите руками. Редис нарежьте тонкими кружками. Соедините подготовленные зелень и редис, посолите и сбрызните маслом. Лосось нарежьте тонкими пластинами и поместите в центр блюда. Украсьте горошинами зеленого перца.



Салат селёдочный со свеклой

ПРОДУКТЫ

300 г филе сельди
3 картофелины
1 свекла
100 г твердого сыра
3 ст. ложки растительного масла
зелень, перец и соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

В селедке содержатся полезная для зрения кислота омега-3, а также йод, фосфор и витамин D. Но врачи предупреждают: переизбыток соленой пищи вреден, в том числе и для глаз.



8

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель и свеклу отварите отдельно до готовности. Остудите, очистите и нарежьте кубиками. Сельдь и твердый сыр также нарежьте кубиками. Соедините подготовленные продукты, посолите и поперчите, заправьте маслом. Украсьте зеленью.



Салат из авокадо с креветками

ВАЖНО ЗНАТЬ

В креветках, как и во многих других морепродуктах, содержится витамин В₉, который крайне важен для нормальной работы глаз. А авокадо является источником ценного для зрения витамина Е.



ПРОДУКТЫ

- 10 очищенных креветок
- 1 авокадо
- 2–3 листа салата
- 2 ст. ложки нежирного йогурта
- зелень петрушки
- соль

9

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки бросьте в кипящую соленую воду и варите, пока не всплывут. Листья салата вымойте, обсушите и нарежьте. Авокадо вымойте, разрежьте на половинки, удалите ложкой часть мякоти, нарежьте, соедините с подготовленными креветками и салатом. Заправьте смесь йогуртом, немного посолите и наполните смесью половинки авокадо. Украсьте зеленью петрушки.



Салат из авокадо с овощами

ПРОДУКТЫ

1 авокадо
2 головки мелкого лука
по 3 красных и желтых
помидорчика
2 ст. ложки растительного масла
сок 1 лимона
зелень
соль

10

ВАЖНО ЗНАТЬ

Овощи в салатах следует сдабривать растительным маслом не только для улучшения вкуса, но и потому, что некоторые полезные вещества, входящие в их состав, лучше усваиваются в жирной среде.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Авокадо очистите от кожуры, удалите косточку, нарежьте мякоть крупными кубиками и сбрызните соком, чтобы не темнела. Очищенные луковички нарежьте кружочками, помидоры разрежьте на половинки. Соедините подготовленные продукты, посолите по вкусу и заправьте маслом. Украсьте блюдо зеленью.



Салат из зерен пшеницы с морковью

ВАЖНО ЗНАТЬ

В отличие от перемолотой пшеницы, цельная сохраняет свой витаминно-минеральный состав. В частности, в ней содержатся магний и витамин В₆, которые в комплексе улучшают кровоснабжение органов зрения.



ПРОДУКТЫ

- $\frac{2}{3}$ стакана цельных зерен пшеницы
- 2 ст. ложки сушеной клюквы
- 1 ст. ложка изюма
- 1 морковь
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль

11

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пшеницу залейте 300 мл холодной воды, доведите до кипения и варите 1 час на слабом огне до готовности. Остудите. Промойте изюм и клюкву, залейте кипятком и дайте постоять под крышкой 20 минут. Воду слейте. Морковь натрите на терке. Соедините подготовленные продукты, посолите и заправьте маслом.



Салат из моркови с изюмом

ПРОДУКТЫ

500 г моркови
1 ст. ложка сливочного масла
1 зубчик чеснока
4 ст. ложки изюма
сушеная зелень по вкусу
щепотка шафрана
соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

Если вы хотите получить максимальную пользу от употребления моркови, ешьте ее в свежем виде.



12

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Изюм вымочите 1 час в холодной воде, воду слейте. Масло распустите в сковороде, добавьте натертую на крупной терке морковь, измельченный чеснок, травы, шафран и соль. Готовьте, помешивая, 5 минут. Дайте остыть и соедините с подготовленным изюмом.



Салат «Свежесть»

ВАЖНО ЗНАТЬ

Многие витамины очень чувствительны к нагреванию и разрушаются при варке или тушении продуктов, поэтому свежие овощи и фрукты должны быть на столе каждый день.



ПРОДУКТЫ

2 помидора
4 ст. ложки консервированной кукурузы
1 головка красного репчатого лука
5–6 листьев салата
3 ст. ложки оливкового масла
горсть свежей зелени шпината
черный молотый перец и соль по вкусу

13

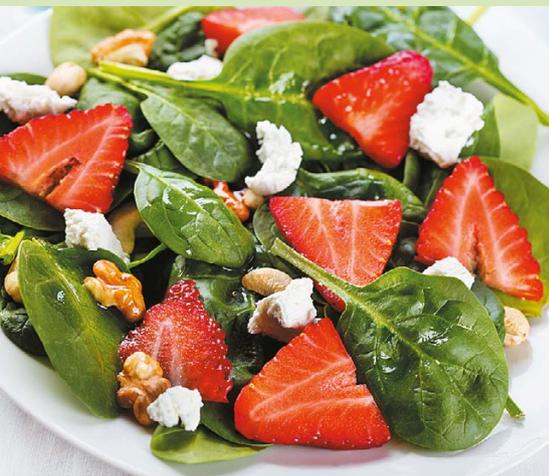
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Зелень вымойте и промокните бумажным полотенцем. Листья салата порвите руками. Помидоры нарежьте дольками, очищенный лук — полукольцами. Соедините подготовленные продукты, добавьте кукурузу. Посолите и поперчите. Заправьте маслом.

Салат из шпината с клубникой

ПРОДУКТЫ

6 ягод клубники
100 г сыра фета
100 г свежих листьев шпината
2 ст. ложки ядер грецких орехов
сок $\frac{1}{2}$ лимона
2 ст. ложки растительного масла



14

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымытые ягоды разрежьте на половинки. Шпинат вымойте и обсушите бумажной салфеткой. Сыр нарежьте кубиками. Соедините продукты. Добавьте орехи. Смешайте масло с лимонным соком и сбрызните готовое блюдо.

количество порций **2**

Салат капустный

ПРОДУКТЫ

400 г капусты
1 зеленое яблоко
1 свежий огурец
10 см лука-поррея
2 ст. ложки растительного масла
соль



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Огурец и яблоко очистите от кожуры, натрите на терке. Капусту мелко нашинкуйте, лук измельчите. Соедините продукты, посолите и заправьте маслом.

количество порций **2**

Горячие блюда

Избыточный вес — враг зрения?

Лишние килограммы влияют не только на наш внешний вид и настроение. Они — причина множества заболеваний, в том числе и глазных. В первую очередь с увеличением веса увеличивается и количество свободных радикалов, которые являются главной причиной старения организма. А стало быть, возрастное ухудшение зрения в этом случае наступает раньше. А кроме того, ожирение ведет к нарушению обмена веществ и диабету. И в этом случае люди сталкиваются с таким грозным недугом, как диабетическая ретинопатия — особое повреждение сетчатки. Так стоит ли рисковать? Или лучше скорректировать свой рацион питания, не дожидаясь тревожных сигналов со стороны органов зрения?



Любимые
рецепты
для
здоровья

И вкусно, и полезно

Для того чтобы скорректировать меню с учетом потребностей глаз, вовсе не обязательно мучить себя безвкусными продуктами. Многие блюда, снабжающие органы зрения необходимыми им веществами, имеют прекрасный вкус. Так, очень полезна для глаз печень трески, в которой содержится большое количество витамина А, защищающего нас от куриной слепоты (неспособности различать предметы в сумерках). Этот же витамин содержится в говяжьей печени, яйцах, сыре. Полезны для остроты зрения лук и чеснок, брокколи и шпинат, гречневая каша и листовая капуста. Пожалуй, есть из чего выбрать.





Суп-пюре «Пасхальный»

ПРОДУКТЫ

200 г брокколи
100 г лущеного гороха
1 кабачок
1 стакан молока
4 перепелиных яйца
1 ст. ложка консервированного горошка
ржаные сухарики
зелень и соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

Высокое содержание витаминов А и группы В делает яйца (особенно перепелиные) полезным продуктом для глаз.



16

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Горох замочите на ночь, влейте 600 мл холодной воды, посолите и варите 1 час. Кабачок очистите от кожуры, нарежьте средними кубиками. Капусту разберите на соцветия. Отварите в кипятке с солью до готовности. Переложите в кастрюлю к гороху, влейте горячее молоко и варите еще 5 минут, помешивая. Превратите блендером в пюре. Отдельно отварите перепелиные яйца, очистите. Украсьте суп зеленью, сухариками и консервированным горошком. В каждую тарелку положите по 2 яйца.



Суп-пюре из шпината с петрушкой

ВАЖНО ЗНАТЬ

Высокое содержание в петрушке витаминов и микроэлементов позволяет этому доступному продукту каждый день заботиться о нашем зрении.



ПРОДУКТЫ

- 300 г шпината
- 200 г брокколи
- 1 пучок зелени петрушки
- 2 картофелины
- 1 головка репчатого лука
- специи и соль по вкусу

17

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенные картофелины и лук крупно нарежьте, брокколи разберите на соцветия. Залейте 1 л холодной воды, дайте закипеть, варите 10 минут. Добавьте промытую зелень шпината и петрушки. Приправьте и посолите по вкусу. Варите еще 5 минут. Превратите с помощью блендера в пюре.



Суп «Норвежский»

ПРОДУКТЫ

300 г филе семги
3 стакана воды
1 стакан 10%-ных сливок
4 картофелины
2 моркови
10 см лука-порея
зелень укропа
черный молотый перец и соль
по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

Сливки богаты витаминами группы В, а также А, Е и РР. Однако помните о том, что они содержат много жиров и употреблять их следует в меру.



18

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенные картофель и морковь нарежьте кубиками, лук — колечками. Филе вымойте, обсушите и нарежьте кусочками средней величины. В кипящую воду положите подготовленные овощи, варите 5–7 минут. Добавьте рыбу, посолите и поперчите, влейте подогретые сливки. Готовьте еще 10 минут. В тарелках украсьте зеленью.



Тушеная листовая свекла

ПРОДУКТЫ

- 1 пучок листовой свеклы (листья и черешки)
- сок 1 лимона
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки растительного масла
- щепотка хлопьев перца чили
- соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

Листовая свекла, или мангольд, — прекрасный источник цинка, магния, железа, витаминов А, Е, К. Особенно полезна больным глаукомой на ранней стадии заболевания.



19

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Измельчите чеснок и обжарьте 2–3 минуты в масле. Влейте сок, добавьте чили и готовьте еще 2 минуты, помешивая. У свеклы удалите грубые участки, помойте, обсушите, измельчите и добавьте на сковороду. Готовьте несколько минут с открытой крышкой, пока листья не обмякнут, посолите, накройте крышкой и готовьте еще 3–5 минут.



Гречка с брюссельской капустой

ПРОДУКТЫ

- 1 стакан гречневой крупы
- 10–12 кочанчиков брюссельской капусты
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки ядер грецких орехов
- 1 ст. ложка зерен граната
- 1 ст. ложка сушеной клюквы
- соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

В брюссельской капусте содержится в несколько раз больше белка и витамина С, чем в других сортах капусты.



20

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Гречку промойте и переберите, залейте 2 стаканами холодной воды, посолите и варите до готовности около 15 минут. Клюкву залейте кипятком и дайте постоять под крышкой 20 минут, слейте воду. Капусту промойте, высушите, бланшируйте в подсоленной воде 5 минут, откиньте на дуршлаг и обжарьте в растительном масле 3–5 минут. Соедините подготовленные гречку и капусту, добавьте орехи, гранат и вымоченную клюкву.



Куриное рагу с тыквой

ПРОДУКТЫ

500 г куриных грудок

500 г мякоти тыквы

1 ч. ложка сушеной паприки

3 зубчика чеснока

2 ст. ложки растительного масла

зелень и соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

Куриные грудки ценны не только низким содержанием вредных жиров, но и богатым витаминным, белковым и аминокислотным составом.



21

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Чеснок крупно порежьте и обжарьте 2–3 минуты в растительном масле. Грудки вымойте, обсушите, посолите, нарежьте кубиками, добавьте к чесноку и готовьте, помешивая, еще 2–3 минуты. Добавьте нарезанную кусочками тыкву, посолите, приправьте паприкой. Влейте 2 стакана горячей воды и готовьте под крышкой 15 минут. Готовое блюдо украсьте измельченной зеленью.



Ризотто с печенью

ПРОДУКТЫ

1 пакетик риса (100 г)
250 г говяжьей печени
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки растительного масла
1 красный болгарский перец
100 мл виноградного сока
зелень
молотый черный перец и соль
по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

Самым ценным для здоровья глаз является дикий рис, в котором содержится более полутора десятков аминокислот и несколько витаминов группы В.



22

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

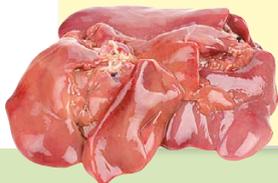
Печень вымойте, обсушите, мелко порежьте и обжарьте с чесноком в масле на сковороде 3–4 минуты. Посолите, влейте сок. Тушите 10 минут. Отдельно отварите до готовности в кипящей соленой воде рис. Перец очистите от семян, мелко нарежьте и добавьте к печени. Положите рис и измельченную зелень на сковороду и готовьте, помешивая, 2–3 минуты. Поперчите по вкусу.



Запеканка с куриной печенью

ВАЖНО ЗНАТЬ

В печени содержится много тиамина (витамина В₁), который является мощным антиоксидантом и продлевает «срок службы» органов зрения.



ПРОДУКТЫ

1 стакан риса
500 г куриной печени
2 яйца
50 мл 10%-ных сливок
1 ст. ложка сливочного масла
перья лука и зелень петрушки
1 соленый огурец
перец и соль

23

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рис отварите до полуготовности с солью, откиньте на дуршлаг. Куриную печень вымойте, обсушите, нарежьте средними кусочками, посолите, поперчите и тушите 10 минут под крышкой, влив 1 стакан воды. Дно формы выложите пергаментом и смажьте маслом. Выложите слой печени, а сверху — слой риса. Залейте смесью яиц, чуть взбитых со сливками. Запекайте в духовке 20 минут при 180 °С. Украсьте в тарелках кружками соленого огурца и зеленью.

Шаг за шагом

Запеканка из лосося с брокколи

ПРОДУКТЫ

- 400 г брокколи
- 400 г филе лосося
- 100 г твердого сыра
- 200 мл молока
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка муки
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. ложка сливочного масла
- сушеный базилик и соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе вымойте, обсушите и нарежьте полосками. Посолите и поперчите.
2. Брокколи разберите на соцветия. Бланшируйте 3–5 минут в соленой воде.
3. Форму для запекания смажьте маслом. Выложите в нее, чередуя, подготовленные капусту и рыбу. Посыпьте базиликом и измельченным чесноком.
4. Молоко соедините с яйцом, слегка взбейте, посолите и введите муку. Залейте содержимое формы.
5. Сыр натрите на крупной терке. Посыпьте блюдо.
6. Запекайте 20–25 минут при 180 °С.

Приятного аппетита!





ВАЖНО ЗНАТЬ

В брокколи содержится не меньше полезного для глаз бета-каротина, чем в моркови.



Соки и десерты

Чудо-ягода

Все мы слышали, что черника обладает чуть ли не волшебной способностью беречь наше зрение. В чем же секрет? Конечно же, в ее составе. Эта ягода содержит в оптимальном соотношении витамины и минералы, полезные для улучшения глазного кровообращения. Биофлавоноиды улучшают состояние сетчатки. А пектиновые вещества способствуют выведению токсинов из организма. Однако говорить о том, что при серьезных заболеваниях регулярное употребление черники может заменить прием медикаментов, увы, не приходится. Скорее эта ягода может стать одним из слагаемых полноценного лечения и профилактики недугов.



Ура морковке!

Наши далекие предки, конечно, не знали, что в обыкновенной моркови содержится в большом количестве провитамин А (каротин), а также витамины группы В, С, F и PP. Но они заметили, что частое употребление в пищу этого овоща помогает сохранить остроту зрения. Сегодня хорошо известно, что именно провитамин А участвует в синтезе ретинола, который, в свою очередь, помогает глазам адаптироваться при слабом освещении. Впрочем, это вовсе не означает, что нужно есть морковь килограммами: организм все равно не усвоит избыток, а вот кожа приобретет нежелательный желтоватый оттенок. Отсюда вывод: все хорошо в меру.



Фруктовый салат с черникой

ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтобы витамины из фруктов и ягод лучше усваивались, эксперты советуют не пить во время еды, а употреблять достаточно жидкости в виде воды, зеленого чая и отваров в перерывах между трапезами.



ПРОДУКТЫ

4 ст. ложки ягод черники
10 ягод клубники
2 киви
1 персик
сок ½ лимона
веточка мяты

27

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фрукты и ягоды вымойте, обсушите. Каждую клубничину разрежьте на четыре части. У персика удалите косточку, нарежьте кубиками. Киви очистите от кожуры и так же нарежьте. Аккуратно соедините подготовленные продукты, сбрызните соком лимона, выложите в салатник. Украсьте готовое блюдо веточкой мяты.



Черничный пирог

ПРОДУКТЫ

Для теста

250 г муки

150 г сливочного масла

3 ст. ложки молока

Для начинки

150 г свежей черники

3 ст. ложки черничного варенья

2 ст. ложки сахарной пудры

ВАЖНО ЗНАТЬ

Свое название черника получила за темный цвет, связанный с высоким содержанием пигмента, регулярное употребление которого снижает риск некоторых заболеваний, в том числе и глазных.



28

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Чернику вымойте. Рубленое холодное масло перетрите с мукой в крошку, добавьте молоко и замесите густое тесто. Уберите его на 30 минут в холодильник. Затем раскатайте тонким слоем и выложите в форму, сделав бортики. Распределите по поверхности варенье и выпекайте 12 минут при температуре 240 °С. Выключите духовку и оставьте в ней пирог еще на несколько минут. Извлеките, наполните ягодами черники, посыпьте сахарной пудрой.



Яблочно-морковное варенье

ВАЖНО ЗНАТЬ

Несмотря на то что это варенье богато витаминами, употреблять его нужно ограниченно в связи с высоким содержанием углеводов.



ПРОДУКТЫ

1 кг моркови
2–3 яблока
1 стакан натурального яблочного сока
700 г сахара
щепотка лимонной кислоты

29

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь вымойте и очистите от кожуры, нарежьте кубиками. Залейте кипятком, доведите до кипения и кипятите 3–4 минуты. Откиньте на дуршлаг. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте кубиками. В таз насыпьте сахар, распустите в соке. Соедините морковь и яблоки, выложите в приготовленный сироп. Варите на слабом огне, периодически помешивая, до нужной консистенции. За минуту до окончания приготовления добавьте кислоту и перемешайте.

Морковный сок с медом

ПРОДУКТЫ

3 моркови среднего размера
1 ст. ложка жидкого меда



30

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь вымойте в холодной воде, поскоблив жесткой щеткой. Удалите потемнения. Нарежьте крупными кусками, пропустите через соковыжималку. Перелейте сок в блендер, добавьте мед, смешивайте 30 секунд и сразу же подавайте.

количество порций **1**

Черничный смузи

ПРОДУКТЫ

150 мл йогурта (натурального или со вкусом черники)
150 г черники
веточка свежей мяты



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ягоды вымойте. Несколько штук отложите для украшения, остальные поместите в блендер. Залейте йогуртом и смешивайте 30 секунд. Перелейте в высокий бокал, украсьте отложенными ягодами и веточкой мяты.

количество порций **1**

Морковный смузи со шпинатом

ПРОДУКТЫ

200 мл свежего морковного сока
без сахара
горсть листьев шпината
½ ч. ложки оливкового масла
1 зубчик чеснока



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шпинат переберите, вымойте, промокните салфеткой и поместите в блендер. Чеснок очистите и добавьте к шпинату. Залейте соком, добавьте оливковое масло. Смешивайте 30 секунд.

Чай из калины с шиповником

ПРОДУКТЫ

1 средняя гроздь калины
2 ст. ложки свежих плодов
шиповника
1 ч. ложка меда



31

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Калину вымойте, снимите ягоды, слегка помните их ложкой и выложите в термос. Вымойте ягоды шиповника, добавьте к калине. Залейте 300 мл кипятка, закройте крышкой и выдержите 10 минут. Процедите. В чашку добавьте мед.

Б 71 **Блюда** для хорошего зрения. – М.: Эксмо, 2014. – 32 с.: ил. –
(Любимые рецепты. Здоровое питание).

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-70325-8

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Дизайн серийного оформления И. Озерова

Издание для досуга

ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

БЛЮДА ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Ответственный за выпуск *С. Чорньский*
Художественные редакторы *А. Песнин, Г. Федотов*

При техническом содействии ООО «СТС Пресс»

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 14.01.2014. Формат 60x84^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,87.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-70325-8



9 785699 703258 >



Таблица мер и весов

Наименование продуктов	Вес продуктов в граммах		
	стакан	столовая ложка	чайная ложка
Жидкие и вязкие продукты			
Варенье	275	50	18
Вода	200	18	5
Масло растительное	190	17	5
Масло растопленное	185	17	5
Масло топленое	185	20	8
Мед	265	35	12
Молоко сгущенное	250	30	11
Молоко цельное	205	20	5
Сметана	210	25	10
Томатная паста	250	30	10
Уксус	200	15	5
Крупы и сыпучие продукты			
Геркулес	50	12	3
Изюм	155	25	7
Крупа гречневая	165	25	7
Крупа манная	160	25	8
Крупа перловая	180	25	8
Крупа пшеничная	170	25	8
Крупа ячневая	145	20	5
Мука пшеничная	130	25	8
Овсяные хлопья	80	14	4
Пшеничные хлопья	50	9	2
Рис	180	25	8
Сахар-песок	180	25	8
Сахарная пудра	140	25	10
Соль	220	30	10



28
РЕЦЕПТОВ

БЛЮДА ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ

Основные правила для улучшения зрения:

- употребляйте продукты с витаминами В₆, С, А, Е
- свежие овощи, фрукты или ягоды необходимо есть каждый день
- чаще включайте в ваше меню блюда из рыбы

Важно знать:

- переизбыток жирной пищи в рационе приводит к ухудшению проходимости сосудов. Поэтому ограничьте потребление жирной пищи. Делайте выбор в пользу растительных жиров, например, оливкового масла

Полезные продукты:

- гречка, печень трески, яйца, брокколи, лук и чеснок

И главное:

- соблюдайте чувство меры!



ISBN 978-5-699-70325-8



9 785699 703258 >