



Улыбнёмся...

— Дорогой, мне не спалось ночью. Я решила помыть холодильник. И тут на меня как напали!
— Кто?!
— Колбаса, торт и пирожки!

Эликсиры молодости

Эти напитки легко приготовить самостоятельно, купив ингредиенты в магазине, на рынке или вырастив на собственной даче.

Отвар шиповника

Исторические записи свидетельствуют, что в Средние века плоды этого растения меняли на соболиные меха, бархат, атлас и другие ценные товары. В России в XVII веке шиповник использовали для лечения солдат, раненных в войне с турками. Отваром плодов пропитывали повязки, и это помогало заживлять раны, снимать воспаления.

Современные эксперты по антиэйджингу (борьба со старением) ценят шиповник за кладёзю витамина С, который необходим для нормального функционирования соединительной и костной ткани (именно они больше всего страдают с возрастом). Также витамин С стимулирует выработку интерферонов - то есть белков, которые делают наши клетки невосприимчивыми к вирусам. За счёт этого повышается иммунитет, а он, как известно, защищает организм не только от простуд, но и от опасных возрастных заболеваний, прежде всего онкологических.

Томатный сок



Его главное достоинство с точки зрения антиэйджинга - содержание вещества **ликопин**. Это каротиноид, то есть предшественник витамина А, который обладает противораковыми свойствами. Исследования показали заметное снижение риска рака простаты у мужчин при употреблении ликопина, а также рака желудка и лёгких.

А ещё ликопин серьёзно влияет на состояние кожи: стимулирует выработку коллагена, который делает нашу кожу упругой и предохраняет от образования морщин.

Любопытный факт: учёные пришли к выводу, что концентрация и усвоение ликопина увеличиваются при обработке томатов. Из сырых помидоров мы усваиваем его хуже, поскольку в плодах ликопин соединён с неперевариваемыми волокнами. Так что томатный сок для сохранения молодости - самое то.

Морковный сок

Это также источник каротиноидов, которые стимулируют иммунитет, подавляют развитие раковых клеток, ускоряют заживление ран, защищают от сердечно-сосудистых заболеваний. Все эти эффекты в целом способствуют здоровью, активную жизнь.

На заметку: не забывайте, что для усвоения каротиноидов из морковного сока в него нужно добавить сливки, молоко или ложку растительного масла.

Ублажаем привереду

Грибная запеканка с картофелем



Шампиньоны - 800 г, **картофель** - 4-5 шт., **лук** - 1 шт., **соль и специи** - по вкусу.

Отваренные и измельчённые грибы смешать с сырым перетёртым картофелем, добавить

луковую нарезку, посолить массу и аккуратно выложить в форму. Время приготовления не более 40 минут.

Овощной суп с макаронами

Картофель - 500 г, **морковь**, **лук** - по 1 шт., **половину пучка зелени**, **душистый перец (горошек)** - 10 шт., **лавровый лист** - 1 шт., **2-3 ст. л. макарон (рожки, вермишель, улитки, спираль)**, **масло растительное** - 1 ст. л., **томатная паста** - 1 ст. ложка, **вода** - 3 литра.



В подсоленную, кипящую воду положить макароны и варить в течение 20 минут на медленном огне. Тем временем нарезать морковь, лук, петрушку обжарить на сковороде на подсолнечном масле до образования золотистого цвета на луке. Потом в эту «зажарку» добавить томатную пасту, обжаривать ещё в течение 2-3 минут. Добавить полученную заправку к макаронам, картофель нарезать кубиками и положить вместе с лавровым листом, перцем и солью в кастрюлю, варить до готовности картофеля.

Жареные шампиньоны с картофелем

Шампиньоны, **картофель** - по 300 г, **лук** - 1 шт., **растительное масло** - 4 ст. л., **соль** - по вкусу, **зелень укропа**.



ГОТОВИМ В ПОСТ

Грибы очистить, промыть, нарезать пластинами, обжарить на растительном масле, лук нарезать полукольцами и добавить к грибам, посолить и тушить до готовности. Картофель очистить, промыть и отварить. Подавать грибы и картофель горячими, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Овощная солянка

Квашеная капуста - 300 г, **морковь**, **маринованный огурец**, **лук** - по 1 шт., **маринованные грибы** - 100 г, **растительное масло** - 3 ст. л., **томатная паста** - 1 ч. л., **сахар** - 1 ч. л., **маслины** - 1 ст. л., **соль**, **перец** - по вкусу, **зелень петрушки**, **лимон**.



Маринованные грибы, огурец, морковь нарезать соломкой, лук измельчить. Квашеную капусту потушить на медленном огне с растительным маслом 5-7 минут, добавить подготовленные овощи, заправить сахаром, посолить, поперчить. Добавить томатную пасту, немного растительного масла и тушить до готовности. Подавать солянку горячей, украсив маслинами, дольками лимона и нарезанной зеленью петрушки.

Тушёный рис с грибами и овощами

Рис - 1 ст., **грибы** - 200 г, **лук**, **морковь** - по 1 шт., **помидоры** - 4 шт., **горошек консервированный** - 1 ст., **растительное масло** - 4 ст. л., **вода** - 4 ст., **зелень укропа**, **соль** - по вкусу.

Рис промыть и обжарить на растительном масле с измельчёнными гри-

бами и луком, добавить кипящую воду, нарезанную небольшими кубиками морковь, посолить,



перемешать. Тушить под крышкой на медленном огне 20-25 минут. За 5 минут до готовности добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры и горошек. При подаче посыпать измельчённым укропом.

Печенье ореховое

Мука пшеничная - 1 ст., **мука ржаная** - 0,5 ст., **мёд**, **сахар** - по 0,5 ст., **растительное масло** - 2 ст. л., **сода**, **корица** - по 1 ч. л., **грецкие орехи (или арахис)** - 1 стакан.



В растопленный мёд добавить муку, растительное масло, сахар, корицу, соду и замесить тесто. Приготовленное тесто поставить в холодильник на 12 часов. Затем добавить в него измельчённые орехи и тщательно перемешать. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 7 мм, формочками сделать печенье, выложить печенье на смазанный маслом противень и выпекать 10 минут.

10 продуктов, которые можно есть на ночь

Надеемся, вы давно знаете, что правило «не есть после 18 часов» не работает. Отказаться от пищи, по крайней мере жирной и калорийной, следует за 1,5-2 часа до сна — и этого окажется вполне достаточно. Но стоит ли терпеть голод, если вам хочется съесть что-нибудь прямо перед сном?

Диетологи сходятся во мнении, что это совсем не обязательно. Другое дело, что выбирать для позднего ужина лучше всего правильные продукты, то есть те, которые улучшат качество сна и не сдвинут стрелку на весах. В этом материале — сразу десять вариантов ночного перекуса без вреда для фигуры.

Тёмный шоколад

Шоколад часто рассматривают как запрещённую пищу, но не все виды шоколада в этом смысле равны. Между шоколадным батончиком с орехами



и плиткой тёмного шоколада существует весомая питательная разница. Тёмный шоколад, в частности, содержит минимальное количество сахара и множество полезных антиоксидантов, которые понижают кровяное давление, борются с воспалениями и улучшают настроение.

Фисташки

Фисташки — отличный вечерний перекус, особенно если вам удастся найти вариант без соли. Дело в том, что они содержат клетчатку (необходима для оптимального пищевари-



тельного процесса), а также биотин, витамин В₆, тиамин, фолиевую кислоту, ненасыщенные жиры и растительные стеролы, что делает их крайне питательными, а заодно обеспечивает организму массу приятных бонусов.

Суп

Вряд ли вы надеялись обнаружить суп в этом списке, и, тем не менее, дело в том, что любые тёплые жидкости оказывают на нас успокаивающее действие. Но если вы уверены, что вам нужно что-то более сытное, чем чашка чая, куриный бульон или овощной суп, окажется очень кстати. Важное замечание: избегайте в составе супа таких овощей, как чечевица или фасоль. Они довольно трудно перевариваются, а это сделает ваш сон беспокойным, что точно не является конечной целью.



Тыквенные семечки

Хорошая ночная пища — та, которая справится с голодом, но в то же время поможет вам рассла-

биться и подготовиться ко сну. Одна порция семян тыквы содержит почти 50% рекомендуемой суточной нормы магния, а магний, как известно, важен для спокойного и глубокого сна.



Тёплое молоко и мёд

Тёплое молоко давно используется в качестве снотворного, что делает его хорошим выбором для вечерней закусочки, если у вас есть проблемы с засыпанием. Интересно отметить, что, несмотря на исследования, подтверждающие эффективность этого метода, всё это может быть следствием нашего психологического восприятия. Тем не менее, аминокислоты, кото-



рые содержатся в молоке, приводят к выработке гормона серотонина, что поможет вам справиться со стрессом и «плохими мыслями», мешающими заснуть. Добавление ложки мёда, конечно, увеличит количество сахара в напитке, но одновременно повлияет на уровень серотонина, что также не будет лишним для мягкого засыпания. (Окончание следует.)



MAGMA

Ресторан «Магма» ежедневно предлагает бургеры, гриль-блюда, пиццу, горячие блюда и комплексные обеды с 11 до 16 часов.

Мы также можем организовать для вас фуршеты, банкеты, готовим еду на вынос и для праздников и т.п.

Вильнюс, ул. Жямайтес, 8,

тел. (8 604) 77992.