

Это интересно

1) Раздельное питание. Его сторонники утверждают, что наш организм просто не в состоянии справиться с одновременным перевариванием белков, жиров и углеводов. На самом деле это конечно же, не так. В желудочно-кишечном тракте человека достаточно четко разделяются отделы, предназначенные для переваривания каждого из видов питательных веществ. Смысл раздельного питания – в другом. При раздельном питании сжигается гораздо больше съеденных продуктов, чем когда жиры, белки и углеводы смешаны в одной тарелке. А значит, при раздельном питании больше шансов похудеть.

2) Переедание. Один из французских королей очень любил блюда из яиц и питался преимущественно только ими. Однако это привело к тому, что король к 30 годам тяжело заболел и вскоре умер.

Русские цари всегда славились размахом пиршеств. Так в царствование Екатерины II ежедневный обед состоял из 80 блюд. Не отставали от них и поданные. Так, два брата-дворянина Боброва прославились своим обжорством. На обед братьям жарили три гуся, два поросенка, подавали десяток тарелок борща, гречневую кашу. После такого обеда один брат начинал тяжело вздыхать, а другой утешал его – «Не вздыхай, мы еще ужинать будем».

Многие люди страдают избыточным весом из-за того, что ежедневно переедают. Ученые доказали, что одной из причин переедания является наследственная предрасположенность.

3) Каша – еда наша. Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варили в честь любого знаменательного события. Так, жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем ее съесть. Так проверялась прочность их чувств. При рождении ребенка готовилась «бабина каша» – крутая, пересоленная, которую должен был съесть молодой отец.

Знаменитый рецепт суворовской каши родился во время перехода армии великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось «чуть-чуть» гороха, перловки, пшеница, гречихи. Задумавшись над тем, как же накормить истощенных солдат, Суворов отдал приказ – все варить в общем котле, добавив лука и масла. Оказалось очень вкусно и полезно, а такую кашу до сих пор называют суворовской.

У русских князей существовал обычай – в знак примирения между врагами варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «с ним каши не сваришь».

Каша из ячменя входила в ежедневный рацион римских гладиаторов. Считалось, что она помогает стать сильным и непобедимым.

Пшеницу, ячмень, овес человек использует в пищу более 9 тыс. лет. А вот рис и гречиху – всего 4 тыс. лет. Самая же «молодая» в это списке – кукуруза (3 тыс. лет). Наиболее популярной в рационе человека среди всех круп является пшеница, на втором месте – рис, на третьем – ячмень.

4) Плох обед, если хлеба нет. Ученые утверждают, что хлебу не менее 15 тыс. лет. Изобрели рецепт «кислого» хлеба (на дрожжах) египтяне. Одному из хлебопеков в Древнем Риме Марку Вергилию Эврикассе 2 тыс. лет назад был воздвигнут 13-метровый монумент, сохранившийся до сегодняшних дней.

400 лет назад на Руси на рынках и торжках дежурили специальные хлебные приставы, которые следили за тем, чтобы торговцы продавали высококачественный хлеб. Нарушившие правила подвергались телесным наказаниям.

5) Оно течет, но не вода.
Оно, как снег, бело всегда.
На вкус узнать его легко,
Ведь это в крынке...(Молоко)

Молоко очень полезно. У многих народов его название звучит одинаково: млеко (польский, хорватский, чешский), мляко (болгарский), молоко (украинский, белорусский). В древнерусском языке «молокита» – болото.

Но из него также может быть приготовлено множество других вкусных и питательных напитков. Например, кефир. Он «родился» на Кавказе и рецепт этого напитка длительное время сохранялся в секрете. У горцев существовало поверье, что если кто-то из них расскажет о том, как готовить кефир, продаст или подарит кефирные грибки, это повлечёт за собой Божий гнев – погибнет вся закваска и целый народ лишится пищи.

Родиной йогурта считают Балканы. Среди мусульманских народов его называют катык, в Турции – айран (слегка подсоленный, приправленный мятой и разбавленный минеральной водой йогурт).

6) Чай. На Руси до чая пили разные напитки: капустный и огуречный рассолы, морс, квас, кисель. Первыми чай в России узнали в Сибири. И вскоре чай стал национальным напитком русских. Именно на Руси изобрели прибор для приготовления чая – самовар.

Родиной чая является Китай. В Китае чай пьют уже 5000 лет. Китайцы тщательно скрывали секрет чая, а когда продавали чайные семена, то обливали их кипятком, чтобы они не проросли. За чай Россия расплачивалась с Китаем мехами и золотом. А называли на Руси чай «китайской травкой».

Разные народы по-разному готовят чай. Индусы любят чай с молоком и пряностями, гвоздикой, корицей, имбирем. Тибетцы крепко заваренный чай кипятят с молоком яка, заправляют маслом и солью. Монголы заваривают его на костном бульоне с рисом, мясом, пельменями, топленным жиром, луком, солью и пряностями. Калмыки варят прессованный чай в котле вместе с молоком и жиром, солят и едят ложками.

7) Сахар. В течение тысячелетий единственным подслащающим веществом был мёд. Сахар, получаемый из тростника, стали привозить в Европу из Индии. Сахар стоил очень дорого и был доступен только богатым. Но повара даже толком не знали, как его использовать. Оно заправляли сахаром мясо, рыбу, овощи, устрицы. В XVI веке сахар стали использовать как лечебное средство, считалось, что сахарная вода помогает от кашля и простуды, в виде порошка его засыпали в глаза, промывали раны. Врачи даже рекомендовали сахарный порошок для чистки зубов.

8) Как сделать запасы витаминов на зиму?

Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное – в ней сохраняются витамины.

Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, которую ели Кук и его спутники, они были здоровы и выдержали испытания на своём пути. Теперь-то мы знаем, что не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли содержащиеся в квашеной капусте витамины.

Квашеная капуста может стать и участником праздничного стола, если в неё добавить ягоды клюквы, брусники, или яблоки, свеклу.

Удовлетворить недостаток витаминов можно при помощи самых обычных продуктов. Так, мало кто из нас знает, что обеспечить наполовину суточную потребность в витамине С можно за счёт обычного картофеля. Лучше всего витамин С сохраняется в свежесваренном картофеле. Однако последними исследованиями доказано, что витамин С хорошо сохраняется и в замороженном картофеле. Кроме того, в клубнях картофеля содержатся кальций, магний, калий, фосфор, витамины А и В.