

**о самом
главном**
с СЕРГЕЕМ АГАПКИНЫМ

ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ

О самом главном

С СЕРГЕЕМ АГАПКИНЫМ





**о самом
главном**
С СЕРГЕЕМ АГАПКИНЫМ

ТАЙНАЯ СИЛА ПРОДУКТОВ



Москва
2015

УДК 613.2
ББК 51.230
А23

Художественное оформление *П. Петрова*

Фото С. Агапкина на обложке предоставлено
ООО «М-Продакшн»

Агапкин, Сергей Николаевич.

А23 Тайная сила продуктов / Сергей Агапкин. — Москва :
Издательство «Э», 2015. — 512 с. — (Агапкин Сергей.
О самом главном для здоровья).

ISBN 978-5-699-82407-6

Какие продукты принесут пользу вашему здоровью? Как восполнить нехватку витаминов и минеральных веществ, не прибегая к таблеткам? Как изменить полюбившийся рецепт, если появились объективные противопоказания к отдельным ингредиентам, чтобы не ухудшить вкусовые качества пищи и собственное здоровье? Как не превратить продукты в источник возникновения новых заболеваний?

В книге структурировано и доступно для понимания каждого дана информация о более чем 100 продуктах повседневного питания. Вы узнаете, какие продукты при широко распространенных болезнях помогут вам сократить, а иногда и полностью предотвратить прием медикаментов. Эффективность рекомендаций подтверждена лучшими диетологами страны и миллионами зрителей программы «О самом главном» на телеканале «Россия 1» во главе с доктором Агапкиным. Опираясь на знания, полученные из этой книги, вы сможете сделать продукты настоящими стражами своего здоровья!

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-82407-6

© ООО «М-Продакшн», 2015
© Оформление. ООО «Издательство
«Э», 2015

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ	11
ПРЕДИСЛОВИЕ	13
РЕКОМЕНДУЕМАЯ СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ	13
Как правильно мыть овощи, фрукты, ягоды, зелень	14
<i>Огурцы и помидоры</i>	15
<i>Клубневые овощи</i>	15
<i>Грибы</i>	16
<i>Импортные овощи и фрукты</i>	16
<i>Клубника и земляника</i>	17
<i>Зелень</i>	17
Как замораживать овощи, ягоды и грибы	17
<i>Овощи</i>	18
<i>Ягоды</i>	18
<i>Грибы</i>	19
СУХОФРУКТЫ	20
ЧЕРНОСЛИВ	20
КУРАГА	21
ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ	22
ГРУША СУШЕНАЯ	23
ЯГОДЫ ГОДЖИ	24
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ	26
АБРИКОСЫ	26
АВОКАДО	30
АНАНАС	33



АПЕЛЬСИН	36
АРБУЗ	39
<i>Внешний вид</i>	40
<i>Вес и размер</i>	41
<i>Кожура</i>	41
<i>Шрамы</i>	41
<i>Хвостики</i>	42
<i>Пятно</i>	42
<i>Звук</i>	42
<i>Сертификат</i>	42
БАНАНЫ	45
ВИНОГРАД	49
ВИШНЯ	53
ГРАНАТ	57
ГРУША	61
ДЫНЯ	64
КИВИ	67
КЛУБНИКА	71
КЛЮКВА	75
ЛИМОН	78
МАЛИНА	81
МАНДАРИН	86
ОБЛЕПИХА	89
ПЕРСИК	92
ЯБЛОКИ	95
 ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ	 101
БАКЛАЖАНЫ	102
БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	105
<i>Перец желтый</i>	105
<i>Перец зеленый</i>	106
<i>Перец красный</i>	106
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	110
ИМБИРЬ	114



КАБАЧКИ	118
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	122
КАПУСТА ПЕКИНСКАЯ	126
КАПУСТА БРОККОЛИ	128
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	133
КАРТОФЕЛЬ	136
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	142
МОРКОВЬ	146
ОГУРЕЦ	151
ОЛИВКИ (консервированные)	156
ПОМИДОРЫ	160
РЕДИС	166
РЕДЬКА	169
РЕПА	173
РОЗМАРИН	176
РУККОЛА	180
СВЕКЛА	184
СЕЛЬДЕРЕЙ	190
<i>Сельдерей черешковый</i>	190
<i>Сельдерей корневой</i>	191
ТЫКВА	195
УКРОП	199
ФАСОЛЬ (бобы)	202
ФАСОЛЬ (стручковая)	207
ФЕНХЕЛЬ	209
ХРЕН	212
ЧЕСНОК	215
ЩАВЕЛЬ	219
КРУПЫ И КАШИ	224
ГРЕЧКА	225
ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ	229
ОВСЯНКА	233
РИС	240



ОРЕХИ И СЕМЕНА	248
МИНДАЛЬ	248
МУСКАТНЫЙ ОРЕХ	252
СЕМЕНА ПОДСОЛНЕЧНИКА	257
ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ	263
ФИСТАШКИ	268
ГРИБЫ	274
ЛЕСНЫЕ ГРИБЫ	274
ШАМПИНЬОНЫ	277
ЯЙЦА	283
МЯСО	291
Заморозка и разморозка мяса	291
ГОВЯДИНА	293
СВИНИНА	297
СВИНОЕ САЛО	300
КУРИЦА	302
ФАРШ МЯСНОЙ	307
СУБПРОДУКТЫ	309
КУРИНОЕ СЕРДЦЕ	309
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	312
ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК	318
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ	323
МЯСНАЯ ТУШЕНКА	323
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	324
СОСИСКИ	327
ХОЛОДЕЦ	329
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	332
СКУМБРИЯ	339
МИНТАЙ	343
МОЙВА	346
СЕЛЬДЬ	350



СУДАК	353
ТРЕСКА	356
ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ	360
ЩУКА	364
САЙРА (консервированная)	366
МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК	369
КАЛЬМАР	373
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	377
Плюсы и минусы обезжиренных продуктов.....	378
МОЛОКО	378
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	385
МОРОЖЕНОЕ	387
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	390
КЕФИР	391
ТИБЕТСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ГРИБ	398
ТАН	399
СМЕТАНА	400
ЙОГУРТ	405
ТВОРОГ	409
ТВОРОЖНАЯ МАССА	413
ГЛАЗИРОВАННЫЙ СЫРОК	414
СЫРЫ	417
БРЫНЗА	420
СЫР «АДЫГЕЙСКИЙ»	422
РОССИЙСКИЙ СЫР	425
СЫР С ПЛЕСЕНЬЮ	429
ЖИРЫ	431
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	431
ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО	434
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО	437
ЛЬНЯНОЕ МАСЛО	439



МУКА И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	442
МУКА	442
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	446
БОРОДИНСКИЙ ХЛЕБ	448
ХЛЕБЦЫ ДИЕТИЧЕСКИЕ	450
МАКАРОНЫ	451
ОТРУБИ	455
СОЛЬ	460
<i>Скрытая соль в продуктах</i>	461
САХАР	465
САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ	467
НАПИТКИ	472
ВОДА	472
ЧЕРНЫЙ ЧАЙ	479
ЧАИ РАСТВОРИМЫЕ ДЕТСКИЕ	481
ЧАЙНЫЙ ГРИБ	482
ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ	485
КАКАО	486
КВАС	489
КИСЕЛЬ	491
СОКИ	495
СЛАДОСТИ И ДЕСЕРТЫ	500
МЕД	501
ШОКОЛАД	505
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	510

ВВЕДЕНИЕ



«Т

ы есть то, что ты ешь». — сказал Гиппократ. Вряд ли найдется среди нас человек, который бы не слышал или не произносил бы сам эти слова, давно ставшие аксиомой. К сожалению, в реальности мы сплошь и рядом нарушаем этот непреложный закон. Жирная, жареная, рафинированная пища и переизбыток сахара соблазняют нас на каждом шагу. Неудивительно, что в наше время самые распространенными заболеваниями являются сахарный диабет, атеросклероз и болезни желудочно-кишечного тракта, ведь причиной их возникновения является неправильное питание. А ведь еда — это главный источник витаминов и минералов — строительных материалов, которые формируют наше тело. Некоторые необходимые для правильного функционирования нашего организма вещества мы можем получать только с пищей.

Но не всегда мы вредим своему организму сознательно. Иногда мы просто не знаем, где взять достоверную информацию. Как питаться правильно, если полки магазинов забиты продуктами с консервантами, ароматизаторами и усилителями вкуса, овощи и фрукты напичканы пестицидами, а Интернет буквально наводнен ошибочной информацией, которая, многократно тиражируясь, постепенно превращается в устойчивые мифы?

Не случайно в нашей передаче существует рубрика, посвященная вопросам здорового питания. Мы развенчиваем мифы, рассказываем о том, какие полезные вещества



можно получить из того или иного продукта, раскрываем секреты хранения и приготовления продуктов, которые позволяют сохранить максимальное количество витаминов и минералов. А еще мы изобретаем полезные рецепты, которые не только удивляют потрясающим вкусом, но и помогают улучшить здоровье и сбросить лишний вес.

Многие наши зрители во время передачи пытаются записать наши рекомендации и рецепты. Но такие «заметки на полях», как правило, со временем теряются. Поэтому мы решили собрать и систематизировать для вас весь накопленный опыт за время существования нашей программы. Перед тем как пойти в магазин за продуктами или начать готовить то или иное блюдо, загляните в эту книгу. Это займет у вас считанные минуты, но поможет избежать многих ошибок и нежелательных последствий для вашего здоровья от употребления некачественных или противопоказанных именно вам продуктов.

Мы хотели сделать эту книгу информативной и удобной для повседневного пользования и надеемся, что она станет таким же непременным атрибутом на вашей кухне, как и поваренные книги.

Удалось ли это нам — судить вам, наши дорогие читатели.

ПРЕДИСЛОВИЕ



РЕКОМЕНДУЕМАЯ СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

В этой книге вам будет часто встречаться таинственная аббревиатура — РСП. Это сокращение термина «Рекомендуемая суточная потребность». Важно понимать, что данный термин учитывает два нюанса.

Первый. РСП — это расчетное количество потребления в пищу различных веществ человеком в сутки, необходимое для поддержания нормального, то есть здорового, состояния организма. Это означает, что 100% РСП, например кальция, — это норма, которую должен получать человек, чтобы у него не возник дефицит данного вещества, который может привести к развитию заболеваний. 100% РСП кальция поможет в профилактике остеопороза, но не будет являться лечебным фактором при наличии уже развившегося заболевания.

Второй важный нюанс — нормы РСП являются усредненными. Для лучшего понимания можно привести простой пример.

Суточная потребность в железе	
Мужчины	10 мг
Женщины	18 мг
Беременные женщины	20 мг
Кормящие грудью	25 мг
Пожилые люди	10–15 мг



Суточная потребность в железе	
Дети 1–6 лет	10 мг
Дети 7–10 лет	12 мг
Дети 11–17 лет	мальчики — 15 мг девочки — 18 мг

Как видите, РСП железа колеблется в зависимости от пола, возраста и сопутствующих состояний (кормление грудью, беременность). Потребность в том или ином элементе может также изменяться в связи с повышенной физической нагрузкой, стрессами, а также при наличии заболеваний. Поэтому нельзя придерживаться норм РСП безоговорочно, можно лишь опираться на них. Более детальную информацию по потребности именно вашего организма в том или ином веществе вы можете узнать у вашего лечащего врача.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ЗЕЛЕНЬ

Как это ни парадоксально, большинство людей моют овощи и фрукты неправильно, что крайне опасно. Известны случаи, когда употребление в пищу неправильно вымытых плодов и корнеплодов приводило к сильнейшим отравлениям, а то и к гибели людей! Одной из опасностей, которую хранят в себе плохо вымытые овощи и фрукты, являются паразиты-нематоды. Они вызывают поражения желудочно-кишечного тракта, что приводит к развитию диареи, серьезных аллергических реакций, а в запущенных случаях и к поражению кожи и подкожно-жировой клетчатки с образованием зудящих гнойничков. Нематоды могут провоцировать развитие ларингита, бронхита и даже приводить к пневмонии. Эти гельминты могут поражать центральную нервную систему, приводя к мышечным и суставным болям.

Другой опасностью является кишечная палочка, которая вызывает интоксикацию и поражение желудочно-кишечно-



го тракта, органов мочевыводящей системы, желчевыводящих путей и других органов, что может привести даже к развитию сепсиса.

Помните, что овощи и фрукты полезны только тогда, когда они чистые.

Огурцы и помидоры

Огурцы и помидоры — именно эти овощи поначалу обвиняли в заражении энтерогеморрагической кишечной палочкой, которая вызвала эпидемию отравлений в Европе. Почему же на огурцы и помидоры пало такое подозрение? Дело в том, что на поверхности любого овоща присутствует масса микроскопических углублений, в которых остается земля, являющаяся средой обитания бактерий и паразитов. На одном помидоре может находиться до 100 тысяч микробов! Поэтому очень важно знать, как их правильно мыть. Для этого их нужно очистить от земли в проточной воде, а затем потереть обычной щеточкой в течение 2–3 минут. Только так удастся удалить остатки грязи и смыть вредных микробов и бактерии.

Клубневые овощи

Картофель, морковь, свеклу, редис, редьку, хрен, то есть те овощи, которые растут в земле, недостаточно просто промыть водой. Ведь на них, так же как и на огурцах с помидорами, может присутствовать кишечная палочка. Если посмотреть на поверхность моркови через увеличительное стекло, можно увидеть количество «складок», «впадин», в которых остается земля, а значит, и паразиты, и микробы.

Поэтому такие овощи нужно мыть очень тщательно. Вначале необходимо очистить их от земли, для чего их заливают теплой водой и оставляют на 10–15 минут. Во время такого замачивания часть грязи размокает, отлипает