

О том, что сухофрукты - ценный и вкусный продукт, люди знали еще в древности, когда сушка фруктов была единственным вариантом подготовки их для длительного хранения. Инжир и финики многие из нас и по сей день знают только в сушеном виде, так как свежими их очень трудно перевезти.

Мы знаем, что сухофрукты - высококалорийное сладкое лакомство, практически чистые углеводы. Сухофруктами во время строгих диет рекомендуют удовлетворять потребность в сладком - чтобы не бросаться на шоколад и карамель. Кушаем, значит, сладенькое и худеем? Парадокс!

На самом деле никакого парадокса нет. Диетологами солнечной Италии было доказано, что в небольших количествах сухофрукты "работают" как препараты для подавления аппетита. Кроме того, они улучшают работу кишечника и оказывают общеукрепляющее воздействие на организм. Третий немаловажный момент - это разнообразие сухофруктов. Чередую сушеные яблоки, груши, абрикосы, вы без труда сможете разнообразить свой рацион.

Использовать сухофрукты для снижения веса можно разными способами.

Ими можно заменить какой-нибудь прием пищи. Например, обед, если у вас нет возможности на работе съесть что-либо диетическое. Сухофрукты при их высокой питательной и энергетической ценности невелики по объему, и обеденная "доза" вкусного кушанья поместится в самой крохотной и изящной сумочке.

С ними вкусно пить чай. Если у вас на работе вместо обеда практикуется чаепитие (очень распространенная ситуация), сухофрукты - лучший оппонент печенью и тортам. Пара недель наглядной агитации - и скорее всего, часть коллег поймут выгоду и тоже начнут таскать к чаю изюм или курагу. И никому не придется объяснять, что вы сидите на диете - просто очень любите сухофрукты... Конечно, килограммами сухофрукты есть нельзя. Они не содержат жира, но сахара в сушеных фруктах порядочно. В день при

обычном ограничительном рационе можно есть 50-150 г сухофруктов. Этого количества вполне хватит, чтобы устроить себе в течение дня 3-5 перекусов.

Можно использовать сухофрукты в качестве средства, подавляющего аппетит. Для этого сухофрукт (лучше подходит курага, чернослив без косточек) нужно очень тщательно прожевать, буквально рассосать во рту. Одна-две штучки - и вы словно плотно пообедали! Чтобы достичь еще большего эффекта, за 5-10 минут перед рассасыванием сухофрукта выпейте стакан воды. Этот метод особенно хорош, когда вы твердо намерены отказаться от уличной еды, "перекусов" и иной мусорной пищи. Сунуть курагу в рот и пройти мимо пирожков-булочек - что может быть проще!

Диета на сухофруктах. Можно провести трех-пятидневную диету, которая позволит быстро снизить вес. Для этого приготовьте пять 100-граммовых пакетиков (мужчинам - семь пакетиков) с разными сухофруктами: три вида сухофруктов и два вида орехов. Соленые и жаренные с сахаром орехи брать нельзя - желательно взять сушеные. Кроме орехов и сухофруктов можно пить чай (зеленый или черный) или кофе, но без сахара или сливок. В крайнем случае - с сахарозаменителем. Можно выпить в день 100 мл столового сухого вина, красного или белого, или 250 мл пива. Больше никаких послаблений.

Диету лучше всего проводить следующим образом. Все положенные вам продукты разделите на 10-12 порций и каждый час съедайте по одной порции. Вы просто не успеете почувствовать голод, поэтому диета переносится легко, а разнообразие орехов и сухофруктов пойдет только на пользу - вас не будет раздражать один и тот же вид пищи.

Если вы хотите более быстрого эффекта, возьмите четыре пакетика по 100 граммов (два с сухофруктами и два с орехами), но не меньше.

По эффективности диета на сухофруктах даже превышает знаменитую "леденцовую", и при этом она намного полезнее для пищеварительного тракта и общего состояния здоровья.

Концентрированная энергия

Сухофрукты не содержат жиров. Калорийность большинства сухофруктов колеблется в пределах 250-300 ккал на 100 г. В принципе если вы считаете калории, то все сухофрукты без косточки можно "засчитывать" за 300 ккал на 100 г, а сушеные яблоки - за 200 ккал. (Точно так же, как орехи часто рекомендуется считать по 450 ккал на 100 г, не особенно углубляясь в различия между их видами.)

Дела сердечные

Болезнями сердца страдают многие полные люди. Еще не так давно было очень популярно совершенно натуральное средство для поддержания сердца - "паста Гиппократ".

Паста эта настолько вкусна, что ее вполне можно использовать в качестве десерта к чаю. Выглядит она неважно, это правда, однако обладает могучими целительными свойствами.

Возьмите: одну часть кураги, одну часть чернослива без косточек, одну часть инжира, одну часть грецких орехов, одну треть от части меда. (К примеру, по 300 г кураги, чернослива, инжира, орехов и 100 г меда.) Сухофрукты промойте, если курага и чернослив очень плотные - замочите их ненадолго в очень небольшом количестве воды. Вымоченные фрукты отожмите, прибавьте к ним орехи и мед и взбейте в миксере до получения однородной пасты. Готово.

Смесь должна стоять в холодильнике.

Для поддержания сердечной мышцы за завтраком, обедом и ужином съедайте по чайной ложке пасты.

Для нормализации работы кишечника утром натощак, до завтрака, выпивайте полстакана воды и съедайте столовую ложку пасты. Курсы лечения пастой не ограничены, вы можете добавлять ее к рациону все время.

Для снижения веса ее можно применять, как описано в диете: взять 500 г, разделить на десять порций и съесть по одной порции каждый час.

Делайте ваш выбор

Качественные, но довольно дорогие сухофрукты продаются в супермаркетах в фирменных упаковках. Фасовки обычно небольшие - 200-250 г, а на этикетке содержится исчерпывающая информация о калорийности данного продукта. Удобно: известны и вес, и калорийность, заведомо высокое качество, никаких отходов.

На рынке сделать правильный выбор сложнее. Просто уму непостижимо, сколько разных уловок применяют, чтобы всучить нам не совсем качественный продукт! Так, например, “мягкая” ровная и красивая курага, скорее всего, просто вымочена - что, естественно, заметно увеличивает вес продукта, зато снижает его качество. Вымоченная курага не будет хорошо храниться.

Покупайте курагу средней жесткости, без косточек, и не гонитесь за ярким цветом, - светлые фрукты при сушке немного сереют. Сочный оранжевый цвет может говорить о применении при сушке химикатов для сохранения привлекательного вида продукта. В любом случае, не покупайте сразу много.

Не перепутайте!

Сейчас на рынках и в магазинах широкий выбор соблазнительно-аппетитных “сушеных фруктов”, которые на самом деле являются цукатами. Папайя, груша, манго, арбуз, ананас и прочая экзотика сначала засахаривается, а потом уже сушится. Польза данных кушаний невелика и сухофруктами в прямом смысле слова они не являются. Так что, приобретая сухофрукты, будьте осмотрительны.

Храним припасы

Небольшой запас сухофруктов можно хранить в стеклянной банке, прикрытой бумагой. Хуже всего сухофрукты хранятся в полиэтиленовом пакете, а лучше всего - в полотняном, в сухом, темном, прохладном месте, где нет мышей.

В сезон вполне можно засушить ваш собственный урожай или же фрукты, купленные на рынке. Правда, для сушки деликатных плодов, вроде абрикосов или персиков, требуются некоторые навыки, но вот яблоки, груши, "родные" сливы, ягоды вполне можно заготовить впрок.

БАДы и сухофрукты: природа побеждает

Ценность сухофруктов не только в том, что они могут помочь бороться с лишним весом. Сухофрукты - самая древняя и испытанная опытом человечества "пищевая добавка". Качественные, правильно высушенные фрукты содержат богатый и сбалансированный набор витаминов и микроэлементов. Так как сухофрукты содержат "живые" (природные), а не синтезированные витамины, то и на организм они воздействуют быстрее, глубже, но мягче, чем витаминные пилюли.

Однако употребление сухофруктов сверх меры может привести не только к повышению веса, но и к другим, не всегда приятным, последствиям (скажем, поносу) - уж больно высокой биологической активностью они обладают. Кроме того, сухофрукты противопоказаны при диабете любого типа.

Курага (сушеный абрикос) - содержит много железа, калия, каротина, кальция. Содержащийся в кураге витамин В5 способствует сжиганию жира и придает бодрость и энергию. Считается, что регулярное употребление сушеных абрикосов уменьшает вероятность развития рака. В народной медицине курага рекомендуется при анемии, ослабленном зрении, при болезнях сердца и как общеукрепляющее средство. Содержащиеся в кураге растительные волокна способствуют очищению кишечника. Для достижения заметного эффекта в день достаточно съесть 5 штук кураги.

Чернослив богат витаминами группы В. Он нормализует углеводный обмен, повышает сопротивляемость организма, повышает гемоглобин, оказывает мягкое послабляющее действие.

Инжир (библейская смоква) показан при дисфункциях щитовидной железы, и для профилактики ее заболеваний. По последним научным исследованиям, инжир также предотвращает развитие раковых клеток. Он содержит ферменты, стимулирующие пищеварение, способствует приобретению хорошего цвета лица. Инжир противопоказан при сахарном диабете и острых воспалениях желудочно-кишечного тракта.

Изюм обладает многими целебными свойствами: повышает гемоглобин, помогает при желудочных недомоганиях, препятствует развитию остеопороза.

Финики повышают работоспособность и усиливают концентрацию внимания, помогают при головной боли и вполне могут заменить "энергетические батончики". Но если их есть много (более 10 шт. в день), то финики, наоборот, могут спровоцировать головную боль.

Груша нормализует работу кишечника, способствует выведению из организма тяжелых металлов и токсинов. Сушеная груша обладает закрепляющим действием, поэтому, если вам подобного эффекта не требуется, употребляйте не более 3-4 ломтиков в день.

Яблоки чаще всего используют только в компотах, а зря. Они тонизируют, улучшают перистальтику, содержат пектины, витамины и быстро насыщают. Яблоки - самые низкокалорийные сухофрукты.

Дыня обладает общеукрепляющим действием. Несколько кусочков сушеной дыни не только насыщают, но и заметно поднимают настроение. Дыня содержит много железа, фолиевой кислоты и витамина С. Она благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, помогает при запорах, оказывает благотворное воздействие на состояние кожи.

Вишня оказывает общеукрепляющий и омолаживающий эффект.