

## **Соления: польза или вред?**

В холодное время года запасы овощей и фруктов, собранные в прошедший садово-огородный сезон и сохраненные в разном виде, приобретают особую актуальность. Чем полезна «консервация»? В чем может таиться ее опасность? Могут ли соления заменить лекарства? Об этом мы говорим с врачом-терапевтом, главным внештатным диетологом Министерства здравоохранения Свердловской области И.Э. Бородиной.

### **Что скрывается в рассоле?**

- Прежде всего, нужно не забывать, что любые соления и маринады - это соль, - начинает разговор Ирина Эдуардовна. - С физиологической точки зрения соль человеку необходима, в частности, для процесса кроветворения. Но ее переизбыток увеличивает объем циркулирующей в организме крови, растет нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Особенно опасен избыток соли для гипертоников. Употребляя консервированные овощи, необходимо сначала промыть их от рассола в обычной воде. Конечно, не нужно солить салаты, в составе которых - всевозможные соления: огурцы, капуста, помидоры и так далее. К примеру, тот же винегрет, где есть и соленые огурцы, и квашеная капуста. Пожилым людям не рекомендуется есть соления вечером перед сном, самое позднее - в обед и в небольшом количестве. Не стоит увлекаться домашними заготовками, какими бы вкусными они ни были. Медики не рекомендуют соления при гастрите, повышенной кислотности желудка, сосудистых нарушениях, желче- и мочекаменной болезнях.

Врач советует помнить и о том, что в маринадах, которые используются для консервации помидоров, огурцов, также используется сахар. Тем, у кого диагностирован сахарный диабет, избыток массы тела, следует употреблять домашнюю консервацию с осторожностью.

### **Польза в банке**

В чем она заключается, зависит от конкретного блюда. В соленых помидорах содержится много ликопина - мощного антиоксиданта. Умеренное употребление этого продукта снижает риск развития патологий поджелудочной и предстательной желез, сердца и кровеносных сосудов. Томаты богаты фосфором, калием, йодом, железом и другими минералами.

Еще один частый гость зимнего стола - соленые огурчики. В них присутствуют антиоксиданты, которые борются со свободными радикалами, кальций, магний, железо.

- Для пожилых людей очень полезна квашеная капуста, - продолжает И.Э. Бородинна. - Это - ферментированный продукт, значит, благотворно действует на работу кишечника, в такой капусте много витаминов, клетчатки. В 200 г продукта содержится суточная доза витамина С. Также в ней содержатся витамин В, который способствует лучшему усвоению белка, никотиновая кислота, необходимая для нормального протекания разных биохимических реакций в клетках.

Но тем, кто страдает хроническим колитом, панкреатитом, квашеную капусту нужно есть в умеренном количестве, так как она способна вызывать вздутие кишечника, метеоризм. Для каждого есть своя норма в зависимости от состояния

здоровья, у каждого - индивидуальный подход к употреблению и капусты, и других солений.

Чтобы предотвратить брожение, многие хозяйки добавляют в маринад или рассол таблетку аспирина или уксус. В этом случае важно помнить, что соленья с уксусом - нежелательный продукт для людей, страдающих заболеваниями почек и желудочно-кишечного тракта, а также для тех, у кого имеется склонность к появлению отеков. Даже здоровым людям стоит есть овощные домашние консервы не чаще пары раз в неделю.

### **Может, все же к врачу?**

- Если говорить про использование солений в качестве лечебного средства, то у меня к этому отношение двойное, - продолжает Ирина Эдуардовна. - Можно, конечно, использовать рассол от консервированных помидоров или огурцов в качестве помощи при отравлении для восстановления нормального уровня жидкости, микроэлементов, сахара, соли в организме. Ведь все это уже содержится в рассоле. А вот если кто-то предлагает соленый огурчик «для аппетита» больному гастритом или другими желудочно-кишечными заболеваниями, я как врач такой способ «лечения» одобрить не могу. Состояние у каждого индивидуальное, то, что когда-то облегчило состояние одного человека, другому может только навредить, усугубить состояние при болезни. Мы же не знаем деталей, возможно, тот, кто радуется за пользу соленого огурца, мол, мне помогло, при этом еще и предписанную доктором таблетку принял? Не стоит рисковать, применяя народные методы, лучше обратиться за помощью к врачу. Тем более, опасаясь на советы соседок и знакомых, отменять назначенные лекарства. В случае обострения заболевания ни один соленый помидор или огурец не поможет.

### **Какова альтернатива?**

Соление - не единственный вариант сохранения урожая на зиму. Отличной альтернативой является заморозка свежих овощей, ягод, фруктов. Есть ли различие в домашней «заморозке» и той, что продается в магазинах?

- Для пожилых людей замороженные дары сада, возможно, даже более предпочтительны, чем свежие, - отвечает диетолог на этот вопрос. - Чтобы нагрузка на поджелудочную железу у них была меньше, овощи им лучше тушить или готовить на пару, зимой уже готовую заморозку использовать и быстрее, и удобнее. Такие овощи легче усваиваются, а витаминов в них не меньше, чем в свежих. А если сравнивать свое и магазинное, то, разумеется, то, что выращено, отобрано, очищено и переработано своими руками всегда лучше. Но если нет возможности замораживать свои овощи, магазинные тоже неплохие. Очень полезны замороженные ягоды, их можно добавлять в творог, каши, обогащая пищевую ценность блюд. Только нужно не забывать, что повторная заморозка даров природы нежелательна, поэтому для приготовления следует доставать из морозилки только ту порцию, которая будет использована при готовке. Не стоит делать упор только на соленьях, маринадах и заморозке. У многих в овощехранилищах еще есть запасы свежих моркови, свеклы, репы. Их следует с приближением весны активнее употреблять в пищу - и не придется ничего выбрасывать, и польза организму очевидна.

### **Витаминный стол**

Диетолог советует приготовить вкусные салаты, которые могут быть и самостоятельным блюдом, и гарниром к мясу, птице.

### **Пикантный свекольный салат**

**Потребуется:** сырая свекла -1 шт., белокочанная капуста – столько, чтобы в салате ее было в 2 раза меньше свеклы, редис 5-6 шт. (можно заменить на редьку-дайкон), четвертинка луковицы, 2 зубка чеснока, щепотка молотого перца, растительное масло, сметана жирностью 10% или натуральный йогурт (без добавок).

**Приготовление:** свеклу натереть на крупной терке. Белокочанную капусту тонко нашинковать. Редис или дайкон порезать соломкой. Лук и чеснок измельчить очень мелко. Приправить перцем, заправить растительным маслом, поставить в холодильник на ночь. Когда овощи выделяют сок, заправить сметаной. Перемешать.

### **Лимонный салат из свежей капусты**

**Потребуется:** болгарский перец - 0,5 шт., растительное масло - 1ст. ложка, лимонный сок - 1ч. ложка, помидор - 1шт., капуста - 50 г, чеснок - 4 зубка, морковь - 0, 5 шт., зелень петрушки - по вкусу.

**Приготовление:** тщательно промыть и очистить овощи. Тоненько нашинковать капусту. Перец нарезать тонкой «лапшой». Помидор измельчить. Морковку натереть. В чесночнице раздавить чеснок, зелень нашинковать как можно мельче. Выложить все в салатницу, влить растительное масло и свежавыжатый лимонный сок, перемешать. Оставить салат настояться несколько часов в холодильнике для пропитки маслом и лимонным соком.

### **Драники с квашеной капустой**

**Потребуется:** квашеная капуста - 1 стакан, картофель - 5-6 шт., яйцо - 1 шт., мука пшеничная - 3 ст. ложки, лук репчатый - 1-2 шт., масло растительное для жарки - 3-4 Ст. ложки, соль, перец черный молотый - по вкусу.

**Приготовление:** капусту отожмите от сока, порубите ножом мелко, добавьте очищенный и порезанный мелко лук. Картофель натрите на мелкой терке, добавьте к капусте и луку. Положите сырое яйцо, добавьте муку, соль и перец по вкусу. Перемешайте.

Разогрейте сковороду, налейте немного масла, столовой ложкой положите картофельную массу и жарьте до красивой золотистой корочки. Лопаткой переверните драники и обжарьте с другой стороны. Огонь минимальный, крышкой накрывать не нужно.