

Есть такая легенда: йеменские пастухи заметили, что после того как с неизвестных им растений козы поедают красных ягод или листьев, животные становятся выносливыми и резвыми. Попробовали отвар из ягод сами пастухи и тоже ощутили необыкновенный прилив сил. Так было открыто кофейное дерево. Произошло это более тысячи лет назад.

Сейчас кофе самый популярный напиток в мире. Ценность ему придают алкалоид кофеин, ароматические вещества и хлорогеновая кислота. Кофеин стимулирует мозг, работоспособность, снимает усталость, сонливость, усиливает сокращение сердца и мочеотделение, хлорогеновая кислота дает вяжущий эффект. Напиток хорошего качества должен содержать 0,1 – 0,2 процента кофеина, что соответствует чайной ложке натурального молотого кофе.

Выпускается кофе и без кофеина. Аромат остается, но возбуждающее действие отсутствует. Существуют мягкие сорта, которые мало раздражают желудок и кишечник.

Растворимый кофе – кофейный экстракт со свойственным запахом и вкусом, содержит все компоненты. Он удобен и не требует специального приготовления. Но истинные любители растворимый кофе не пьют.

Зерна хранят до полугода в жестяных или стеклянных коробках вдали от пахучих веществ и влаги. Если при хранении зерна потеряли свежесть и запах, положите их в холодную воду и спустя 3-5 минут обжарьте в духовке, не допуская обугливания.

О приготовлении напитка есть притча. В Стамбуле умер хозяин модной кофейни. Сын попросил открыть тайну популярности заведения, на что получил ответ: «Сыпь больше!» В этом большая доля истины, но с оговоркой: чем крепче кофе, тем меньше должна быть чашка.

Здоровым людям в день можно выпить 3-4 чашки. Впрочем, доза подбирается индивидуально. Тонизирующий эффект действует до трех часов. При передозировке возникают сердцебиение, головная боль, слабость, дрожание рук, бессонница.

Следует помнить: у гипотоников кофеин повышает давление. Кофе не показан тем, кто страдает хронической сердечной недостаточностью, выраженной стенокардией, гипертонией, гастритами, язвенной болезнью желудка и двенадцати-

перстной кишки, запорами, язвенным колитом, аденомой простаты, невротизмом, тиреотоксикозом. Кофе не пьют на ночь и вместе с алкогольными напитками, снотворными, так как он способствует их быстрому всасыванию. Не показан кофе детям до 14 лет, беременным и кормящим мамам. Заблуждаются те, кто думает, что кофе снимает похмельный синдром. Наоборот, напиток его усугубляет!

Лучшая посуда для приготовления кофе – стекло, фарфор, керамика. Металлическая может давать привкус. Вода должна быть мягкой, без посторонних запахов, особенно хлорки.

Вещества, извлеченные из кофейного порошка, и придают напитку его вкус и аромат». Лучшая экстракция достигается методом фильтрации, используемой в кофеварках, когда кипятком проходит через порошок. Гурманы предпочитают напиток, изготовленный под давлением, – «французский пресс» или итальянское «эспрессо».

Чтобы сохранить полностью аромат, советуем молоть зерна непосредственно перед употреблением и лучше на ручной мельнице. Влажные зерна надо слегка поджарить на сковороде. Помол засыпать в прогретую турку. При повторном заваривании использованную гущу выбрасывают.

по пене: чем ее больше, тем большее наслаждение доставит кофе.

Бальзак говорил: «Кофе должен быть крепким, горячим и сладким, как поцелуй любимой женщины». Он и подается либо обжигающим, либо совсем холодным, но не теплым! Настоящий любитель его пьет без различных добавок. Хотя его можно дополнить сливками, мороженым, молоком, водкой, коньяком, джином, корицей, имбирем, лимоном...

КОФЕ ПО-ТУРЕЦКИ

В кофейник с кипящей водой засыпают полную чайную ложку кофе мелкого помола и сахар

ЧАШКА С ПОЦЕЛУЕМ



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

Академик М.М. Дубинин писал: «Приготовление кофе – это целое искусство. Независимо от того, насыпается ли кофе в сосуд с кипятком или, наоборот, порошок в кофейнике заливается кипящей водой, в момент контакта кофе-порошка и жидкости начинается процесс экстрагирования.

Длительно кипятить и хранить готовый напиток нельзя. Аромат усилит щепотка соли или порошок какао. Чтобы осадить плавающие остатки молотой взвеси, достаточно сбрызнуть поверхность небольшим количеством холодной воды. Качество приготовленного напитка определяется

по вкусу. После закипания снимают с огня, затем снова ставят на огонь, повторяя процедуру три раза.

Смешанный в кофейнике кофе с сахаром заливается холодной водой на несколько минут. Затем кофейник ставят на медленный огонь, этот прием даст обильную пену. Доведя до кипения, кофейник сразу же снимается и снова ставится.

КОФЕЙНЫЙ ПУНШ

Смешать 0,5 литра горячего черного кофе, 0,25 литра подогретого до 70 градусов красного вина и маленькую рюмку коньяка. Добавить несколько кусочков сахара и натертых лимонных или апельсинных корок.

КОФЕ С ПРЯНОСТЯМИ

В неглубокую эмалированную кастрюлю положите мелко нарезанную кожуру одного лимона и одного апельсина, добавьте 5-6 гвоздик, четыре кусочка корицы и 20 кусочков пилевого сахара. Его облить половиной стакана коньяка и поджечь. В горящую смесь влить один литр крепкого черного горячего кофе, через пять минут профильтровать через ситечко и разлить по маленьким чашкам.

КОФЕ ГЛЯССЕ

В кипящую воду засыпать кофе крупного помола, довести до кипения и сразу снять. В закрытой посуде дать остыть и процедить. Готовый напиток разлить до половины высоких стаканов или чашек и сверху положить по вкусу сливочное мороженое.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач

СТОЛЬКО ПОЛЬЗЫ - И ВСЕ С ОДНОГО СТВОЛА

На Руси свадьбы обычно справляли осенью, и дом, в котором устраивали гулянье, обязательно укрывали ветвями боярышника. Считалось, что это растение подарит молодым здоровье, которого хватит на всю их долгую и счастливую жизнь.

Боярышник и сам живет долго – до 200, а то и 300 лет. И возможно, благодаря своему составу, в котором есть углеводы, а также калий, кальций, фосфор.

В медицине боярышник используют как лекарство, которое укрепляет сердечную мышцу. Он хорош при гипертонии, успокаивает нервы. Болгарская целительница Ванга советовала при сердечных проблемах четыре дня подряд пить отвар цветов боярышника. Кроме того, это антисклеротическое, жаропонижающее средство, укрепляет желудок и печень, возбуждает аппетит, прекращает диарею. Отвар боярышника с сахаром снимает головную боль. В растертом виде ягоды используют как примочки для рассасывания твердых наростов и рожи. Полезен боярышник и для кожи, дыхательных путей. Если подмерзли на улице – выпейте чай из листьев этого растения и сразу согреетесь.

Однако длительный и бесконтрольный прием препаратов боярышника может вызвать угнетение сердечного ритма. Ягоды нельзя есть натощак, а после их приема не стоит пить холодную воду. При заболеваниях почек и желудка проконсультируйтесь с врачом, так как боярышник подавляет отток желчи.

Плоды боярышника созревают в сентябре – октябре. Они отличные заменители кофе, чая, а также желе, варенья. Можно заваривать и листья, и плоды, которые срывают осенью до заморозков, отрывая целиком, с кистами. Ягоды едят без косточек.

Чтобы приготовить настой цветов, надо 2-2,5 ст. ложки цветков залить 1/2 л кипятка, настоять 30 мин. Для приготовления на-

стоя плодов 50 г ягод заварите 1/2 л кипятка в термосе на ночь.

При ишемической болезни сердца: 2 ст. ложки сухих цветков или листьев боярышника залить кипятком до 1/2 л, выдержать два часа, процедить. Принимать по рюмке 3 раза в день за полчаса до еды.

При базедовой болезни: 1 ст. ложку ягод залить 1/2 л воды, держать 10 дней в темном месте, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 30 капель 3-4 раза в день до еды в течение трех-четырех месяцев.

Боярышник применяют и в косметике. Уберите из ягод косточки. Тщательно разотрите плоды, добавьте к пюре немного меда, желтка или сметаны. Наложите на лицо на 20 минут. Эта маска придает коже эластичность.

Китайцы применяют такую омолаживающую маску. Нужно взять по столовой ложке творага, настоя корня одуванчика, пастушьей сумки и цветов боярышника, смешать, наложить на лицо на 20 минут.

Коктейль здоровья
1 ст. ложка сока боярышника или настой сухих ягод, 2 ст. ложки простокваши, 1 ч. ложка меда, 1 банан, корица на кончике ножа. Взбить все ингредиенты до образования пены.

Компот из боярышника
Спелые плоды очистить от семечек, залить сахарным сиропом и оставить на 8-10 часов. Сироп слить, вскипятить, а ягоды сложить в банки и залить прокипяченным сиропом. Пастеризовать и укутать банки.

Конфеты из боярышника
Добавить в 1 кг пюре боярышника 100 г крахмала, 400 г сахара и тщательно перемешать, разложить слоем в 1-2 см на деревянном лотке. Нарезать массу ромбиками, посыпать сахарной пудрой и оставить на воздухе, чтобы конфеты подсушились.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

Кости у человека растут до 35 лет. А дальше?

Это заболевание делится на первичное и вторичное. Причины первого пока не выяснены, но четко прослеживается генетика: если мать или отец страдали частыми переломами, то опасность таких травм у детей увеличивается на 50 процентов.

Вторичный остеопороз возникает при эндокринных заболеваниях, лечении гормонами, гепарином, облучениях, длительной бездвижности, недостатке витаминов, микроэлементов, алкоголизме, курении, увлечении кофе, циррозе печени, ревматоидном полиартрите, голодании, низкокалорийных диетах

Остеопороз – «немое» заболевание, и только переломы заставляют обратить внимание на плотность костей. Она выявляется рентгенографически при потере костной массы от 20 до 30 процентов. Наиболее информативным методом является денситометрия. Эта процедура показана лицам старше 50 лет с частыми переломами костей, сахарным диабетом, принимающим гормоны, у кого растет горб, уменьшается общий рост, крошатся ногти, рано появилась седина.

Содержание кальция при остеопорозе может оставаться в пределах нормы. Этот элемент строит кости, влияет на работу сердца, держит в тонусе мышцы тела, сворачивает кровь. В организме человека содержится примерно 1 кг 200 г этого чудо-вещества. Причем 99 процентов его приходится на кости и зубы, а остальную минимум – на мягкие ткани и нервы.

Суточная потребность кальция для детей от года до 10 лет – 800 мг, женщин от 25 до 50 лет – столько же, а старшим возрастам, кормящим матерям и беременным доза увеличивается до 1200 мг. Мужчинам до 60 лет требуется 800 мг, а после – 1200.

Большая часть минерала поступает

ТАКОЙ ХРУПКИЙ ОРГАНИЗМ...

В норме человек после 55 лет теряет за год 1 процент плотности костной ткани. Каждая третья женщина после 50 и каждый двенадцатый мужчина этого возраста страдают остеопорозом.

в организм с пищей. В твердых сырах его содержится 600 мг, в плавленых – 300, в сардинах в масле – 420, в капусте – 210, в молоке, креветках и черном хлебе – 100, луке порее – 92, в твороге и сметане по 90, сухофруктах – 80, в черном шоколаде – 60, в свежих сельди – 50, бананах – 26, в мясе – 10 мг.

Для усвоения кальция необходим витамин D, который синтезируется в организме под действием солнца. Для его пополнения врачи назначают соответствующий масляный раствор или рыбий жир. Полезен в этом плане непродолжительный загар под солнцем или облучение кварцем.

Баланс минерального состава костей поддерживается витаминами С и К, а также фосфором, железом, магнием, цинком, марганцем, медью, которые содержатся в морской капусте, мясе, яйцах, отрубях, пивных дрожжах, бобовых, орехах, цельном зерне, сухофруктах, зелени...

Некоторые беременные для восполнения дефицита кальция едят мел или измельченную яичную скорлупу. В этом толку мало – минерал не усвоится, а отложится в почках, желчном пузыре.

Тормозят усвоение минерала картофель, щавель, сладости, копчености, крепкий кофе, табак, алкоголь, напитки типа кока-колы.

Физические нагрузки увеличивают плотность костной ткани. Отмечено: кто занимается бегом, менее склонны к переломам. Полезны утренняя гим-

настика с нагрузкой мышц спины, коленочестей, ежедневные прогулки в течение получаса в быстром темпе, посильная работа на даче. Массаж заметного влияния на плотность костей не оказывает, но тонизирует мышцы.

Способствует переломам нарушение координации. Для лечения головокружений следует принимать по назначению врача специальные препараты. Обратите внимание на очки – соответствующий ли они зрению?

Сейчас вошли в моду евроремоты с установкой на полах скользких плиток, что нередко является дополнением к причинам падений и переломов. Ношение удобной обуви на плоской подошве, пользование перилами при спуске и подъеме по лестнице, а также трость – немаловажные вещи в профилактике падений.

Однако профилактика остеопороза должна начинаться еще с детства. Не секрет, что большинство ребят мало ходят в походы, играют в футбол, хоккей и другие подвижные игры, зато много времени проводят за компьютером, телевизором. В рационе детского питания сокращается количество молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, свежих овощей, фруктов, соков, зато растет мода на жвачку, чипсы, сухарики с раздражающими специями, гамбургеры, напитки, далекие от совершенства. Все это незаметно подрывает прочность организма.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач