

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

1000

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целебно

блюдо, богатых
витамином С

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов блюд, богатых
витамином С. Вкусно,
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2014

Вечерская И.

100 рецептов блюд, богатых витамином С. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2014 — (Душевная кулинария)

Важность аскорбиновой кислоты для организма трудно преувеличить. Она укрепляет иммунную систему и способствует скорейшему излечению при следующих состояниях и заболеваниях: астме, аллергии, острых вирусных заболеваниях, герпесе, синдроме хронической усталости, ожирении, депрессии, тревожности, мигрени, рассеянном склерозе, гипертонии, атеросклерозе, высоком уровне холестерина, варикозном расширении вен, геморрое, пневмонии, синусите, отите, гепатите, ревматоидном артрите, остеоартрозе и остеохондрозе, остеопорозе, подагре, сахарном диабете, гипогликемии, гипотиреозе, цистите, гинекологических заболеваниях и многих-многих других. Не спешите принимать аптечные витамины! Лучше всего усваиваются те, которые мы получаем из натуральных продуктов. Где содержится больше всего витамина С? И как правильно съесть продукты, чтобы этот витамин усваивался? Ответам на эти вопросы и посвящена наша книга. А чтобы читателям было легче, дан не только список продуктов, но и рецепты готовых блюд.

© Вечерская И., 2014

© Центрполиграф, 2014

Содержание

Предисловие	5
Принципы обработки продуктов для сохранения витамина С	8
Блюда из шиповника	11
Шиповник сушеный	11
Отвар шиповника	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ирина Вечерская

100 рецептов блюд, богатых витамином С. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Витамины – жизненно важные вещества, необходимые нашему организму для поддержания многих его функций. Поэтому достаточное и постоянное поступление витаминов в организм с пищей крайне важно.

Витамины участвуют в окислительных процессах, в результате которых из углеводов и жиров образуются многочисленные вещества, используемые организмом как энергетический и пластический материал. Витамины способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма. Важную роль играют витамины в поддержании иммунных реакций организма, обеспечивающих его устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Недостаток витаминов сказывается на состоянии отдельных органов и тканей, а также на важнейших функциях: рост, продолжение рода, интеллектуальные и физические возможности, защитные функции организма. Длительный недостаток витаминов ведет сначала к снижению трудоспособности, затем к ухудшению здоровья, а в самых крайних, тяжелых случаях это может закончиться смертью.

При недостаточности поступления витамина С в организм в течение длительного времени может развиваться гиповитаминоз. Симптомы дефицита витамина С в организме:

1. Боли в мышцах.
2. Кровоточивость десен.
3. Раздражительность.
4. Общая слабость, вялость, апатия, снижение умственной и физической работоспособности.
5. Суставная боль.
6. Легкость возникновения синяков.
7. Мелкоточечные кровоизлияния около волосяных фолликулов, особенно на ногах.
8. Плохое заживление ран.
9. Снижение иммунитета.
10. Выпадение волос.
11. Кожа становится сухой, шелушащейся.
12. Появляются на нижней части языка как бы загрубевшие красные линии.

При остром недостатке аскорбиновой кислоты:

1. Выпадают зубы.
2. Появляются боли в области сердца.
3. Наблюдаются кровоизлияния в подкожную клетчатку.
4. Нарушается деятельность желудка и кишечника.
5. Гипотония.
6. Повышенная чувствительность к холоду, беспричинный озноб.
7. Плохой сон.
8. Снижение аппетита.
9. Тахикардия.

Гиповитаминоз развивается при дефиците витамина С в продуктах питания в течение 1–3 месяцев, а через 3–6 месяцев уже развивается цинга.

Имеются наблюдения, свидетельствующие о том, что дефицит витамина С в организме является предрасполагающим фактором формирования избыточной массы тела. Болезни, возникающие при дефиците аскорбиновой кислоты, протекают более тяжело и длительно, чаще возникают осложнения.

Витамин С в организме человека играет огромную роль:

1. Участвует в синтезе коллагена, межклеточного «цементирующего» вещества, обеспечивающего структуру мышц, сосудистых тканей, костей и хрящей.
2. Предохраняет организм от многих вирусных и бактериальных инфекций.
3. Повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов.
4. Помогает очищать организм от ядов, начиная от сигаретного дыма и кончая ядами змей.
5. Витамин С в организме способствует снижению холестерина в крови.
6. Участвует в метаболизме фолиевой кислоты.
7. Активизирует работу эндокринных желез, особенно надпочечников.
8. Витамин С в организме участвует в выработке адреналина – гормона, увеличивающего частоту пульса, кровяное давление, приток крови к мускулам.
9. Улучшает состояние печени.
10. Ослабляет воздействие различных аллергенов.
11. Аскорбиновая кислота способствует превращению трехвалентного железа в двухвалентное, которое легче усваивается организмом.
12. Защищает от окисления необходимые организму жиры и жирорастворимые витамины (особенно А и Е).
13. Аскорбиновая кислота уменьшает вредное воздействие сахара на организм при диабете второго типа, снижает уровень сахара.
14. Витамин С в организме ускоряет заживление ран, ожогов, кровоточащих десен.
15. Защищает зрение. За счет своих антиоксидантных свойств он предотвращает возникновение и развитие катаракты, снижает внутриглазное давление, тем самым не дает развиваться глаукоме.
16. Повышает сопротивляемость организма к любым неблагоприятным воздействиям.
17. Укрепляет иммунитет.
18. Витамин С в организме помогает при расширении вен и геморрое, убирает складки и морщины. Доза витамина С моментально может устранить кровоточивость десен, за полчаса укрепив капилляры в тканях.
19. Эффективен при лечении большинства заболеваний.
20. Повышает сопротивляемость организма к стрессу.
21. Витамин С в организме участвует более чем в 300 биологических процессах.

Аскорбиновая кислота не лечит, но она укрепляет иммунную систему и способствует скорейшему излечению при следующих состояниях и заболеваниях: астме, аллергии, ослабленной иммунной системе, гриппе и острых вирусных заболеваниях, герпесе, синдроме хронической усталости, ожирении, расшатанной нервной системе, депрессии, тревожности, расстройствах внимания и/или гиперактивности, мигрени, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, ослабленной сердечно-сосудистой системе, гипертонии, атеросклерозе, высоком уровне холестерина, варикозном расширении вен, геморрое, фарингите остром, бронхите и пневмонии, синусите, отите, гепатите, ревматоидном артрите, остеоартрозе и остеохондрозе, остеопорозе, подагре, сахарном диабете, гипогликемии, гипотиреозе, цистите, предменструальном синдроме, фиброзно-кистозной мастопатии, фибромиоме матки, избыточном менструальном кровотечении, климактерическом синдроме, дисплазии шейки матки, фурункулезе,

целлюлите, ухудшении зрения, катаракте, глаукоме, дегенерации желтого пятна сетчатки, стоматите, пародонтозе, алкоголизме, анемии, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки (не кислотная форма), язвенном колите и болезни Крона (не кислотная форма), желчнокаменной болезни, импотенции, бесплодии.

Суточная потребность человека в витамине С зависит от ряда причин: пола, выполняемой работы, возраста, состояния беременности или кормления грудью, вредных привычек и климатических условий. Стрессы, болезни, лихорадка и подверженность токсическим воздействиям увеличивают потребность в аскорбиновой кислоте. Каждое переживание, затянувшееся на 20 минут, стоит 300 мг аскорбиновой кислоты, каждая сигарета отнимает у нас до 30 мг витамина С, а у многих людей он плохо усваивается. Поэтому нормы приема витамина С должны составлять 350–400 мг для взрослых. Комитет экспертов ВОЗ ввел понятие о безусловно допустимой суточной дозе витамина С, которая не превышает 2,5 мг/кг веса тела, и условно допустимой суточной дозе витамина С, которая составляет 7,5 мг/кг.

Витамин С в организме действует, как правило, от 8 до 14 часов после попадания его в органическую сферу. После этого срока его полезные свойства начинают слабеть. Избыток аскорбиновой кислоты, как правило, выводится из организма с аммиаком.

Опасна также **передозировка аскорбиновой кислоты**. Она может вызвать нарушения функции печени и поджелудочной железы, расстройство пищеварения и кожные реакции.

Под влиянием больших доз витамина С могут возникнуть:

1. Бессонница.
2. Покраснение лица.
3. Беспокойство.
4. Повышенное мочеиспускание.
5. Головная боль.
6. Колики в нижней части живота.
7. Диарея.
8. Рвота.
9. Повышенное артериальное давление.
10. Прерывание беременности.

Если аскорбиновую кислоту принимать в больших дозах одновременно с аспирином, может возникнуть раздражение желудка, вследствие чего разовьется язва. Нельзя назначать большие дозы витамина С при повышенной свертываемости крови, склонности к тромбозам, при тромбозах и сахарном диабете.

Принципы обработки продуктов для сохранения витамина С

Организм человека не вырабатывает витамин С и все необходимое количество его получает с пищей. Первоисточником витаминов являются растения, в которых витамины накапливаются. В организм витамины поступают в основном с пищей.

Витамин С содержится главным образом в овощах и плодах. Витамин С в продуктах животного происхождения представлен в очень небольших количествах (печень, надпочечники, почки).

В природе витамин С встречается в нескольких формах, в том числе в форме аскорбиновой кислоты. В организме человека он не накапливается. Витамин С, поступающий с пищей, начинает всасываться уже в полости рта и желудке, но основное его количество усваивается в тонкой кишке. В теле взрослого здорового человека содержится от 4 до 6 г аскорбиновой кислоты.

Максимальное количество витамина С содержится (мг на 100 г съедобной части продукта) в шиповнике – 1200 (сухом), 470 (свежем), сладком перце – 250, черной смородине – 200, петрушке – 150 (зелень), капусте – 120, цитрусовых – 60, рябине – 50.

Витамин С содержится также в облепихе – 200, капусте брюссельской – 120, черемше – 100, томатах грунтовых – 100, капусте цветной – 70, капусте краснокочанной – 60, апельсинах – 60, землянике садовой – 60, хрене – 55, чесноке (перо) – 55, шпинате – 55, капусте кольраби – 50, капусте белокочанной – 45, грейпфрутах – 45, щавеле – 43, лимонах – 40, смородине белой – 40, мандаринах – 38, сельдерее (зелень) – 38, петрушке (корень) – 35, луке порее – 35, лисичках свежих – 34, луке зеленом – 32, брюкве – 30, яблоках (антоновка) – 30, крыжовнике – 30, белых свежих грибах – 30, капусте квашеной – 30, редьке – 29, морозке – 29, кизиле – 25, горошке зеленом – 25, малине – 25, смородине красной – 25, редисе – 25, сладком картофеле батат – 23, патиссонах – 23, айве – 23, голубике – 20, яблоках северных сортов – 20, картофеле – 20, фасоли стручковой – 20, спарже – 20, кумысе – 20, дыне – 20, ананасе – 20, вишне – 15, бруснике – 15, ежевике – 15, клюкве – 15, томатном соке – 15, черешне – 15, рябине черноплодной – 15, хурме – 15, салате – 15, алыче – 13, абрикосах – 10, персиках – 10, сливе – 10, чернике – 10, бананах – 10, яблоках южных сортов – 10, шелковице – 10, свекле – 10, чесноке – 10, луке репчатом – 10, огурцах грунтовых – 10, тыкве – 8, арбузе – 7, винограде – 6, груше – 5, баклажанах – 5, моркови – 5, гранате – 4, молоке козьем – 3, костромском сыре – 3, голландском сыре – 2,8, инжире – 2, молоке коровьем – 2, российском сыре – 1,6, молоке сгущенном с сахаром – 1, сметане 30 % – 0,8, простокваше – 0,8, кефире жирном – 0,7, молоке стерилизованном – 0,6, йогурте – 0,6, твороге – 0,5.

Особое место в кулинарии занимают травы. Для приготовления вкусных витаминных блюд пригодятся даже сорняки, проклюнувшиеся на прошлогодних грядках или лесных полянах: крапива, одуванчик, кислица, борщевик, дикий лук, мать-и-мачеха, сныть, сурепка, лопух, лебеда и, конечно, щавель – фаворит русской кухни. Все эти растения хороши для окрошки, щей, холодных супов на кефирной основе, салатов и паст для бутербродов. Главное – хорошо промыть растения и опускать в кипяток не более чем на две минуты.

Много витамина С содержится в крапиве, листьях одуванчика, ревеня. Черешки ревеня используют для приготовления варенья, компотов, киселей, кваса. Сами черешки, богатые витаминами, можно есть в свежем виде, например, добавлять в салат. Листья ревеня добавляют в щи, а из молодых стеблей даже делают вино. Молодые листья подорожника используют в различных блюдах. Его можно добавлять в каши, овощное рагу, салаты и запеканки, щи и горячие напитки, а также готовить с ним вкусные бутерброды. Руккола используется для при-

готовления салата. В пищу идут цветки и листья рукколы, которые богаты витамином С. Его листочки имеют изысканный горчичный вкус и служат отличным гарниром к мясу, морепродуктам, сыру.

Витамины – довольно неустойчивые соединения. Многие из них легко разрушаются под действием света, кислорода, тепла, контакта с металлической посудой. Наиболее чувствителен к действию всех внешних факторов витамин С. Большое значение имеет способ кулинарной обработки продуктов, а также правильное хранение их.

Аскорбиновая кислота разлагается при высокой температуре, при соприкосновении с металлами, быстро окисляется, при долгом вымачивании овощей переходит в воду. Воздействие солнечных лучей увеличивает потери витамина С втрое. При хранении продуктов питания содержание её в них быстро уменьшается. Уже через 2–3 месяца хранения в овощах, фруктах и ягодах витамин С наполовину разрушается. В зимний период в свежей и квашеной капусте его сохраняется больше, чем в других овощах и фруктах – до 35 %. В пищевой зелени через сутки остается 40–60 % первоначального количества витамина С, в яблоках через 3 месяца остается его около 85 %, через полгода только 75 %.

В холодильнике, при 4 °С, шпинат теряет за двое суток только 8 % аскорбиновой кислоты, а при комнатной температуре на свету эти потери возрастают до 80 %.

Очень много витамина С разрушается при кулинарной обработке, особенно при жарении и варке – до 90 %. Например, при варке очищенного картофеля, погруженного в холодную воду, теряется 30 %–50 %, а погруженного в горячую воду значительно меньше 25 %–30 %, при варке в супе теряется до 50 %. Для большего сохранения аскорбиновой кислоты овощи для варки следует погружать в кипящую воду.

Витамин С разрушается под воздействием кислорода воздуха и солнечного света, при длительной варке, да еще и с открытой крышкой, да еще с последующим пюрированием, почти весь витамин С разрушается. При повторном разогреве витамин С полностью исчезает. Процесс разрушения витамина С ускоряет присутствие тяжелых металлов (даже их следов): железа, свинца, особенно меди. Хранить продукты, содержащие витамин С, надо либо в керамической, либо в эмалированной посуде.

Замораживание позволяет сохранить этот ценный витамин, но заморозка должна быть правильно произведена. Желательно, чтобы продукт как можно быстрее прошел процесс заморозки (так называемая, глубокая заморозка). Учтите, что замороженные продукты надо размораживать быстро. Например, овощи лучше сразу кидать в кипящую воду, тогда витамин С перейдет в отвар, который предпочтительно использовать в пищу. Из дикорастущих ягод в замороженном состоянии можно хранить клюкву, бруснику, лесную рябину, калину; из садовых растений – облепиху (срезанную веточками), боярышник крупноплодный, шиповник, сладкую калину.

Чтобы лучше сохранить витамин С и вкусовые качества ягод, их следует замораживать с сиропом. Так, при замораживании черной смородины, вишни, малины с сахарным сиропом при температуре минус 8 °С в среднем сохраняется 80–97 % витамина С, земляники – 78–86 % витамина С.

Витамин С хорошо сохраняется в кислой среде. В квашеной капусте, например, значительное количество его сохраняется в течение 5–7 месяцев. В зависимости от способа квашения и условий хранения квашеной капусты в ней может сохраниться 70 % витамина С или он может полностью разрушиться. При брожении капусты образуется углекислый газ, который вытесняет попавший в бочку или дощник при укладке резаной капусты кислород воздуха и тем самым предохраняет витамин С от разрушения. Однако бочка или дощник должны быть заполнены капустой доверху и плотно прикрыты крышкой, иначе кислород воздуха заполнит оставшееся пространство и будет разрушать витамин С. При квашении с применением закваски из чистых культур молочнокислых бактерий процесс брожения ускоряется. Образуется много

углекислоты, что благоприятно действует на сохранение в капусте витамина С. Такой способ квашения почти полностью сохраняет витамин С, содержащийся в капусте. Квашеную капусту следует хранить под грузом, утрамбованной и покрытой рассолом, при температуре не выше 3 °С.

Ягоды, главным образом черную смородину, консервируют также в виде сырого джема. Для этого на одну весовую часть ягод берут две части сахара. Чтобы лучше сохранить витамин С, ягоды после переработки и промывки следует размять деревянной толкушкой, а не провертывать через мясорубку. Затем ягоды тщательно перемешивают с сахарным песком.

Содержание витамина С в сыром джеме из черной смородины в одном из проведенных наблюдений составляло в августе 89,5 % исходного количества витамина С, в октябре – 87 %, в декабре – 74,4 %, в феврале – 67,8 % и в феврале следующего года – 64,6 %. Следовательно, засахаренная черная смородина может храниться 1,5 года, сохраняя большое количество витамина С.

Блюда из шиповника

Шиповник сушеный

Состав: плоды шиповника.

Плоды заготавливают и сушат в период созревания, когда они уже имеют характерную окраску, но еще сохраняют твердость. Примороженные плоды сушке не подлежат, так как теряется витамин С. Плоды должны быть высушены сразу же после сбора, в крайнем случае их можно рассыпать до сушки тонким слоем и хранить не более 2–3 дней, так как по истечении указанного срока плоды портятся.

Перед сушкой плоды промывают холодной водой, затем выкладывают на сито или дуршлаг для стекания воды. Плоды сушат с чашелистиками в духовке при температуре 80–90 °С. Хорошо высушенные плоды разламываются в руках (но не крошатся) и легко теряют чашелистики. Это свойство и используют для отделения чашелистиков перед употреблением.

Сухой шиповник должен быть без запаха и иметь оранжевую или буровато-красную окраску, терпкий, кисловато-сладкий вкус.

Отвар шиповника

Состав: плоды шиповника – 100 г, вода – 1 л.

Первый способ. Отсортированные плоды сушеного шиповника красно-оранжевого цвета моют, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь и кипятят 10 минут. Накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение суток. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток, так как со временем количество витамина С уменьшается.

Второй способ. Сушеные плоды шиповника моют, после стекания воды слегка дробят деревянной толкушкой в эмалированной посуде, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь, кипятят 8 минут, накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение 12 часов. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.