

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА СЕЛЬДЕРЕЯ

Сельдерей считается кладовой здоровья издавна. Еще Гиппократ знал о полезных свойствах сельдерея и рекомендовал его как средство излечения от хворей. Регулярное его употребление оказывает очищающее, омолаживающее и общеукрепляющее воздействие на организм.

Сельдерей повысит тонус, увеличит работоспособность, успокоит нервы и улучшит сон. Входящие в него активные соединения способны уменьшить уровень гормона стресса, а эфирные масла снимут напряжение.

Свежевыжатый сок из сельдерея очищает организм от токсинов, замедляет процессы старения, обладает мочегонным и слабительным эффектом, нормализует обмен веществ, поэтому рекомендуется при ожирении и сахарном диабете, заболеваниях кожи. Оптимальная норма приема – до 100 мл в сутки.

Сок сельдерея со столовой ложкой меда перед едой подавляет аппетит, улучшает пищеварение и укрепляет иммунную систему.

Регулярное употребление сока сельдерея или свежих стеблей поможет сбросить лишний вес, не потеряв жизнерадостности.

А употребление смеси из сока сельдерея с соками крапивы и одуванчика очистит кровь и избавит от многих кожных заболеваний.

Сельдерей содержит много важных минеральных веществ, таких как калий, цинк, кальций, железо, фосфор, магний, витамин С, витамины группы В, РР, Е и провитамин А. Благодаря этому употребление сельдерея положительно воздействует на состояние здоровья кожи, волос и глаз.

Отвар корней сельдерея полезен при гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при запорах.

Употребление сельдерея рекомендуется при аллергиях, воспалениях, заболеваниях щитовидной железы и мочеполовой системы.

Сельдерей содержит большое количество витамина К, способствующего свертываемости крови. Это растение – незаменимый источник грубых волокон, которые, как природная мочалка, очищают толстую и тонкую кишку. Сельдерей активно выводит холестерин из организма человека, до 50%, является природным антиоксидантом. Самая полезная его часть – стебель, затем корень и листья. При добавлении в салаты его следует резать мелко, для варки более крупно, примерно 3 см, варить 5 мин. Хранить в холодильнике,

завернутым в целлофан.

Если ананасы, которые всем известны как натуральные «сжигатели жира» для вас не по карману, их можно заменить гораздо более дешевым сельдереем.

Сельдерей дарит нам энергию, но не калории, калорийность сельдерея – 18 ккал.

Более того, сельдерей имеет «отрицательную калорийность» – при его употреблении организм получает калорий меньше, чем затрачивает на усвоение.

Съесть сельдерей можно целиком: корень чаще всего варится или запекается, стебли употребляют в сыром виде, либо тушат или жарят, листья – используют как зелень, семена – в приправах.

Соответственно необязательно питаться сельдереем только во время диеты, из него готовят салаты, сельдерей хорошо сочетается с любым мясом, рыбой и морепродуктами, грибами.

Использование блюд из сельдерея позволяет эффективно снизить вес. Один из вариантов – «похудательный» сельдерейный суп. Его можно съесть сколько угодно.

Ингредиенты:

300 г сельдерея – можно брать и корень, и листья, а можно и то, и другое,

4-5 шт. помидоров, зимой можно консервированных,

500 г капусты (можно взять квашеную),

2 шт – 150 г болгарского перца, зелень.

Овощи порезать и опустить в кипящую воду. Кипятить на большом огне 10 минут, затем на маленьком – до готовности. В последний момент засыпать мелко порубленную зелень и плотно закрываем крышкой, дав настояться.

Если вы решили почаще есть сельдерей, не забудьте угостить ими своего любимого мужчину, ведь этот овощ – сильный природный афродизиаك (средство, повышающее жизненные силы организма и усиливающее половую способность), а также его употребление является профилактикой простатита, особенно если употреблять его с яблоками.

Вот еще несколько рецептов с сельдереем:

Сельдерейный паштет

Ингредиенты: вареное мясо, корни сельдерея, лук, растительное масло, сыр, сметана.

Мелко нарежьте вареные корни сельдерея. Пропустите вареное

мясо через мясорубку, смешайте с обжаренным луком и сельдереем и выложите на сковороду, смазанную маслом. Посыпьте тертым сыром, полейте сметаной и запекайте в духовке 20-25 минут.

Овсянка с сельдереем

Ингредиенты: овсяные хлопья, корни и стебли сельдерея, яйца, лук, лимон, панировочные сухари.

Овсяные хлопья залейте небольшим количеством молока и оставьте на 30-40 минут. Мелко нарежьте корни и стебли сельдерея, лук, яйца, добавьте цедру лимона или лимонный сок и смешайте с овсяными хлопьями. Из полученной массы сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях и обжарьте в растительном масле.

Пюре из сельдерея

- сельдерей (корень) – 1 шт.

- сливки – 125 г

- масло сливочное – 1/3 пачки.

Корень сельдерея очистить, порезать на кусочки, отварить, чтобы сельдерей стал мягким, и сделать пюре блендером, положить в кастрюльку с растаявшим маслом, добавить сливки, подогреть, посолить и поперчить и подавать.

Известная теннисистка Мария Шарапова советует «мягкое похудение» с помощью диеты на сельдерее. Курс похудения с помощью сельдерея рассчитан на 14 дней, в течение которых дважды повторяется недельное меню. Основу диеты для похудения составляет сельдереевый суп, который дополняется фруктами, овощами, постным мясом, кефиром и рисом в различных вариациях.

В 1 и 8 день следует питаться сельдереевым супом и любыми фруктами, кроме бананов. Во 2 и 9 день суп едят с сырыми овощами. В 3 и 10 день суп также сочетают с овощами, а на ужин позволительно съесть отварной картофель в мундире. На 4 и 11 день к супу добавляют три банана и литр кефира. В 5 и 12 день едят суп, 200 граммов отварного диетического мяса (говядина, курица, рыба), килограмм помидоров и пьют около 2 литров жидкости. В 6 и 13 день к супу добавляют овощи и 300-400 граммов вареной постной говядины или курицы. В 7 и 14 день суп едят с овощами с отварным коричневым рисом.

На время диеты откажитесь от мучного, сладкого, копченого, маринованного и соленого. Разрешается пить кофе и чай без сахара.

По материалам сайта:
<http://www.azbukadiet.ru>