

# ОЛЬГА МЯСНИКОВА

ВРАЧ СО СТАЖЕМ 57 ЛЕТ,  
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК



*Рецепты*  
**ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
И ДОЛГОЛЕТИЯ**  
*от Ольги Мясниковой*

О самом главном с доктором Мясниковым

**Ольга Мясникова**

**Рецепты для здоровья и  
долголетия от Ольги Мясниковой**

«ЭКСМО»

2017

УДК 641.55  
ББК 36.997

**Мясникова О. Х.**

Рецепты для здоровья и долголетия от Ольги Мясниковой /  
О. Х. Мясникова — «Эксмо», 2017 — (О самом главном с  
доктором Мясниковым)

ISBN 978-5-699-96361-4

Известно, что ты – то, что ты ешь. В этой книге врач-геронтолог и по совместительству мама Александра Мясникова Ольга Мясникова делится с читателями своими самыми любимыми рецептами. Но это не простые блюда из поваренной книги. Это полезная еда. Каждый рецепт помогает человеку поддерживать работоспособность того или иного органа: сердца, печени, почек, селезенки; может стать отличной профилактикой простудных и вирусных заболеваний. Что, когда и как лучше есть, а главное – как из полезной еды сделать вкусную? Об этом в новой книге серии «О самом главном с доктором Мясниковым».

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-699-96361-4

© Мясникова О. Х., 2017

© Эксмо, 2017

## Содержание

От Александра Мясникова	6
Есть, чтобы быть счастливой	9
Выбираем джеззу	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Ольга Мясникова**

## **Рецепты для здоровья и долголетия от Ольги Мясниковой**

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

Africa Studio, Aleksandar Mijatovic, Aleksandra Duda, Anastasia\_Panait, ArtCookStudio, baibaz, Bildagentur Zoonar GmbH, Elzbieta Sekowska, Kyselova Inna, mama\_mia, MaraZe, Natalia Van Doninck, Nataly Studio, Oliver Hoffmann, riggsby, SMarina, stockcreations, Valery121283, ziaushusha, Abree, MaKars, Pim, Olga\_Zaripova, geraria, petite lili, Anna Chudinovskykh, issatchenko, Aleksangel, Rina Oshi, VladisChern, Epine, Visual Generation, MarijaPiliponyte, messer16, olegtoka, Arkela, naum, Plateresca / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

## От Александра Мясникова



*Александр Леонидович Мясников со своей мамой, Ольгой Халиловной Мясниковой*

Для всех детей их мама – самая умная, самая красивая и готовит самые вкусные вещи!

Но у меня она и правда очень умная, очень красивая, а уж как готовит!

Ей уже 90 лет, а я, как маленький, «канючу»: «Ну приготовь чебуреки, ну приготовь!»

А готовит она быстро и легко! Никакого напряжения, никаких устоявшихся догм! Глядя на нее, я и сам убедился – готовить надо весело! В плохом настроении вкусной еды не состряпаешь! Моя мама никогда не вымеряет вес продуктов, не использует таймер, скажу больше: из всех ее кухонных принадлежностей я знаю только ручную мясорубку, набор острейших ножей, скалки и доски для разделки продуктов. И неизменные старинные сковородки, казаны, кастрюли, на которых я с детства помню каждую вмятину и царапину.

И король с королевой всего этого богатства – ручная турецкая кофемолка, дающая кофе тончайшего помола, и ее любимая джезва. На кухне мама не двигается – она порхает! При этом нет суеты, все напоминает волшебный танец.

А начинается все на рынке. Мама не торопясь идет вдоль рядов, придирчиво выбирая продукты. Овощи, фрукты, мясо должны быть не просто свежими – они должны ей приглянуться! «Иди и принеси другой кусок», – велит она продавцу. «Вай, – удивляется тот. – Смотри, какой этот хороший!» «Сынок, – отвечает мать, – ты лучше учись у меня правильное мясо выбирать, пока я жива. Вот видишь – твой кусок не живой!» «Слушай, как не живой, ну это же мясо!» «Вот я и говорю, что ничего ты не понимаешь, неси другой!» И что самое интересное – несут, делают скидку, а потом с уважением провожают «ханум» до выхода!



***Как правильно выбирать мясо:***

1. Обращайте внимание на цвет: говядина должна быть красной, свинина – розоватой, баранина – насыщенного темного оттенка.
2. Свежее мясо хорошо пахнет. «Понюхать» кусок изнутри можно, проткнув его нагретым ножом.
3. Жир должен быть белого цвета (у баранины – кремового). По консистенции: у говядины – крошиться, у баранины – быть плотным, у свинины – гладким. Распределен должен быть равномерно по всей поверхности.
4. При надавливании свежее мясо быстро возвращается в исходную форму, ямок не остается.



Мама у меня специалист по лечебному питанию, защитила диссертацию в Институте Питания, одним словом, в еде и здоровье – настоящий профессионал. И вот именно она всегда учила меня, что нет вредных продуктов, как нет и полезных – есть правильный или неправильный образ питания. По чуть-чуть можно все! Не только можно, но и нужно!

Вкусная еда дает хорошее настроение, а счастливый человек всегда более здоров, чем угрюмый! Система запретов, которую мы себе возводим, лишь обедняет нашу душу, портит нам настроение самим фактом своего существования и, в итоге, сводит на нет все преимущества диет. Питание должно приносить удовольствие! И если мы сможем удерживаться в разумных рамках – от вкусной еды будет только польза! Весь вопрос в умеренности, в способности вовремя остановиться.

Новая мамина книга – это не просто свод различных рецептов. В них и так нет сегодня недостатка! Эта книга передает присущий маме вкус к жизни, ее неисчерпаемую энергию и оптимизм! В ней вы найдете немало полезных советов по правильному питанию, а главное, поймете, как правильный подход к жизни продлевает и улучшает ее.







## Есть, чтобы быть счастливой

Я очень люблю вкусно покушать. И приучила к этому своего сына. А меня к этому приучила моя мама. Ее – моя бабушка. Семейная традиция вкусно и разнообразно готовить научит и вас быть счастливым. Да, чтобы быть здоровым, питаться надо правильно. Но многие забывают, что правильная пища может и должна быть вкусной! Очень часто вкусное блюдо способно стать лекарством, запускающим в человеке механизмы, которые отвечают за ощущение радости, гармонии и даже счастья.



Полезная еда должна быть вкусной! Только тогда она идет на пользу организму.

Кстати, знаете ли вы, что серотонин является одним из важных регуляторов нашего настроения. Его даже называют гормоном счастья, так как уровень серотонина повышен в организме во время эйфории и понижен при тревожных состояниях и депрессии. Серотонин образуется в организме из аминокислоты триптофан, которая относится к незаменимым аминокислотам, так как не синтезируется в нашем организме. Эта аминокислота должна регулярно поступать в организм с продуктами питания – триптофана нашему организму требуется 1 г в день. И вот посмотрите, в каких продуктах есть этот **триптофан**.

Итак, на 100 г продукта количество триптофана:

- ♦ **горох – 260 мг**
- ♦ **фасоль – 260 мг**
- ♦ **соя – 714 мг**
- ♦ **чечевица – 284 мг**
- ♦ **греча – 180 мг**
- ♦ **геркулес – 160 мг**
- ♦ **пшено – 180 мг**
- ♦ **макаронные изделия – 130 мг**
- ♦ **рис – 80 мг**
- ♦ **картофель – 30 мг**
- ♦ **молоко – 40 мг**
- ♦ **кефир – 40-50 мг**
- ♦ **сыр плавленый – 500 мг**
- ♦ **творог нежирный – 180 мг**
- ♦ **творог жирный – 210 мг**
- ♦ **мясо – 200 мг**
- ♦ **индейка – 200 мг**
- ♦ **шампиньоны, яйца  
(1,5 шт.) – 200 мг**

Многие продукты содержат и другие вещества, способные улучшить наше настроение.

Я не сижу ни на каких диетах, не отказываюсь ни от сладкого, ни от жирного, ни от острого. Мало того, я – татарка, с удовольствием делаю чебуреки из свинины. И очень счастлива, когда их ем. И с удовольствием наблюдаю, как их уплетает мой сын или гости.

Авиценна сказал о питании: «Берегущий свое здоровье должен стремиться к тому, чтобы основную часть его пищи не составляли какие-нибудь целебные, питательные вещества, вроде овощей, фруктов и прочего, ибо та пища, которая обладает разжижающим свойством, вызывает брожение в крови, а имеющая свойство стучать делает организм слизистым и тяжелым».

Что главное в еде? Правильно выбранные продукты и правильно приготовленная пища. Не бывает бесполезных продуктов! Можно есть все, но следить, в каком количестве ты ешь. Каждый элемент продукта должен приносить пользу. Когда готовишь блюдо, надо знать, какие это продукты, где купил и что в них полезного для организма.



Можно есть абсолютно все! Важна только мера. Главное правило не только пожилых, но и молодых – не переедать.

Еду надо готовить не только полезной, но и вкусной. Это должны быть слова-синонимы!

Есть несколько важных правил, как надо питаться, но они настолько просты и понятны, что не выполнять их невозможно.

Запомните – не объедайтесь! Зачем набивать живот так, что потом трудно дышать? Зачем съедать пять котлет вместо двух, или одной? Кушать про запас – привычка очень плохая. И тут проблема, в первую очередь, – в голове, а не в голоде.

Мне 90 лет и я всю жизнь питаюсь в одинаковом режиме. Утром легкий, но питательный завтрак. У меня это всегда овсяная каша на молоке со сливочным маслом и обязательно – черный кофе. Часа в два – обед. Часов в пять – полдник. И в семь – ужин. Все!

Последний раз надо кушать до 20.00. Никаких ночных и поздних вечерних перекусов. И никаких оправданий, что вы поздно приходите с работы. Долго на работе? Возьмите с собой еду в контейнере! Сходите в кафе! Но не ешьте на ночь, пожалуйста!

Вот смотрите, вы устали за день, падаете без сил. И надеетесь, что ночью отдохнете, выспитесь. Так? Но ваш организм не отдохнет. Если вы накормите его перед сном. Он не успеет переварить пищу и будет работать всю ночь. Поэтому вы проснетесь утром не свежим и бодрым, как рассчитывали, а разбитым и вялым. Вы спали, а организм работал! Он потратил ту энергию, которая вам необходима днем.



Когда вы едите перед сном, организм не успевает отдохнуть, так как всю ночь вынужден переваривать пищу. Вы просыпаетесь разбитым и с чувством дискомфорта в животе.

Помните об этом, заучите, и ваша жизнь станет гораздо легче и приятнее.

Я вам рассказала, что не представляю свое утро без свежесваренного кофе.

Так вот, это целая наука, традиция и история!

Когда я ездила в Турцию к своему отцу, то видела, как там пьют кофе. Во-первых, они пьют кофе много и часто, но – маленькими чашечками. Были как-то в гостях, и я наблюдала, что их бабушка – пожилая дама, каждые полчаса подходила со своей джезвой к огню – кипятить себе очередную порцию кофе.

Сварит и уйдет к себе, оставив в комнате умопомрачительный аромат.

Мои сестры – дочери отца от второго брака, научили меня выбирать джезvu.

## Выбираем джезву

Главное в джезве – толстое дно, стенки, и наличие удобной длинной ручки.

Объем джезвы (турки) должен точно соответствовать количеству напитка, который мы собираемся приготовить: вода должна будет заполнить весь объем практически до горлышка. От этого зависит вкус напитка.



Как готовить кофе? На 150 мл холодной воды берем чайную ложку (или две) с верхом кофейного порошка. Главное – свежемолотого кофе!

Ставим турку на маленький огонь. Готовим напиток на маленьком огне.

Перед тем, как начнет подниматься пенка, размешиваем все ложечкой.

Как только пенка поднимется, выключаем газ. Разливаем кофе в заранее нагретые чашки. Можно просто налить в них на минутку кипяток. Холодные чашки портят вкус напитка. Сахар я в кофе не кладу. Предпочитаю кофе не варить с сахаром. В Турции, кстати, кофеек пьют вприкуску с комковым сахаром. Так, действительно, вкуснее. И я так люблю пить.



Помните, **холодные чашки** портят вкус напитка. Перед тем, как налить кофе, необходимо согреть посуду, обдав ее изнутри кипятком.

Кофе надо варить только в специальной джезве. А разливать – в заранее прогретые чашки. Только так вы познаете настоящий вкус этого напитка.

Мало кто знает, но кофе по-турецки впервые появился вовсе не в Турции, а в Йемене, куда попали кофейные зерна из Эфиопии, где росли кофейные деревья.

А рецепт придумали азиатские и североафриканские караванщики, которые варили его на горячем песке у костра, регулируя температуру перемещением сосуда с напитком дальше или ближе к огню. Из Йемена через Сирию напиток попал в Турцию. И именно в Турции он приобрел сумасшедшую популярность и пошел гулять по свету под названием «кофе по-турецки» или по-восточному, что ближе к истине.

Про кофе много споров – всем ли он полезен? Можно ли его пожилым? Можно! И молодым, и пожилым.

Кофе относится к тонизирующим напиткам, поэтому его употребление дает временный прилив сил, бодрости, улучшение внимания, памяти и концентрации. Содержащийся в кофе кофеин успокаивает головную боль при мигрени и низком артериальном давлении.

Ежедневное употребление кофе может существенно снизить риск заболевания сахарным диабетом, а также повысить чувствительность к инсулину у людей, уже имеющих это заболевание.

Некоторые вещества, содержащиеся в кофе, оказывают восстановительное действие на клетки печени и предотвращают развитие цирроза. Благодаря наличию сиротина кофе относится к напиткам, которые снимают депрессию.

Но при этом кофе обладает сильным мочегонным действием, поэтому при его употреблении необходимо следить за водным балансом и выпивать не менее 1,5 литров природной воды. Также кофе оказывает небольшое слабительное действие.

В общем, пейте кофе! Это полезно и очень вкусно! А его аромат оказывает прямо-таки магическое действие на человека.



Пожилым людям кофе пить можно! Главное – следить за водным балансом, так как кофе обладает легким мочегонным эффектом.

Как я уже говорила, полезность блюд зависит от ингредиентов, из которых мы их готовим.

Например, я много лет использую для еды и готовки только кукурузное масло. Поскольку писала диссертацию в Институте питания (она была посвящена как раз роли жирных кислот в патогенезе атеросклероза), то брала на пробу несколько видов растительных масел: оливковое, подсолнечное, кукурузное и льняное. Разбирала их буквально по молекулам, смотрела, из чего они состоят, где больше пользы. И убедилась – самое полезное масло – кукурузное.

Не зря, я думаю, его больше всего любят в Америке – это самое популярное масло у них. Оно долгое время носило название «золото Запада». Впервые было получено в штате Индиана в 1898 году.

И вот почему оно называлось «Золото Запада» – за кладезь полезных свойств!

Первое – это высокое содержание витамина Е, причем в несколько раз больше, чем в подсолнечном или оливковом маслах. Благодаря этому нашему организму не грозит быстрое изнашивание и старение. Витамин Е оказывает положительное влияние на половые железы, нормализует их деятельность. Также помогает приводить в норму эндокринную систему, надпочечники, гипофиз.



**Кукурузное масло** намного **полезнее** растительного и даже оливкового. Оно защищает нас от старения.

Употребление его в пищу способствует улучшению мышечного тонуса и, соответственно, выносливости организма к нагрузкам.

Стоит отметить и защитное действие этого сказочного масла на клетки генетического аппарата: предотвращает мутации, которые являются следствием влияния химических веществ и ионизирующих излучений на организм. А ненасыщенные жирные кислоты этого продукта повышают сопротивляемость организма к инфекциям.

Витамины групп А, В1, В2, F, PP, а также его минеральные вещества улучшают работу сердечнососудистой и кроветворной систем.

Употребляя регулярно в пищу кукурузное масло, можно предотвратить атеросклероз и бессонницу. Также оно может помочь избежать мигрени и полиноза. С включением масла в рацион, появляется возможность вылечить желчный пузырь и добиться повышения его тонуса. Также, полезно добавлять его в блюда тем, у кого депрессия, упадок сил и быстрая утомляемость.

В общем, пользуйтесь кукурузным маслом! Вы спросите, а почему же такая популярность у оливкового? Отвечу вам как опытный врач – это все реклама! И не более того. **В оливковом масле содержится в два раза меньше полезных веществ, чем в кукурузном.**

И так можно разобрать абсолютно любой продукт. Но мы будем это делать параллельно с рецептами. Ведь главная задача этой книги – рассказать о самых вкусных рецептах. Помним, что вкусное и полезное – это у нас с вами синонимы. Поэтому учимся готовить вкусно!

## **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.