

Ирина  
Вечерская

душевная  
кулинария

100

рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

блюдо, богатых  
витамином А

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

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

«Центрполиграф»

2013

## **Вечерская И.**

100 рецептов блюд, богатых витамином А. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2013 — (Душевная кулинария)

Данная книга расскажет о том, как питаться при недостатке в организме витамина А. При недостатке этого витамина замедляется рост костей, понижается сопротивление простудным заболеваниям, развивается куриная слепота, ухудшается белковый и жировой обмен, кожа становится сухой, а волосы ломкими... Вы нашли у себя эти симптомы? Не спешите принимать аптечные витамины! Лучше всего усваиваются те, которые мы получаем из натуральных продуктов. Где содержится больше всего витамина А? 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., 2013

© Центрполиграф, 2013

# Содержание

Введение	5
Несколько слов о витаминах	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Ирина Вечерская**

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

### **Введение**

Витамины. Есть ли человек, который бы не знал, что это? Наверное, уже нет. Все знают, что они необходимы нам для нормальной жизни, для качественного иммунитета, для здоровой кожи, для острого зрения и еще много для чего. Проще сказать – для нашего существования. Не зря это слово происходит от латинского *vita* – жизнь. Но что мы делаем чаще всего? Покупаем комплексы поливитаминов и глотаем их. Причем глотаем наобум. Вспомнили – съели витаминку-другую, не вспомнили – не съели. Потом опомнились «ой, я же пропустил прием» и заглотили три штуки, или четыре, или пять, ну чтоб компенсировать пропуск. И организм получает ударную дозу витаминов.

Хорошо, если не часто – про запас отложит. А то можно оздоровиться до гипervитаминоза, а это, между прочим, чревато различными болезнями, ничуть не менее «приятными», чем при гиповитаминозе. А еще может быть, что витаминки-то мы пьем, а они организмом не усваиваются. А мы пьем и пьем, и пьем и пьем, а чувствуем себя несколько не лучше и понять не можем – да что же это такое с нами!

Все специалисты сходятся в одном: полезные вещества, и витамины в том числе, лучше получать с пищей, а препараты пить только в том случае, если с пищей не получается запастись полной дозой (в нашем климате это вполне вероятный сценарий). Но тогда встает вопрос: а где, в каких продуктах есть нужные нам вещества? В данном случае: а где содержится больше всего витамина А? И как нужно есть разные продукты, чтобы этот витамин усваивался? Вот ответам на эти вопросы и посвящена наша книга. А чтобы читателям было легче, будет дан не только список продуктов, но и рецепты конкретных блюд.

## Несколько слов о витаминах

В наши дни даже при сбалансированном рационе питания человек не получает все необходимые витамины. Человек как вид сформировался в таких условиях, когда и физические нагрузки были гораздо больше, и пищи съедалось гораздо больше. В последние десятилетия энергозатраты у человека снизились в 2—2,5 раза, и так же должно было снизиться потребление пищи, иначе все это выльется в излишний вес и болезни. Например, чтобы получить необходимую суточную норму витамина В1 в 1,4 мг, нужно съесть 700—800 г хлеба из муки грубого помола или килограмм нежирного мяса. Однако если потребность в жирах и углеводах снизилась, то потребность в витаминах и микроэлементах осталась та же, ведь они необходимы для работы внутренних органов, выработки внутренних соков, хорошей нервной проводимости и т. п. Даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день, дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20—30 %.

Кроме того, сейчас все больше в питании даже сельских жителей рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами и минеральными веществами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки). В рационе возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов.

При кипячении молока количество содержащихся в нем витаминов заметно снижается.

В среднем 9 месяцев в году европейцы употребляют в пищу овощи, выращенные в теплицах или после длительного хранения. Такие продукты имеют значительно более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами из открытого грунта.

После 3 дней хранения продуктов в холодильнике теряется около 30 % витамина С. При комнатной температуре этот показатель составляет около 50 %.

При термической обработке продуктов теряется от 25 % до 90—100 % витаминов.

На свету витамины разрушаются, витамин А боится ультрафиолета.

Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов.

Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация также очень существенно снижают содержание витаминов в исходных продуктах, даже в тех, которые традиционно считаются источниками витаминов.

Содержание витаминов в овощах и фруктах очень широко варьирует в разные сезоны.

**Ретинол (витамин А)** улучшает обмен веществ, процессы роста, повышает устойчивость организма к инфекциям, нормализует зрение в сумерках.

Он участвует во всех видах обмена веществ (белковом, жировом, углеводном). Если в пище недостаточно витамина А, то слизистые оболочки становятся грубыми, снижается секреция слюнных желез, зубы приобретают вид как бы покрытых мелом.

Суточная потребность в витамине А в одних источниках указывается в пределах 1,5—2 мг, в других 0,8—1,0 мг. В чем тут дело и где правда? А дело в том, что если из животных продуктов усвоение ретинола принять за единицу, то усвоение бета-каротина, растворенного в жире (например, морковка со сметаной или растительным маслом), составит 1/6, а усвоение каротина из морковки или черной смородины без жира – 1/12. И чтобы получить этот 1 мг в сутки, съесть растительных продуктов придется гораздо больше. Об этом следует помнить не только вегетарианцам, но и любителям сидеть на диетах. Им нужно рассчитывать на суточную дозу каротина в 5—6 мг.

Обычно пишут про бета-каротин, он же провитамин А, содержащийся в растительных продуктах, но на самом деле каротиноидов насчитывается более 80. Они превращаются в витамин А в тонком кишечнике человека. Наибольшей активностью обладают бета-каротин и ликопин.



пин. В некоторых продуктах животного происхождения, например, в яичных желтках, сливочном масле и сметане, содержится как витамин А, так и каротин.

Потребность в витамине А возрастает при увеличении массы тела, тяжелой физической работе, стрессе, работе при тусклом или чрезмерно ярком освещении, напряжении глаз при длительным просмотре телевизора или работе за монитором, беременности, кормлении грудью, заболеваниях кишечника, поджелудочной железы, печени, желчевыводящих путей, инфекционных заболеваниях.

Им богаты молоко, сливки, сметана, сливочное масло, яичный желток, печень, почки, рыбий жир. В плодах красного и оранжевого цвета (моркови, помидорах, тыкве, абрикосах, персиках, шиповнике, смородине) содержится каротин (провитамин А), который в организме превращается в витамин А. Каротин лучше усваивается из пищи, содержащей жир (поэтому к сырой натертой морковке добавляют либо ложку-другую растительного масла, либо сметану).

Печень человека является хранилищем витамина А, где он может накапливаться в значительных количествах, поэтому его запасы могут не пополняться каждый день.

Витамин А не растворяется в воде, хотя около 15—35 % теряется при варке, обваривании кипятком и консервировании овощей. Он может разрушаться при длительном хранении на воздухе.

Если витамин А попадает в кишечник без сопутствующих жиров, то желчи выделяется мало, что ведет к нарушению всасывания и потере до 90 % каротина и витамина А с калом.

Из растительной пищи усваивается примерно 30 % бета-каротина, примерно половина бета-каротина переходит в витамин А. Таким образом, из 6 мг каротина в организме образуется 1 мг витамина А, поэтому коэффициент пересчета количества каротина в количество витамина А равен 1:6.

Витамин А, уже поступивший в кровь, начинает быстро разрушаться, если в организме не хватает витамина Е. А если недостает витамина В4 (холин), то витамин А не запасается впрок.

Витамин А позволяет организму использовать запас железа, находящийся в печени.

Признаки нехватки витамина А: медленное заживление ран, сыпь на коже в виде узелков (папул) и мелкое шелушение, преждевременное старение кожи, ослабление иммунитета и повышенная восприимчивость к заболеваниям (особенно простудам, инфекциям дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта), нарушение сумеречного зрения (куриная слепота), ухудшение восприятия синего и желтого цветов, возникновение сухости глаз, ощущение песка в глазах, конъюнктивит, возникновение перхоти, выпадение волос, повышенная чувствительность эмали зубов, снижение аппетита, исхудание.

Признаки избытка витамина А: сонливость, вялость, головная боль, покраснение лица, тошнота, рвота, расстройство походки, потеря чувствительности зубов, нарушение менструаций, боли в костях ног.

Содержание каротинов в растениях может быть очень различным в зависимости от условий их выращивания. Иногда в моркови вообще не бывает каротина, особенно если она не красного (оранжевого) цвета. Нитраты, попадающие в почву из минеральных удобрений, разрушают каротин и витамин А и в растениях, и в организме питающихся ими животных, и в организме человека.

В зимний период, когда коровы питаются силосом и другими запасенными кормами, содержание витамина А и бета-каротина в молоке может уменьшаться в 4 раза по сравнению с летним периодом. В молоке животных каротина также может не быть, если их корм не содержит достаточно витамина Е, защищающего витамин А.

Каротин содержится внутри растительных клеток, стенки которых состоят из не перевариваемой организмом целлюлозы. Оболочки клеток разрушаются при измельчении, жевании и в процессе варки. Чем более мягкой консистенции овощи, тем лучше усваивается каротин. Таким образом, лучше всего каротин усваивается из овощных соков, но сок надо пить сразу

после приготовления, так как на воздухе каротин быстро окисляется. Так что полезны будут только свежевыжатые соки, а не пакетированные.

Продукты питания, богатые витамином А (в мг на 100 г неприготовленного продукта):

- рыбий жир – 19,
- печень свиная – 3,5, баранья – 3,6, говяжья – 8,2, куриная – 12,
- печень трески – 4,4,
- маргарин «Экстра» – 1,5,
- угорь – 1,2,
- икра белужья зернистая – 1,0,
- масло сливочное – 0,59,
- яйца перепелиные – 0,5,
- икра кеты зернистая – 0,45,
- масло сливочное диетическое – 0,43,
- масло крестьянское – 0,4,
- сыр плавленый – 0,4,
- сливки сухие – 0,35,
- сыр «Чеддер» – 0,3,
- сыр «Российский» – 0,26,
- сыр «Рокфор» – 0,25,
- яйцо куриное – 0,25,
- сметана 30%-ной жирности – 0,23,
- сердце говяжье – 0,23,
- почки говяжьи – 0,23,
- сыр «Пошехонский» – 0,23, – сыр «Голландский» – 0,21,
- брынза – 0,17,
- сыр плавленый – 0,15,
- сливки 20%-ной жирности – 0,15,
- шпроты в масле – 0,15,
- молоко сухое цельное – 0,13,
- творог – 0,1,
- устрицы – 0,085,
- курица – 0,07,
- мороженое сливочное – 0,06,
- сливки, 10%-ной жирности – 0,06,
- молоко сгущенное с сахаром или без сахара – 0,04,
- сухари сливочные или сахарное печенье – 0,038,
- молоко коровье – 0,03,
- сельдь – 0,03,
- майонез «Провансаль» – 0,02,
- ацидофилин, простокваша или жирный кефир – 0,02,
- какао-порошок – 0,02,
- маргарин сливочный – 0,02,
- какао с молоком – 0,018,
- кофе с молоком – 0,011,
- колбаса докторская – 0,01,
- треска – 0,01,
- молоко сухое обезжиренное – 0,01,
- мясо кролика – 0,01,
- ставрида – 0,01,



– майонез столовый – 0,01.

Содержание каротина в продуктах (в мг на 100 г неприготовленного продукта):

- морковь красная – 12,
- сладкий красный перец – 10,
- облепиха – 10,
- рябина садовая – 9,
- петрушка – 9,
- щавель – 8,
- шпинат – 8,
- шиповник сухой – 6,7,
- лук зеленый – 6,
- соя – 6,
- черемша – 4,2,
- салат – 3,
- шиповник свежий – 2,6,
- калина – 2,5,
- чеснок перо – 2,4,
- чернослив – 2,
- томаты грунтовые – 2,
- рябина садовая – 1,8,
- петрушка – 1,7,
- абрикосы – 1,6,
- облепиха – 1,5,
- тыква – 1,5,
- укроп – 1,4,
- рябина черноплодная – 1,2,
- томаты грунтовые – 1,2,
- морковь желтая – 1,1,
- перец сладкий зеленый – 1,0,
- горох – 0,8,
- лисички – 0,8,
- персики – 0,7,
- капуста белокочанная – 0,6,
- сок томатный – 0,5,
- горошек зеленый – 0,4,
- дыня – 0,4,
- капуста брокколи – 0,39,
- батат – 0,3,
- капуста брюссельская – 0,3,
- слива – 0,3,
- ежевика – 0,3,
- малина – 0,2,
- смородина красная – 0,2,
- морская капуста – 0,2,
- водоросли – 0,1,
- капуста краснокочанная – 0,1,
- капуста кольраби – 0,1,
- арбуз – 0,1,
- смородина черная – 0,1,

- огурцы соленые – 0,06,
- огурцы грунтовые – 0,06,
- апельсины – 0,05,
- орехи грецкие – 0,05,
- земляника, яблоки зимние – 0,03,
- яблоки сушеные – 0,02.

Отдельно стоит сказать о печени трески, из которой в основном и добывают тот самый рыбий жир. В этой печени очень много полноценных белков, причем они находятся в легко-усвояемой форме. В состав этих белков входят незаменимые аминокислоты триптофан, лизин, метионин, очень-очень нужные нашему организму. Из витаминов, кроме А, она, содержит еще С, группу В, D, фолиевую кислоту. Ну и кальций, цинк, фосфор, натрий, магний, йод, калий, железо, медь.

Правда, именно из-за такой насыщенности жирами, витаминами и микроэлементами печень трески не следует есть отдельно (ложкой зачерпывать), а то вместо пользы можно получить проблемы с желудком и собственной печенью. Количество печени трески рекомендуется ограничить людям с пониженным артериальным давлением. Противопоказана она и людям с повышенным содержанием в организме витамина D и кальция. Считается, что есть ограничения в ее употреблении людям с камнями в желчном пузыре и почках, а также с гипертиреозом (повышенной функцией щитовидной железы).

**Токоферол (витамин Е)** относится к группе жирорастворимых витаминов, для его усвоения нужны масла и жиры.

Витамин Е:

- оказывает антиоксидантное действие – защищает клетки органов от окислительного повреждения;
- имеет антигипоксантное действие, то есть способствует экономному потреблению кислорода клетками, что очень важно при тяжелых физических нагрузках, заболеваниях легких, печени, крови, инфекционных заболеваниях, сахарном диабете;
- участвует в образовании коллагеновых и эластичных волокон, которые находятся в том числе в стенках сосудов и коже. При их достаточном количестве кожа начинает лучше удерживать влагу, ускоряются процессы заживления и замедляются процессы старения кожи, снижается выраженность старческой пигментации;
- является одним из участников образования гемоглобина, препятствует развитию анемии, предотвращает образование тромбов;
- нормализует артериальное давление из-за выраженного мочегонного эффекта;
- предохраняет другие витамины от окисления (разрушения), способствует усвоению витамина А;
- способствует укреплению иммунитета;
- улучшает питание нервных тканей (мозга, нервов), что облегчает течение болезни Альцгеймера.

В организме человека он накапливается в жировых тканях, мышцах и мышечных органах (сердце, матке), гипофизе, печени, надпочечниках. Токоферол устойчив к воздействию высоких и низких температур, но быстро разрушается от ультрафиолетовых лучей, поэтому продукты, содержащие витамин Е, нельзя хранить на солнце.

Детям нужно около 5—7 мг в сутки, женщинам – 8 мг, мужчинам – 10 мг. Резко увеличивается потребность в нем во время болезни, при тяжелых нагрузках. Однако передозировка витамина Е во время беременности может привести к развитию уродств плода.

Витамин Е не образуется в организме, поэтому для нормальной работы всех органов он должен поступать извне. Больше всего токоферола находится в свежих растительных маслах (из пшеничных зародышей, оливковом, подсолнечном, хлопковом, кукурузном, соевом),

приготовленных методом холодного прессования. Если же растительное масло получают методом отжима из семян при высокой температуре с последующей очисткой, дезодорированием, рафинированием, то количество этого витамина значительно снижается.

Недостаток витамина Е бывает достаточно часто, но тяжелая нехватка витамина Е встречается только у недоношенных детей. В организме запас этого витамина достаточно велик, но как только он начинает истощаться, появляются следующие симптомы: сухость кожи, ломкость ногтей, слабость мышц, снижение сексуального влечения и угнетение репродуктивной способности, нарушение точности движений, появление неуклюжести, анемия.

Бывает и передозировка витамина Е, хотя она встречается гораздо реже его недостатка. При ней отмечают: учащение стула (более 3 раз в день), боли в области желудка, тошнота, вздутие живота, боль в правом подреберье (как правило, из-за увеличения печени), снижение количества тромбоцитов в крови, симптомы нарушения функции почек (боли в пояснице, уменьшение количества мочи, изменение качественного состава мочи), резкое повышение артериального давления, возможно кровоизлияние в сетчатку глаза. При появлении таких симптомов нужно немедленно обратиться к врачу.

Неорганические соли (сульфат и хлорид) железа связываются с витамином Е и препятствуют его всасыванию. Если прием препаратов железа отменить нельзя, то вместо неорганических солей используются фумарат или глюконат железа.

## **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.