

Ирина  
Вечерская

душевная  
кулинария

1000

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целебно

блюда, богатых  
витамином D

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов блюд, богатыми  
витамином D. Вкусно,  
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2014

## **Вечерская И.**

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

При недостатке этого витамина у детей развивается рахит, возникают нарушения сна, необоснованное беспокойство, снижается тонус мышц. Позже появляются деформации костей черепа и грудной клетки. У взрослых истончается костная ткань, развивается остеопороз и пародонтоз, начинается преждевременное старение и прочие неприятности. 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 D? 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
Роль витамина D в организме	8
Салаты	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Ирина Вечерская

## 100 рецептов блюд, богатых витамином D

### Вкусно, полезно, душевно, целебно

#### Предисловие

Витамины – необходимые организму вещества, обеспечивающие его нормальную жизнедеятельность. Таких веществ насчитывается более 30, и все они жизненно необходимы человеческому организму, входя в состав всех тканей и клеток, активизируя и определяя ход многих процессов. Витамины повышают стойкость организма при инфекционных заболеваниях, препятствуют процессам старения, атеросклероза, регулируют нормальный гомеостаз, определяют активность ферментов, участвуют в метаболизме аминокислот, жирных кислот, медиаторов, гормонов, фосфорных соединений, микроэлементов.

Большая часть витаминов поступает в организм человека из растений и незначительная часть – из продуктов животного происхождения. Более 20 витаминных веществ не могут быть синтезированы в организме человека, а другие синтезируются во внутренних органах, причем доминирующее значение в таких процессах имеет печень.

Учеными доказано, что лучше всего усваиваются те витамины, которые мы получаем из натуральных продуктов, в то время как таблетки зачастую выводятся, так и не успев хорошо перевариться и доставить организму необходимые вещества.

В последние десятилетия энергозатраты человека снизились в 2–2,5 раза, и так же должно было снизиться потребление пищи, иначе все это выльется в излишний вес и болезни. 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. Даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день, дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20–30 %.

*Человеческому организму необходимы витамины:* волосам – А, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, F, H; глазам – А и В; зубам – Е и D, ногтям – А, D и С.

На кожу и на весь организм в целом благотворно действуют витамины А, В, В<sub>12</sub>, Е и F.

Витамин D имеет антирахитический эффект, также в последние годы доказано его иммуностимулирующее действие. Он участвует в синтезе интерферона, повышает активность естественных клеток-киллеров. Больше всего его содержат жирные сорта рыбы (или рыбий жир) и молоко (и молочные продукты).

*Причины развития гиповитаминоза D:* недостаточное образование витамина D в коже при длительном отсутствии солнца; длительное употребление продуктов с преобладанием углеводов.

*Признаки гиповитаминоза D:*

– у детей рахит (нарушение у ребенка дневного и ночного сна, чрезмерная потливость, необоснованное беспокойство, снижение тонуса мышц. Позже появляются деформации костей черепа и грудной клетки (уплощение затылка, утолщение реберных хрящей в местах их соединения с костными частями рёбер);

– у взрослых остеопороз (истончение костной ткани).

*Взаимодействие витамина D и микроэлементов:* витамин D улучшает усвоение кальция и фосфора.

Человеку необходима пища, питье, растительная пища, и из всего этого организм выделяет полезные вещества, в том числе и витамины. Витаминные травы – это кладезь полезных веществ и витаминов. К ним относятся шиповник, смородина, облепиха, одуванчик, крапива и другие. Травы начинают действовать, как минимум, после 10 дней приема настойки (отвара).

Полезно использовать составы из трав, содержащих витамин D.

◆ В июне и июле отжимать сок из надземной части люцерны посевной и принимать этот сок по 1 стакану 3 раза в день; в сок можно добавлять мед по вкусу.

◆ Сок листьев одуванчика. Чтобы листья одуванчика лучше усваивались, их пропускают через мясорубку. Затем отжимают сок. 3 ст. ложки такого сока перед едой дают организму все необходимые ему после зимы вещества.

◆ 1 пучок зелени (петрушки, укропа, кинзы) мелко порубить и смешать со 100 г нежирного творога, добавить 2 ст. ложки гречишного меда. Это блюдо особенно полезно пожилым и людям с пониженным иммунитетом.

◆ Крапива двудомная: 1 ст. ложку измельченных листьев крапивы залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды. Стимулирует клетки иммунной системы, оказывает кровоостанавливающее, противовоспалительное, желчегонное, мочегонное действие, повышает уровень гемоглобина в крови, дополнительный источник витаминов. Противопоказана при повышенной свертываемости крови.

◆ Как витаминное и стимулирующее пищеварение средство: картофельный сок смешать с клюквенным соком и отваром из выжимок в равных частях по объему, добавить сахар по вкусу, пить по полстакана 2–3 раза в день до еды.

◆ 10 г свежих облиственных стеблей петрушки измельчить, залить 1 л красного или белого натурального виноградного вина, добавить 1–2 ст. ложки винного уксуса, осторожно варить (пенится!) на малом огне 10 минут, затем добавить 300 г меда и варить еще 4 минуты. Еще горячим разлить по бутылкам, закупорить, хранить в холодильнике. Принимать как общеукрепляющее средство при болезнях сердца по 1–3 и больше столовых ложек в день.

◆ Как витаминное и стимулирующее пищеварение средство: картофельный сок смешать с клюквенным соком и отваром из выжимок в равных частях по объему, добавить сахар по вкусу, пить по полстакана 2–3 раза в день до еды.

◆ Чай из рябины и крапивы. Возьмите (7:3) плоды рябины и листья крапивы, а затем 1 ст. ложку состава облейте 500 мл кипящей воды, и кипятите 10 минут, после чего дайте настояться 4 часа в плотно закрытой посуде в нежарком и темном месте, профильтруйте. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Чай из шиповника, черной смородины и крапивы. Смешайте (3:1:2) плоды шиповника, черной смородины и листья крапивы. 1 ст. ложку состава облейте 500 мл кипящей воды, выдержите час, профильтруйте, добавьте сахарный песок по вкусу. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Чай из шиповника, черной смородины, крапивы и моркови. Соедините (3:1:3:3) плоды шиповника, ягоды черной смородины, листья крапивы, корень моркови. 1 ст. ложку смеси

облейте 500 мл кипящей воды, и кипятите 10 минут, выдержите в хорошо прикрытой посуде 4 часа в прохладном и темном месте, затем профильтруйте. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Чай из шиповника, брусники и листьев крапивы.

– Соедините (3:1:3) плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы – 3 части. 1 ст. ложку состава заварите 500 мл кипящей воды, и кипятите 10 минут, выдержите 4 часа в плотно закрытой посуде в прохладном и темном месте, после чего фильтруйте. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

– Смешайте (3:2:3) плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы. 2 ст. ложки мельченного витаминного состава заварите 200 мл кипящей воды, выдержите 3,5 часа, профильтруйте. Пейте по стакану 2 р. в день.

Полезно пить те соки, которые содержат витамин D.

**Морковный сок.** Первый по важности морковный сок. В этом соке содержится большое количество витаминов: В, С, D, Е, К, G. Морковный сок улучшает пищеварение, аппетит и структуру зубов.

**Сок манго.** Наибольшую питательную ценность у манго представляет мякоть плода, содержащая целый набор питательных веществ. Сладкий вкус этому фрукту придают сахара (фруктоза, сахароза, мальтоза, глюкоза, ксилоза и др.), которых содержится порядка 14,8 г на 100 г. Присутствуют витамины В<sub>1</sub> В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, Е, D и С.

**Черносмородиновый сок.** Самым большим достоинством чёрной смородины считают высокое содержание витаминов. В ней содержатся витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, D, Е, К, Р и провитамин А. Основными микроэлементами являются магний, калий, кальций, натрий, железо и фосфор. Особое свойство сока чёрной смородины заключается в профилактике авитаминозов.

**Сборные соки из сырых овощей и фруктов:** морковь – 3 ч., сельдерей – 4 ч., петрушка – 2 ч., шпинат – 3 ч.; морковь – 12 ч., одуванчик – 4 ч.; морковь – 11 ч., одуванчик – 3 ч., репа – 2 ч.

## Роль витамина D в организме

Основная цель данного витамина состоит в помощи организму усваивать кальций, чтоб кости и зубы формировались правильно и были при этом здоровыми. То есть можно говорить, что витамин D влияет непосредственно на формирование костной системы. Витамин D борется за то, чтобы увеличить количество фосфора и кальция, поступающего из кишечника в организм. А с помощью почек, уменьшить это количество, выводимое из организма. Таким образом, витамин D действует на весь костный скелет, запуская синтез белка. А сам белок способствует как раз росту и укреплению костей.

Организм человека синтезирует витамин D под действием ультрафиолетовых лучей. Витамин D называют «солнечным витамином». Солнце выступает основным стимулом к продуцированию этого витамина в каждом покрове. Он образуется в организме человека под действием ультрафиолетовых лучей или в результате облучения кварцевой лампой. Когда кожа покрывается загаром, производство витамина D прекращается, пока загар не «сойдет». Загар – это естественная защитная реакция организма на избыток ультрафиолетовых лучей.

Витамин D существует в двух активных формах – D<sub>2</sub> и D<sub>3</sub>. Витамин D<sub>2</sub>, он же эргокальциферол, – витамин растительного происхождения. Термин эргокальциферол происходит от названия провитамина эргостерол, который под влиянием солнечного света конвертируется в растениях в витамин D<sub>2</sub>. Витамин D<sub>3</sub>, он же холекальциферол, – витамин животного происхождения и более оптимальный для человека. В таком виде он достается младенцу из груди матери, а позднее – образуется в коже человека под влиянием солнечной радиации из холестерина, откуда, собственно, и происходит термин холекальциферол.

Таким образом, витамин D:

- предупреждает рахит,
- регулирует обмен фосфора и кальция, содействуя всасыванию их кишечником и отложению в растущие кости,
- способствует нормальному росту и развитию детей,
- является профилактикой возникновения остеопороза и пародонтоза,
- обеспечивает прочность костей и зубов,
- препятствует преждевременному старению кожи и организма в целом.

Нехватка витамина D у женщин после 40 лет не дает возможности организму усваивать кальций, добавление в рацион витамина D помогает предотвратить разрушение костей и травмы у женщин пожилого возраста.

Недостаток витамина D провоцирует проблемы со здоровьем не только у пожилых, но и у людей среднего возраста и даже молодежи. Повышается риск возникновения остеопороза, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и даже рака. Ожирение, которое, как известно, является фактором риска вышеперечисленных хронических заболеваний, также связано с дефицитом витамина D.

В качестве поддержания иммунной системы витамин D используется в комплексном лечении рака, псориаза и склероза.

Все витамины очень тесно взаимосвязаны. Например, витамин D и витамин E. Если в организме образуется недостаток витамина E, то усвояемость витамина D снижается на 30 %.

Если организм систематически испытывает дефицит витамина D, то и у взрослых могут проявляться такие симптомы, как:

- сутулость,
- боль в суставах,
- потеря веса,
- деформирование зубов,

- мышечные судороги,
- общая слабость.

Причинами этого можно считать:

– недостаточное пребывание на открытом солнце. Только ежедневное пребывание на солнце в течение 10–30 минут сможет послужить профилактической мерой в ликвидации недостатка витамина D;

– частое или чрезмерное использование кремов с УФ-фильтром. Защищая кожу без надобности, мы подвергаем себя риску дефицита этого солнечного витамина. Используйте крема только при длительном нахождении на открытом солнце;

– место жительства. Для людей, живущих в северных широтах, остро стоит проблема недостатка витамина D из-за длительных зим. В северных районах солнечный свет действительно бывает в ограниченном количестве и не позволяет коже в достаточном количестве вырабатывать витамин D;

– возраст. В старости дефицит витамина D развивается по той причине, что почки становятся неспособными преобразовать солнечный витамин в нужную для организма форму;

– заболевания пищеварительной системы. Нарушение всасываемости кишечником витамина D происходит, например, при таких заболеваниях, как болезнь Крона и муковисцидоз. А вот люди, страдающие ожирением, тоже очень часто испытывают нехватку витамина D;

– беременность, а также период грудного вскармливания;

– особый режим питания, при котором исключаются все молочные продукты.

Считается, что восстановить недостаток витамина D – простая задача. Но здесь, как и везде, должен быть комплексный подход с обязательной консультацией врача. Например, что самое разумное, так это употребление продуктов, богатых витамином D и ежедневное пребывание на солнце.

Основной источник витамина D – рыбий жир, молочный жир, яичные желтки. Больше всего витамина D в рыбьем жире, печени рыб (треска, палтус, камбала, морской налим), также в следующих продуктах (в МЕ/100 г): сельди – от 294 до 1676, лососе из консервов – от 200 до 800, макрели – от 304 до 405, масле сливочном – от 10 до 150, грибах – от 83 до 125, желтках – от 45 до 390, сметане – 50, печени домашней птицы – 55, печени говяжьей – 45, печени свиной – 44, молоке средней жирности – 2. Витамин D в небольших количествах содержится в сыре, твороге, орехах, икре рыб, мидиях.

Витамин D находится в таких растениях, как зелень одуванчика, картофель, люцерна, хвощ, крапива, меньше его в грейпфруте, капусте, кукурузе, лимоне, ячмене, овсе и петрушке. Поэтому нужно употреблять в пищу эти растения лучше в составе салатов, но можно и в супах и даже вторых блюдах. Витамин D – термостабилен, он не разрушается при кулинарной обработке.

Нельзя забывать, что **избыток** витамина D может оказывать токсическое воздействие на организм. Витамин D увеличивает уровень холестерина в крови и отложение атероматозных масс во внутренней оболочке сосудов. Передозировка вызывает гиперкальцемию, (увеличение уровня кальция в крови), а также приводит к почечной недостаточности.

Гипервитаминоз проявляется также отложением солей кальция во внутренние органы, преждевременной кальцификацией костей, диспепсическими нарушениями – отсутствием аппетита, рвотой и др.; способствует развитию атеросклероза.

Точный порог токсичности витамина D пока не установлен. Однако результаты исследований показывают, что потребление более 50 000 МЕ (одна международная единица равна 0,25 мкг) в сутки в течение нескольких месяцев может привести к гипервитаминозу и интоксикации организма. Рекомендуемая суточная норма потребления витамина D составляет 100 МЕ.

## Салаты

### **Салат из крапивы**

*Состав: крапива – 100 г, яйцо – 1 шт., салатная заправка – 10 г, соль.*

Промытые листья крапивы заложить в кипящую воду и кипятить 5 минут, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезают, добавить мелко рубленое вареное яйцо, заправить салатной заправкой, посолить. *Салатная заправка (на 100 г):* 50 г растительного масла, 50 г 3 %-го уксуса, 4 г сахара, 0,2 г перца черного молотого, 2 г соли. Растительное масло, уксус, соль, сахар, перец черный молотый перемешать.

### **Салат из крапивы и квашеной капусты**

*Состав: листья крапивы – 70 г, квашеная капуста – 100 г, яйцо – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки.*

Порезать бланшированные листья крапивы, смешать с квашеной капустой, измельчить сваренное яйцо, заправить растительным маслом.

### **Салат из крапивы и грецких орехов**

*Состав: крапива – 1 большой пучок, зеленый лук – 1 пучок, грецкие орехи – 0,5 стакана, яйца вареные – 2 шт., картофель отваренный – 3 шт., сок половины лимона, растительное масло – 3 ст. ложки.*

Крапиву вымочить в кипятке. Мелко нарезать яйца, картофель, лук и орехи. Добавить в салат нарезанную крапиву, сок лимона и заправить маслом.

### **Весенний салат**

*Состав: листья одуванчика – 2 пучка, огурец свежий – 2 шт., сок половины лимона, сливки – 3 ст. ложки, зеленый лук, укроп, мед.*

Молодые листья одуванчика промыть и смешать с тонко нарезанными огурцами. Заправить салат сливками с лимонным соком. По вкусу добавить укроп, зеленый лук и мед.

### **Салат из крапивы, щавеля и зеленого лука**

*Состав: крапива – 50 г, щавель – 20 г, подорожник – 20 г, листья одуванчика – 10 г, зеленый лук – 15 г, яйцо – 1 шт., редис – 10 г, майонез или растительное масло – 20 г, соль.*

Подготовленную зелень крапивы, щавеля, подорожника, одуванчика, зеленого лука измельчить на мясорубке. Полученную массу перемешать с мелко рубленым вареным яйцом, заправить майонезом, выложить в салатник горкой. Украсить кружочками редиса и дольками вареного яйца.

### **Салат из крапивы с зеленью укропа и петрушки**

*Состав: по 20 г каждого вида зелени: крапивы, щавеля, зелени петрушки, зелени укропа, зеленого лука, 2 г чеснока, 8 г растительного масла, соль.*

Обработанные листья крапивы, перебранную и промытую зелень петрушки, укропа, зеленый лук, щавель мелко нарезать, добавить измельченный чеснок, посолить по вкусу, заправить растительным маслом.

### **Салат из крапивы с орехами по-грузински**

*Состав: крапива – 40 г, ядра грецких орехов – 25 г, репчатый лук – 25 г, кинза – 15 г, соль, перец.*

Крапиву заложить в кипящую подсоленную воду (20 г на 1 л воды) на 3 минуты, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать. Ядра грецких орехов истолочь с солью. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и мелко нарезанную зелень кинзы. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Если полученная масса густая, ее можно развести отваром крапивы.

#### **Салат из крапивы с грецкими орехами**

*Состав: листья крапивы – 200 г, ядра грецких орехов – 25 г, уксус – 1 ч. ложка, петрушка – 20 г, зеленый лук – 20 г.*

В кипящую воду на 5 минут опустить листья крапивы, затем откинуть их на дуршлаг и нашинковать. Измельчить ядра грецких орехов, развести их отваром крапивы (1/4 стакана), добавить уксуса и заправить этой смесью крапиву. Готовое блюдо посыпать нашинкованной зеленью петрушки и зелёного лука.

#### **Салат из моркови с крапивой и чесноком**

*Состав: морковь – 50 г, листья крапивы – 20 г, чеснок – 3 г, ядра грецких орехов —10 шт., зеленый лук – 20 г, лимонный сок – 5 г, зелень петрушки – 3 г, соль.*

## **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.