

**FoodMed**

# Моята храна е моето лекарство

[www.food-med.eu](http://www.food-med.eu)



## РЪКОВОДСТВО ОБРАЗОВАТЕЛНИ ЕДИНИЦИ

Проект номер:  
539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GMP

Проект тип:  
GRUNDTVIG



Lifelong  
Learning  
Programme

Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия.

Тази публикация отразява само личните виждания на нейния автор и от Комисията не може да бъде търсена отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

Настоящото ръководство е един от основните продукти по международен проект „FoodMed” (project number 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GMP), специално разработен да послужи на всички лица, които проявяват интерес към здравословното хранене. Целта на проекта е да се насърчат хората да консумират био храни. Включените в ръководството образователни единици подчертават ползата от биологичното земеделие в контекста на здравословното хранене.

Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия.  
Тази публикация отразява само личните виждания на нейния автор и от Комисията не може да бъде търсена отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

## **СЪДЪРЖАНИЕ**

<b>ОПИСАНИЕ НА ПРОЕКТА.....</b>	<b>3</b>
<b>ВЪВЕДЕНИЕ В ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ.....</b>	<b>7</b>
<b>ОРГАНИЧНИ ДОМАТИ И ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ.....</b>	<b>41</b>
<b>БЪЛГАРСКО НАТУРАЛНО КИСЕЛО МЛЯКО И ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ.....</b>	<b>66</b>
<b>СУШЕНИ ПЛОДОВЕ И ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ.....</b>	<b>85</b>
<b>ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ И ВИНО .....</b>	<b>107</b>
<b>ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ И ЗЕХТИН.....</b>	<b>127</b>
<b>ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ И МЕД.....</b>	<b>149</b>
<b>ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ ПО ВРЕМЕ НА ЮНОШЕСТВОТО.....</b>	<b>169</b>
<b>ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ ЗА ДЕЦА-ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО В ДЕТСКА ВЪЗРАСТ .....</b>	<b>198</b>
<b>ХРАНА ОТ ГРАДИНАТА: КУЛТУВИРАНЕ НА СОБСТВЕНИ БИЛКИ.....</b>	<b>230</b>
<b>БЪДИ ЗДРАВ ... С РЕЦЕПТИТЕ НА БАБА.....</b>	<b>251</b>
<b>КАК ДА СЕ ЯДЕ: ЗДРАВΟΣЛОВНО ... С ТРАДИЦИОННА КУХНЯ ОТ АЛЕНТЕЖО (АЛЕНТЕЖО).....</b>	<b>270</b>

## **ОПИСАНИЕ НА ПРОЕКТА**

Проектът има за цел разпространение на знания относно здравословното хранене сред възрастните лица, които живеят в градовете. Ние предлагаме образователни материали за здравословна диета, биологично отглеждане в малък мащаб в града и традиционна кухня. Учебният материал е достъпен и чрез електронна платформа за обучение. Основната идея на проекта (както заглавието му демонстрира) е съветът на Хипократ, че храната трябва да бъде нашето лекарство, като по този начин здравословното хранене е в основата на един добър живот. Ние искаме да разпространим знания, които ще мотивират потребителите да се хранят здравословно и да подобрят контрола над храната си. Проектът отговаря на предизвикателствата на здравословното хранене в градовете в разгара на икономическата криза. Партньорите са работили заедно в миналото, в проекти, насочени главно към обучение и подпомагане на биологичното отглеждане и селски туризъм за земеделските производители, а сега си сътрудничат отново, този път насочено основно към потребителите, които живеят в големите градове, както и всички други заинтересовани страни. Учебният материал е на разположение на всички езици на партньорството (BG, EL, ES, IT, PT) и на английски език. Основните резултати от проекта могат да бъдат намерени на сайта на проекта. Учебният материал е подходящ, както за класна стая, така и за самообучение - дистанционно обучение.

### **ЦЕЛИ**

Основните цели на проекта са:

- Обогаляване на учебните материали за възрастни по отношение на биологичното земеделие и ползите от потреблението на биологични храни
- Разработване на учебни материали, подходящи за ползване от възрастни лица
- Лесен достъп до материалите
- Обогаляване на Electronic Европейския земеделски мрежа - мрежа между центровете, които са ангажирани в образованието на земеделските производители и в образованието на възрастни в посочените по-горе теми
- Подкрепа за ефективна комуникация между земеделските производители, образователни институции и всички заинтересовани от въпросите, свързани с биологичното земеделие и здравословното хранене
- Насърчаване на съвместни резултатите от предишни програми не само в страните от ЕС, които са участвали в тези проекти, но и в нови

### **НОВОВЪДЕНИЯ**

Едно от нововъденията на нашия проект е създаването на стандарт за развитието на образователни програми в земеделието, както и за насърчаване на ученето през целия живот за възрастни лица и обучение по въпроси, свързани с биологичното земеделие и потреблението на биологични храни, чрез дистанционно и отворено обучение.

Друг иновативен аспект на проекта е създаването на динамична образователна общност. Динамичният характер на продукта се изразява в непрестанно обновяване на материалите чрез развиване на потенциал за участващите лица да добавят свой собствен информационен и образователен материал, базиран на стандарта който семе предложили. По този начин, хората, които в началото на проекта са били "целева група", се превръщат в продължители.



## **ПЕДАГОГИЧЕСКИ И ДИДАКТИЧЕСКИ ПОДХОД**

Начинът, по който възрастните лица учат е различен от този на по-младите хора. Това различие е бѐде водещата линия за подбора на педагогическия подход и методите на преподаване.

По-конкретно възрастните влизат в образование с дадени намерения и вече фиксирани модели за учене. Ето защо те се учат главно чрез решаване на проблеми. Това е още по-валидно за земеделските стопани, които никога не са били на професионалните училища, тъй като те основно са се учили от техните родители и други роднини.

Методът на конструктивното обучение може да се използва, както като част от самообучението, така и под формата на сътрудничество между обучаемите за решаване на конкретни проблеми.

## **ЦЕЛЕВИ ГРУПИ**

Целевите групи на проекта FOODMED са следните:

Общи целеви групи:

- Възрастни лица, които се интересуват от проблемите на биологичното / здравословното хранене
- Жителите на градовете

Специфични целеви групи:

- Студенти от институциите на участниците
- Преподаватели в партньорските институции
- Сдружения на потребителите
- Центрове за обучение на възрастни лица
- Родители на малолетни лица и бременни жени
- Учители от началното и средното образование, които преподават уроци, свързани с екологичното съзнание и храненето

Всички целеви групи могат да бъдат разделени в две категории в зависимост от времето, необходимо за включването им:

- Краткосрочни целеви групи - имат интерес от проекта в рамките на неговия срок на действие; това са главно институции / лица, участващи в предвидените семинарите.
- Дългосрочни целеви групи - имат интерес от проекта след неговото завършване.

## **ДОБАВЕНА СТОЙНОСТ**

През последното десетилетие в Европа, има положителен обрат към по-здравословен начин на живот и грижа за по-чиста и устойчива околна среда. Икономическата криза в момента застрашава тези усилия, както на национално, така и на европейско ниво. Дори и на лично ниво, много хора са склонни да вярват, че здравословният начин на живот е лукс, че потреблението на биологични продукти е по-скъпо, отколкото си заслужава и че опасенията за устойчива околна среда не са приоритет на този етап. Основната ни цел е да информираме и убедим хората, че здравословният начин на живот и необходимостта от по-добър контрол върху храните е по-голяма от всякога и че установените проблеми не са лукс, а необходимост.

Друг въпрос, на който искаме да отговорим, е стойността на селското стопанство. Жителите на големите градове не са запознати с производството и не разбират усилията, които трябва да вложат в производството на храни. Една от целите на проекта е да покаже чрез уроците, че производството на храни е проста дейност, но изисква усилие, което да накара участниците да ценят стойността на храна.

Проектът има за цел насърчаване на традиционните рецепти и местното потребление на храна, която включва в себе си мъдростта и уроците на много поколения за здравословната диета.

Проектът е насочен към политическите приоритети на ЕС, като знанията за това как да се получи оптимално физическо здраве са част от социалните компетенции на устойчива околна среда (в контекста на приоритети до 2020г.). Също така насърчаването на биологичното земеделие (чрез повишаване на потреблението на биологични продукти ") е една от основните цели на ЕС. И накрая, насърчаването на традиционното хранене също е част от приоритетите на ЕС, както е показано, в доклада A7-0286 / 2012 на Европейския парламент за насърчаване на "Вкусовите на Европа".

## **РЕЗУЛТАТИ**

Екипът на проекта ще осигури следното:

1. Разработване на стандарт за обучение в здравословното хранене за възрастни лица.
2. Образователните материали, които се отнасят до здравословното хранене са налични на 6 европейски езици.
3. Интернет страница и он-лайн форум.
4. Видеоклипове за здравословни храни.

## **ФИНАНСОВА ПОДКРЕПА**

Проектът се финансира от програмата LLP-GRUNTVIG (75%) и от партньорите (25%).

## **ПАРТНЬОРСТВО**

В проекта участват 5 партньора от пет страни (България, Гърция, Португалия, Испания и Италия). Партньорството е смесено, в смисъл, че някои от институциите принадлежат към формалната образователна ситема, а други към неформалната. Техният доказан опит, натрупан при участието им в национални, международни и европейски програми и обмена на познания и идеи ще има важен принос за ефективното осъществяване на проекта.

### **Партньор 1. АГРАРЕН УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ, БЪЛГАРИЯ**

От създаването си през 1945 г. до днес Аграрният университет – Пловдив разпространява знания, съхранява и обогатява традициите в българското земеделие. Утвърждава се като национален център на аграрната наука и образование в България. Аграрният университет провежда обучение на европейско ниво в трите образователни степени: "бакалавър", "магистър" и "доктор".

В структурата на Аграрния университет е включен и Център за продължаващо обучение. Неговата основна мисия е да осигури възможност за обучение през целия живот на своите бивши и настоящи студенти, както и на други специалисти за придобиване на ключови компетенции в областта на селското стопанство и екологията, икономиката и туризма.

## **Партньор 2. UPM UNIVERSIDAD POLITECNICA DE MADRID, ИСПАНИЯ**

Университетът участва в проекта с своя факултет по „Селскостопанска икономика и социални науки“. Той предлага съвременни университетски програми и професионални семинари за обучение в областта на земеделието (агроикономика, управление, съвременно земеделско производство и др.). Участва в различни национални, европейски и транснационални програми (ТЕМПУС, ЛЕОНАРДО, СОКРАТ, АТИНА и др.), отнасящи се до изследвания по теми свързани със земеделието.

## **Партньор 3. BRITISH HELLENIC COLLEGE /ВНС/, ГЪРЦИЯ**

Създаден през 1989г. първоначално колежът предлага образование по програми на Уелския университет и в тясно сътрудничество със същия. През 2006г. ВНС получава акредитация от Британския акредитационен съвет като независима образователна институция. От 1999г. към колежа е създаден Център за обучение на възрастни предлагащ обучение по множество специалности и направления. В структурата на колежа влиза и езиково училище „Александър Велики“. Колежът притежава и отдел за международно сътрудничество, който участва в много международни и европейски програми.

## **Партньор 4. UNIVERSIDADE DE EVORA – CEFAGE, ПОРТУГАЛИЯ.**

Университетът датира от 1559г. Неговите цели се постигат като се лансира разработването, прехвърлянето и прилагането на знания; като се създават центрове за отлично преподаване и учене; като се лансира съществено повишаване на мобилността; като се разработват цялостни програми за изследвания; като се продължава интернационализирането на образователната и изследователската дейност. Учреждението има богат опит в международните изследвания, взаимодействието и сътрудничеството с различни институции.

## **Партньор 5. TRAINING 2000, ИТАЛИЯ.**

Фирмата Training 2000 е сертифициран център за професионално образование и подготовка с опит в сферата на професионалната подготовка и на непрекъснатото образование на лица, заети в местни предприятия и финансово и социално слаби групи, емигранти и общности от планинските райони. Намира се в един типично земеделски район, поради което обслужва предимно нуждите от обучение на земеделските производители. От 1994г. се занимава с изследване и разработване на нови инструменти и методологии в рамките на програма LLP, които се използват при обучение на възрастни. На европейско ниво участва в програми на ЕС в сферата на опазване на околната среда, малцинствените групи, изучаването на езици и др.

# ВЪВЕДЕНИЕ В ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ



## **Съдържание**

### **1. Резюме**

### **2. Въведение**

### **3. Теоретично съдържание**

#### **3.1. Енергийни нужди**

#### **3.2. Запознаване с хранителните вещества**

#### **3.3. Хранителни съвети за добро здраве**

### **4. Приложение в практиката**

#### **4.1. Гръцка (Средиземноморска) диета**

#### **4.2. Биологични или органични храни**

### **5. Интернет източници**

### **6. Литература**

# Модулът

<b>Заглавие</b>	<b>Въведение в здравословното хранене</b>
<b>Област</b>	Здравословно хранене
<b>Основна целева група</b>	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Студенти</li> <li>➤ Консултанти</li> <li>➤ Потребителски асоциации</li> <li>➤ Образователни центрове</li> <li>➤ Преподаватели от основните и средни училища</li> </ul>
<b>Описание на модула и основни цели</b>	Този модул помага да бъдат разбрани ... <ul style="list-style-type: none"> <li>● Необходимостта от енергия за организма</li> <li>● Познаване на хранителните вещества</li> <li>● Съвети за добро здраве</li> <li>● Гръцката кухня</li> <li>● Различията между органични храни и конвенционални</li> <li>● Хранителната стойност на органичните храни</li> </ul>
<b>Продължителност на обучението</b>	Продължителността на обучението по модула е: 24 часа теоретично обучение
<b>Цели на обучението</b>	След завършване на обучението ще знаете: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Кои са основните характеристики на храните</li> <li>● Какво е необходимо за здравословен живот</li> <li>● Да организирате своя начин на хранене</li> <li>● Основните елементи на гръцката кухня и нейното влияние върху здравето</li> <li>● Предимствата на органичните продукти</li> </ul>
<b>Компетенции</b>	Специфични компетенции: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Знания за хранителните характеристики на основните храни;</li> <li>● Как да направим балансирана диета;</li> <li>● Да отличавате органичните от конвенционалните храни.</li> </ul>
<b>Педагогически методи</b>	Видове дейности използвани при обучението: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Присъствено</li> <li>- Дистанционно</li> <li>- Използване на интернет и библиотечни източници</li> </ul>

## 1. Резюме

Този модул е структуриран в два основни раздела: (1) Характеристики на здравословната диета и подходящи храни и (2) Традиционна средиземноморска диета и производство на органични храни.

В първия раздел са представени основните знания от енергийните нужди по пол и възраст. Всички хранителни вещества и техните основни функции са подробно описани. Дадени са и съвети за здравословно хранене. Втората част включва технология на биологично отглеждане и особеностите на Средиземноморската кухня и нейните ползи за здравето.

**Ключови думи:** хранене, прием на енергия, потреблението на енергия, средиземноморската диета, балансирана диета, био храни, витамини, минерали, липиди, въглехидрати, мастни киселини

## 2. Въведение

Храненето е наука, която изследва връзката между приема на храна и физиологичните функции на живите организми. То изучава изискванията на организма към хранителните вещества, за да се произвежда енергия, за да се поддържа живота, за да расте организма и да се възпроизвежда. Целта на науката за храненето е:

- подобряване на физическото и психическото здраве,
- постигане на дълголетие и
- за предотвратяване на хронични заболявания: като сърдечно-съдови заболявания, хипертония, захарен диабет, хиперлипидемия и рак.

Тази образователна единица представя някои основни понятия на храненето и дава общи съвети за балансирано хранене. Концепциите са дадени в най-прост и разбираем вид без използване на строги определения, за да бъдат лесно усвоени от читателя.

През първата и втората глава са представени концепциите за прием на енергия и потреблението, докато читателят се запознава с хранителни вещества и тяхната роля в организма. В третата глава е направена препратка към групите храни, тяхната роля и честотата на тяхното потребление. След това, в четвъртата глава са представени характеристиките и предимствата на гръцката средиземноморска диета. И накрая, в пета глава е направена препратка към органични храни и сравнение на цени за биологични и конвенционални продукти, поради интереса на обществеността към биологичните храни през последните години.

Създаването на добри хранителни навици е важно за всички възрастови групи. Една балансирана здравословна диета осигурява адекватни хранителни вещества, подобрява здравните показатели, помага в превенцията на хроничните заболявания, и осигурява тонизиране и по-добро физическо и психическо здраве.

## 3. Теоретично съдържание

### 3. 1. Енергийни нужди

Организмът трябва да покрие нуждите от енергия на всички нейни клетки чрез храненето (храни и напитки). Получената от храната енергия се нарича енергиен прием и обикновено се измерва в калории (CAL). Калориите са единица за топлинна енергия необходима да се повиши температурата на един кубичен сантиметър на вода от 14,5 ° C до 15,5 ° C. Тъй като храната обикновено дава хиляди калории на 1 грам, в ежедневието се използва производната единица килокалории (ккал).

От друга страна, енергията, която организмът изразходва за различните си функции, се нарича потребление на енергия. Въглехидратите, липидите и протеините са хранителни вещества, които могат да произвеждат енергия. Ако искаме да се поддържа телесното си тегло, приема на енергия трябва да е равен на разхода на енергия т.е. да има енергиен баланс.

**Таблица 1.1** Различия в енергийните изисквания по възраст, пол и ниво на физическа активност:

Енергийни изисквания в калории				
Пол	Възраст* (години)	Степен на физическа активност **		
		Ниска	Средна	Интензивна
Деца <sup>1</sup>	2-3	1000-1200	1000-1400	1000-1400
Момичета и жени <sup>1</sup>	4-8	1200-1400	1400-1600	1400-1800
	9-13	1400-1600	1600-2000	1800-2200
	14-18	1800	2000	2400
	19-30	1800-2000	2000-2200	2400
	31-50	1800	2000	2200
	51+	1600	1800	2000-2200
Момчета и мъже <sup>1</sup>	4-8	1200-1400	1400-1600	1600-2000
	9-13	1600-2000	1800-2200	2000-2600
	14-18	2000-2400	2400-2800	2800-3200
	19-30	2400-2600	2600-2800	3000
	31-50	2200-2400	2400-2600	2800-3000
	51+	2000-2200	2200-2400	2400-2800

<sup>1</sup> Калориите са изчислени на основата на средната височина и средното тегло. За възрастни, средният мъж е 1,78 м и 70 кг, а средната жена е 1,62 м и 57 кг.

\* Децата и тийнейджъри имат нужда от повече калории при напредване на възрастта, докато възрастните се нуждаят от по-малко калории при напредване на възрастта.



**\*\* Ниската степен на физическата активност е свързана с типичните ежедневни дейности (ходене, изкачване на стъпала и т.н.). Умерената физическа активност е еквивалент на пешеходно ходене 2,5-5 км / ден, а интензивната е да се ходи повече от 5 км / ден.**

**Източник:** Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.

## **3.2. Запознаване с хранителните вещества**

Храните се състоят от хранителни вещества. Адекватният прием на хранителни вещества е необходим за поддръжка и растеж на организма. Хранителните вещества се класифицират в шест основни категории: въглехидрати, протеини, липиди, витамини, минерали и вода. Всеки от компонент има своя специална роля при изпълнението на функциите на организма и всички заедно са от съществено значение за здравето и благосъстоянието на организма.

### **3.2.1. Въглехидрати**

Въглехидратите са основният хранителен източник на енергия. Обикновеният човек получава от въглехидрати около половината от общия си енергиен прием. Те се разделят на прости и сложни въглехидрати.



#### **3.2.1.а. Прости въглехидрати**

**Простите въглехидрати** (или захари) включват различни захари и по-специално:

- глюкоза, която се съдържа в меда и плодове,
- фруктозата, съдържаща се в мед, плодове и зеленчуци,
- захарозата Коя е нашата обща захар и
- лактоза, млечната захар.

### 3.2.1.b. Сложни въглехидрати

Сложните въглехидрати включват:

- нишесте, основно сложните въглехидрати вземаме от хляба, зърнените храни, картофите, ориза, царевичата, макаронените изделия и бобовите растения.
- гликоген, който се намери само в животинските тъкани и главно в черния дроб.
- фибри (или диетични фибри), които са "трудно смилаеми" въглехидрати, те не претърпяват промени в процеса на храносмилането и отиват директно в дебелото черво, стимулират неговата мобилност и намаляват появата на запек. Влакнините, съдържащи се в плодовете, и зеленчуците, не осигурява енергия за организма, но приема им е свързан с намаляването на нивата на холестерол и намаляване на риска от рак на дебелото черво.



*Глюкозата се получава от смилането на въглехидрати и е главния енергиен субстрат (т.е. "гориво") за мозъчните клетки*

### 3.2.2. Липиди



Липидите (или мазнини) представляват около една трета от общия прием на енергия в храненето на обикновен човек (30-40%). Липидите са важни компоненти на нашата диета, но трябва да се консумират в умерени количества и в правилната пропорция. Те предлагат много ползи за организма ни:

- Те са основният вид за съхранение на енергия в организма.
- Те са структурен компонент на клетъчните мембрани (на всички клетки).
- Те изолират и защитават органите.
- Те са част от много важни биологични молекули, като стероидни хормони (например тестостерон, естроген) и витамин D.

- Те пренасят мастноразтворимите витамини А, D, Е и К
- Те снабдяват организма с мастни киселини, които той не може да синтезира сам.
- Те участват под формата на жлъчни соли (жлъчни компоненти) в храносмилателния процес.

Групата на липиди, която се намира основно в храните са триглицериди. Свободните мастни киселини са структурни компоненти на триглицериди и в зависимост от тяхната химична структура се разделят на: наситени, моно- и полиненаситени ненаситени. Всяка храна съдържа смес от горните три категории, но една от тях доминира.

### **3.2.2.a. Наситени мастни киселини**

**Наситени мастни киселини** се срещат в животинските храни: месо, мляко, сирене, кисело мляко, масло, маргарин и високия им прием се свързва с увеличаване на "лошия" холестерол и появата на сърдечно-съдови заболявания.



### **3.2.2.b. Моно-ненаситени мастни киселини**

Зехтинът е основният източник на моно-ненаситени мастни киселини, които намаляват нивата на "лошия" холестерол, без това да повлияе на "добрия" холестерол. Мононенаситени мастни киселини се съдържат в бадемите, авокадото и фъстъците.



### 3.2.2.с. Поли-ненаситени мастни киселини

**Поли-ненаситени мастни киселини** от съществено значение са омега-3 и омега-6 мастни киселини, които не могат да бъдат синтезирани от организма и трябва да ги получите чрез храната. Риба, морски дарове и растителни масла (като царевично масло, соево масло, орехи, ленено семе) са богат източник на полиненаситени мастни киселини (изключения са палмово масло, кокосово масло и кокосово масло). Омега-3 и омега-6 мастни киселини са от съществено значение за нервната система, за развитието на ембрионите и новородените, помагат на защитата на организма и за подобряване на сърдечно-съдови рискови фактори.



### 3.2.2.d. Трансмастни киселини

**Трансмастни киселини** се произвеждат от поли-ненаситените мазнини открити в някои маргарини, пържени храни или пакетирани храни богати на мазнини. Тези мастни киселини повишават "лошия" и намаляване на "добрия" холестерол.

### 3.2.3. Протеини (белтъци)

Протеините представляват жизненоважни хранителни вещества за организма, участващи в много от неговите функции и са необходима за развитието и възстановяването на тъканите на тялото. Градивните елементи на белтъците са аминокиселини. Двадесет и една (21) различни аминокиселини се използват от нашето тяло във всички възможни комбинации за синтеза на протеини. Биологичната роля на протеините "може да бъде:

- структурна: Протеините са структурни компоненти на всички тъкани, като кожата и мускулите (например колаген).
- регулиране: Протеините поддържат киселинността на телесните течности (например стабилна рН на кръвта, рН е "индикатор", който показва колко киселинен или алкален е разтвора).
- транспорт: Белтъците действат като носители на различни вещества и молекули в кръвта и телесните течности (например, липопротеини, трансферин и т.н.)

Те също участват и при хормоналните, ензимни и имунни функции на организма.



### **3.2.3.а. Биологична стойност на протеините**

Девет от намерените в тъканите аминокиселини, които са необходими, не се синтезират от нашия организъм и трябва да се набавят чрез храната. Съдържанието на незаменими аминокиселини в протеините определят тяхната биологична стойност. Протеините, съдържат незаменими аминокиселини в достатъчни количества и в правилната пропорция са с висока биологична стойност и идват от животински източници: като месо, риба, яйца, мляко и други млечни продукти. За разлика от тях протеините от растителен произход (например бобови растения, зърнени храни, ядки, зеленчуци) имат ниска биологична стойност, но това не означава, че не са важни за нашата диета. Чрез комбиниране на двата вида протеини, можем да имаме по-висока биологична стойност.

Биологичната стойност на протеини се определя по съдържанието на незаменими аминокиселини.

В случай на ограничен прием на храна (недохранване) и при определени заболявания (рак, СПИН, бъбречна недостатъчност) протеини деградират и не могат да произвеждат енергия. Незадоволителния прием на протеини води до загуба на мускулна маса, ограничаване на растежа, подтискане на имунната система (трудно зарастване на рани, податливост към инфекции), появата на оток и мастна инфилтрация на черния дроб.

### **3.2.4. Витамини**



Витамините са необходима група от органични съединения, те са в много малки количества в организма и не се синтезират от организма в достатъчни количества, за да изпълнят своите физиологични функции (поддръжка, растеж, възпроизводство и т.н.). Те са естествени съставки на храни и в случай на отсъствие или недостатъчен прием те предизвикват специфични синдроми на нарушения на здравето. Витамините се делят на мастноразтворими и водоразтворим. От първата категория са витамините А, D, Е и К, а всички останали (С, В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (ниацин), фолиева киселина, В6 (пиридоксин), В12 (кобаламин), биотин, пантотенова киселина) са водоразтворими витамини. Мастноразтворими витамини зависят от липидите в храната за тяхното съхранение и транспортиране и лесно се съхраняват в тъканите. Изключение е витамин К.

### 3.2.5. Минерали

Минералите (посочени по долу и като метали) са голяма група от микроелементи, които са от съществено значение за организма и участват в много от неговите функции. Недостатъчният прием на тези компоненти може да доведе до нарушена концентрация и да причини нарушаване на тъканите. Те са минерални основни елементи (калций, фосфор, натрий, калий, сяра, хлор и магнезий) и микроелементи (желязо, цинк, йод (неметален елемент), селен, мед, манган, флуор, хром, молибден, силиций, кобалт). Основните минерали са такива, защото хранителните изискването за всеки от тях са по-големи ( $> 100$  мг / ден) в сравнение с тези микроелементи ( $<100$  мг / ден).

Следващата таблица 2 се отнася до основните хранителни източници на витамини и минерали и микроелементи, техните основни биологични функции и нарушения при недостатъчен прием.

**Таблица 2**

Елемент	Източници	Биологични функции	Нарушения при недостатъчен прием
<b>Витамин А или ретинол</b>	Черен дроб, рибните брашна, яйца, масло, млечни продукти, моркови, лют червен пипер, спанак, броколи, домати	Правилното функциониране на имунната система, зрителната функция, костна система, здрава кожа, генното регулиране	Замъглено зрение, сухота в очите, кожата тъкан кератинизацията, диария, имунната система на депресия, нарушено развитие, репродуктивна дисфункция
<b>Витамин D</b>	Черен дроб, яйца, зърнени закуски, маргарин, мляко, "мазна" риба като сьомга	Поддържане на калций и фосфор в кръвта, поддържане на костното вещество, превенция на остеопороза	Рахит при децата, остеомаляция (болки в костите и мускулна слабост) при възрастни



<b>Витамин Е</b>	Бадеми, слънчогледови семки, фъстъци, слънчогледово олио, царевично масло и други растителни масла, авокадо	Антиоксидантна активност, защита на клетъчните мембрани	Нарушения на нервната система (рядко)
<b>Витамин К</b>	Спанак, броколи, зеле, растителни масла (главно соево масло), кестени, яйца, месо, черен дроб, млечни продукти	Съществен фактор за съсирването на кръвта, костния състав	Неспособност на кръвосъсирването
<b>Витамин С или аскорбинова киселина</b>	Киви, портокал, лимон, грейпфрут, ягоди, манго, папая, чушки, брюкселско зеле, броколи, сладки картофи	Антиоксидантна активност, принос за синтеза на колаген, карнитин и някои хормони, увеличаване на усвояването на желязо в червата, имунната функция	Скорбут (слабост, умора, кървящи венци, недостатъчност на заздравяване на раната)
<b>Витамин В<sub>1</sub> или тиамин</b>	Хляб, пълнозърнести храни и зърнените закуски, ядки, бобови култури, свинско месо, черен дроб, мая, слънчогледови семки	Енергийния метаболизъм, функцията на невроните чрез синтеза на невротрансмитерите	Сърдечна недостатъчност или нервни разстройства, енцефалопатия на Вернике (объркване и парализа на мускулите на очите при хронични алкохолици), синдром на Корсаков (загуба на памет-психоза-апатия)
<b>Витамин В<sub>2</sub> или рибофлавин</b>	Яйца, мляко и млечни продукти, черен дроб, гъби, зърнените закуски, зелени листни зеленчуци (спанак, броколи)	Производство на енергия в клетките, участие в метаболизма на мазнините	Орални заболявания
<b>Витамин В или ниацин</b>	Говеждо, свинско, пилешко, яйца, мляко, риба, ядки	Енергийния метаболизъм, синтез на мастни киселини	Пелагра (дерматит, диария, объркване и дезориентация)
<b>Фолиева киселина</b>	Брюкселско зеле, спанак, броколи, зеле, карфиол, боб, грах, картофи, бобови растения, цитрусови плодове, карантии	Необходим за синтеза на протеини, ДНК и за функцията на нервната система	Анемия
<b>Витамин В<sub>6</sub></b>	Месо, риба, морски дарове, птиче месо, зелени листни зеленчуци, пълнозърнести храни, банани, ядки	Протеин метаболизъм, синтез на няколко невротрансмитери и адреналин	Орални заболявания, микроклетъчна анемия
<b>Витамин В<sub>12</sub></b>	Месо, яйца, мляко и млечни продукти, риба, субпродукт (растителните храни не съдържат витамин В <sub>12</sub> - внимание вегетарианци)	Участие в кръвообразуването и анемия превенция, регулирането на метаболизма на фолиевата киселина, необходима за синтеза на миелин	Неправилната абсорбция на хранителни вещества, илеума заболявания, злокачествена анемия, неврологични нарушения
<b>Биотин</b>	Черен дроб, мляко, сирене, яйчен жълтък, ядки, банан	Участие в метаболизма и в освобождаване на енергия в клетката	Дерматит, косопад, анорексия, депресия

<b>Пантотенова киселина</b>	Яйца, черен дроб, месо, мляко, зеленчуци, гъби, авокадо, сладък картоф (в повечето храни - "pantothen" на гръцки означава навсякъде)	Участие в метаболизма на мазнините и въглехидратите	Усещането за парене в краката, депресия, умора, мускулна слабост
<b>Калций (Ca)</b>	Мляко и млечни продукти, сардини (риба яде с костите), бобови растения, тахан, зелени листни зеленчуци (например спанак, броколи), стриди, миди	Структурен компонент на костите и зъбите, съсирването на кръвта, правилното мускулите и нервните сигнали функция и регулиране на обмяната на веществата и кръвното налягане	Забавено развитие при децата, остеопороза при възрастните
<b>Фосфор (P)</b>	Мляко и млечни продукти, пълнозърнести храни, месо, риба, яйца, ядки, бобови растения, плодове и зеленчуци	Структурен компонент на зъбите, костите, клетъчните мембрани, генетичния материал и съединения свързване на енергийните	Много рядко
<b>Магнезий (Mg)</b>	Зелени листни и други зеленчуци, ядки, смокини, много подправки, какао, кафе, чай, морски дарове, пълнозърнести храни, бобови растения (голям процент се губи по време на преработката на храни)	Компонент на костите, ензими функция, влияе на метаболизма на калий, калций, витамин D, мускулна релаксация, нервно-мускулната активност	Сърдечни аритмии
<b>Натрий (Na)</b>	Сол, храни с високо съдържание на сол (аншоа, сирене, бисквити, колбаси, бекон, пържени картофи, пушено месо или риба)	Водния баланс, киселинно-алкалния баланс на кръвта, предаването на нервните импулси	Нарушено кръвно налягане, мускулна и нервна дисфункция
<b>Калий (K)</b>	Плодове и зеленчуци, месо и млечни продукти. Богатите източници: банани, кайсии, авокадо, картофи, спанак, домати, шоколад, какао, кафе, соево мляко, заместители на солта	Вода и киселинно-алкалния баланс, поддържане на сърдечната честота	Мускулна слабост, аритмия, объркване
<b>Желязо (Fe)</b>	Черен дроб, месо, риба, морски дарове, черен дроб и други вътрешни органи, яйца, хляб, пълнозърнестите храни, зелените листни зеленчуци, ядки, сушени плодове (смокини, сливи, кайсии), бобови растения Храните от животински произход имат висока бионаличност (скорост на абсорбция в червата, 20-25%), докато изходните растителни храни имат ниска бионаличност (1-5%)	Основният компонент на хемоглобин и миоглобин за пренасяне и използване на кислород до тъканите, структурна на ензими, състав на аминокиселини, хормони и невротрансмитери	Желязодефицитна анемия



<b>Цинк (Zn)</b>	Ракообразни и мекотели, карангии, агнешко, телешко, свинско месо, птиче месо, мляко и млечни продукти, яйца, ядки, гъби, смокини, пълнозърнестите храни, соевите продукти	Структурата и функцията на ензими в: енергийния метаболизъм, растежа, имунната система, синтез на протеини и ДНК, алкохолния метаболизъм, неутрализиране на свободните радикали	Забавяне в развитието и половото съзряване, дерматит, диария, загуба на коса, невропсихични симптоми
<b>Мед (Cu)</b>	Месни продукти и карангии, какао, бобови растения, ядки, пълнозърнести храни	Хемоглобинът и синтеза на колаген, неутрализирането на свободните радикали	Късна закъснение, оток, желязодефицитна анемия, остеопороза, имунни нарушения и нарушения на нервната система
<b>Йод (I)</b>	Мляко и млечни продукти, риба като треска и морски дарове, йодирана сол, всички растителни храни, отглеждани в крайбрежните райони	Необходим за синтеза на хормоните на щитовидната жлеза (Т3 и Т4), регулиране на базално метаболизма	Хипотиреозидизъм при възрастни, кретенизъм в ембриони (умствена и физическа изостаналост, слухови и говорни нарушения)
<b>Селен (Se)</b>	Ракообразни, риба, яйца, птиче месо, месо, мляко, зеленчуци и зърнени храни, които се отглеждат в почви с адекватни нива на селен	Антиоксидантна активност в комбинация с витамин Е	Болест на Кешан (кардиомиопатия), Кашин-Бек заболяване (мускулно-скелетните смущения)
<b>Манган (Mn)</b>	Ядки, пълнозърнестите храни, чай, листни зеленчуци, боровинки, ядки	Компонент на ензими, формиране на костите	Рядко
<b>Молибден (Mo)</b>	Бобовите растения, ядки, пълнозърнести зърнени храни, зелените листни зеленчуци, мляко и млечни продукти	Влиза в състава на много ензими	Психични разстройсва
<b>Хром (Cr)</b>	Яйчен жълтък, месо, пълнозърнести зърнени храни, бобови растения, ядки	Трансфер на глюкозата от кръвта в клетките	Нарушен глюкозен толеранс, загуба на тегло, невропатия, високи нива на липидите
<b>Флуорин (F)</b>	Вода, чай, кафе, ориз, соя (соево), варен спанак, лук, маруля	Здрави кости и зъби, намаляване на честотата и тежестта на зъбен кариес	Зъбен кариес

### 3.2.6. Вода

Водата е от съществено значение за всички клетъчни функции. От  $\frac{1}{2}$  до  $\frac{2}{3}$  от телесното ни тегло е вода. Хората с наднормено тегло имат по-малко вода в телата си от тези с нормално тегло. Това се дължи на факта, че индивидите имат повече мастна тъкан, а тя съдържа по-ниски нива на вода (около 20-35%) спрямо мускулната тъкан

(около 80%). Биологичната стойност на водата е огромна: заради качествата, които има:

1. тя е разтворител на много вещества (например хранителни вещества).
2. улеснява абсорбирането и транспортирането на хранителни вещества, хормони, имунни фактори.
3. помага за отделянето на отпадъчни продукти.
4. създава подходящи условия за химичните реакции в организма.
5. регулира телесната температура около 37°C.



Индивидуалните изисквания на човека от вода се влияе от вида на храненето, физическата активност и условията на околната среда, както и при изпотяване и високи температури. Приемът на вода трябва да покрива загубите от тялото (например, урина, пот, слюнка и т.н.). Общият прием на вода на едно лице, се изчислява на база водата, съдържаща се в други напитки (сокове, мляко, безалкохолни напитки), както и в храната.

Приемането на една балансирана диета се характеризира с умерено количество и голямо разнообразие от храни. Това осигурява адекватен прием на всички хранителни вещества. Когато този баланс е нарушен за дълго време могат да се появят здравословни проблеми. Идентифицирането и промяната на хранителните фактори причинили проблема ще помогнат за възстановяването на здравето на организма.

### **3.3. Хранителни съвети за добро здраве**

#### **3.3.1. Какъв е смисъла на здравословното хранене?**

Ключът към здравословното хранене е баланса. Балансът означава да имаме разнообразие от храни в правилните пропорции и да се консумират достатъчни количества храна и напитки, за да бъде човек здрав, да има по-малък риск от хронични заболявания и да се поддържа здравословно телесно тегло.



Разнообразие: Без хранене човек не може да осигури всички хранителни вещества необходими за доброто здраве. Важно е да се създават навици на хранене с разнообразие от храни. Наличието на разнообразие в диетата свежда до минимум възможността от недостиг на хранителни вещества. Дори храни, които не се препоръчва да се консумират редовно, не трябва да бъдат изцяло изключени от хранителния режим, тъй като те могат да предоставят специфични хранителни вещества (например месото, като източник на витамин B12). Пълното избягване на някои храни се препоръчва само в случаи на хранителна алергия или непоносимост (например лактоза) или генетична или друг вид чувствителност към определени храни (например G6PD ензимна недостатъчност причинява чувствителност към консумацията на бакла).

Определяне: Класификацията на храни като "добри" и "лоши" не се вписват в контекста на една балансирана диета и няма да помогнат на хората за подобряване на техните хранителни навици. Храните не трябва да се делят на "добри" и "лоши" храни, а на акива, които трябва да се консумират по-често или по-рядко, за да осигурят всички необходими хранителни вещества. Всички храни имат място в нашата диета, докато се консумират в умерени количества. Важното е да се следва общ диетичен режим, а не да се залага на отделни храни или ястия.

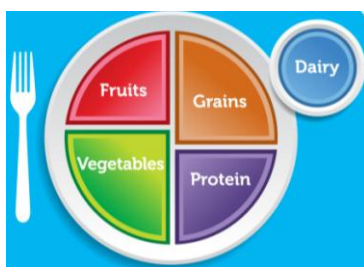
### **3.3.2. Групи храни**

Въз основа на своите характеристики свързани с хранителна стойност, храните се разделят на групи. Всяка група има различни характеристики като различия съществуват дори и сред храни от една и съща група. В контекста на една балансирана диета, диетичния режим трябва да включва най-различни възможности за избор от 5-те основни хранителни групи, които са представени в следната таблица:

Групи	Зеленчуци	Плодове	Зърнени	Протеини	Млечни
					
Храна	Сурови или преработени зеленчуци, а също и сокове	Свежи, изсушени, замръзени или преработен и плодове и сокове	Зърнени закуски, хляб, ориз, макаронени изделия, царевични храни, киноа	Месо, яйца, ядки, соя, морски продукти	Мляко, сирене, други млечни продукти
Признаци	Фибри, витамини, минерали	Фибри, витамини	Енергия, витамини В	Протеини, витамини В, желязо	Калций, витамин D

### 3.3.3. Каква храна трябва да има в моята чиния?

Отговорът на този въпрос е представен в следната фигура. Тя ни показва какъв дял от всяка група храна трябва да присъства при всяко хранене:



**Източник:** United States Department of Agriculture (USDA), ChooseMyPlate.gov

- Добре е над половината от вашата чиния да е от плодове и зеленчуци.
- Малко повече от една четвърт да бъде групата на зърнените храни (храни, съдържащи скорбяла). Подменете поне половината от зърното с пълнозърнест или с високо съдържание на фибри (пълнозърнест хляб, зърнени храни, макарони, кафяв ориз).
- Изберете нискомаслени млечни продукти.
- Добре е да има разнообразие в избора от групата на протеина, която обхваща около една четвърт от чинията. Дайте приоритет на пиле, риба, бобови растения и намалете червеното месо (говеждо, агнешко, козе, свинско) до 1 ден в седмицата или по-рядко.

### 3.3.4. Приемът на кои храни или съставки да се ограничи?

Различни проучвания доказват, че някои храни или хранителни съставки над определени нива може да увеличат риска от хронични заболявания като сърдечно-съдови заболявания, диабет тип 2, хипертония и затлъстяване. Такива са солта (натрий), твърдите липиди, захарите, рафинирани зърнени храни, алкохол.

#### 3.3.4.а. Сол (натрий)

Натрият е основна хранителна съставка за организма, но е необходим в малки количества. Натрият се консумира главно под формата на сол, която компонент на повечето храни. Увеличаването на приема на натрий води до увеличаване на кръвното налягане, а хипертонията е рисков фактор за сърдечно-съдови заболявания и бъбречни заболявания. Както при децата така и възрастните трябва да ограничат приема на натрий до 2300 мг на ден (около 1 чаена лъжичка сол). За да се намали консумацията на сол:



- Намалете приема на преработени и пакетирани храни като пица, чипс, снакс, варени меса, консерви, туршии. Пресни храни съдържат по-малко сол (и натрий).
- Предпочитайте домашно приготвена храна, при която можете да контролирате количеството на солта и да се избягва консумирането на храна за вкъщи, която по принцип е богата на сол.
- Прочетете съставките на етикетите на храните и търсете надписи "ниско съдържание на натрий" или "без добавена сол".
- Избягвайте сосове на базата на соя, кетчуп, кисели краставички, маслини или сирене. Добре е да изберете кетчуп с "ниско съдържание на натрий" или сос на основата на кисело мляко, лимон и оцет.
- Билки и подправки като чесън, босилек, риган, черен пипер може да ви помогнат, за да се намалите количеството на солта в храната си или в салатите. Използвайте ги като заместител.

### 3.3.4.b. Твърди липиди (или мазнина)

Повечето от липидите с високо съдържание на наситени и трансмастни киселини са твърди при стайна температура и се наричат "твърди" липиди, докато тези с повече ненаситени мастни киселини са течни при стайна температура и обикновено се наричат "масла". Липидите са важни за организма, тъй като те съставляват до 35-40% от общия енергиен прием за възрастните. Въпреки това някои видове мастни киселини увеличават риска от сърдечносъдови заболявания.

#### *i. наситени мастни киселини*

Има силни индикации че повече от препоръчителния (<7-10% от общия прием на енергия) прием на наситени мастни киселини е свързано с по-високи нива на общия холестерол в кръвта и повишен прием на "лош" холестерол (LDL). Да се намали консумацията на:

- Наситените мазнини са предимно в храните от животински произход. Би било добре да се намали консумацията на храни: като пълномаслен кашкавал, студени меса, колбаси, краве масло, мас, заквасена сметана, сладки и мазни меса като ребра и да ги замени с храни, богати на мононенаситени мазнини и полиненаситени (например в готвене използвайте зехтин вместо масло).
- Заменете пълномаслените млечни продукти с такива с ниско съдържание на мазнини или обезмаслени.
- Премахвайте видими мазнини и кожа от месото и птиците.

#### *II. Транс-мастни киселини*

Транс-мастните киселини се съдържат в малки количества в месото и млечните продукти и те се създават по време на преработката на храните (хидрогениране). Голям брой проучвания показват, че увеличено им потребление е свързано с повишен сърдечно-съдов риск в резултат на увеличението на "лошия" холестерол (LDL). Тяхният прием може да бъде ограничен чрез:

- Намалването на консумацията на пържени и пакетирани храни, богати на мазнини, както и на някои маргарини.
- Консумиране на постно месо и птици, и нискомаслени млечни продукти.





#### **3.3.4.с. Добавена захар**

Тези са захари се добавят по време на обработката или производство на храни и напитки, с цел подслаждане. Така храните стават по-вкусни. Те включват: царевичен сироп, богат на фруктоза, бяла или кафява захар, малцов сироп или клен, фруктоза подсладител, течна фруктоза, мед, меласа, безводна декстроза и кристал. За разлика от храните направени с естествени захари (плодове, млечни), храните, съдържащи добавена захар обикновено осигуряват достатъчно калории, но малко или никакви хранителни вещества и фибри. Да се намали потреблението им би било добре като:

- Се ограничат безалкохолните напитки, соковете със захар, енергийните и спортните напитки, както и сладкишите и бонбоните.
- Се заменят с други храни или напитки, които не съдържат или имат малко съдържание на добавени захари (например 100% натурални сокове, леки напитки, вода).

#### **3.3.4.d. Рафинирани зърнени храни**

Обработката (рафиниране) на пълнозърнести храни, води до загуба на витамини, минерали и фибри. Поради тази причина, рафинираните зърнени храни често се обогатяват допълнително с различни витамини и минерали, но това не замества всички компоненти, които са били изгубени по време на обработката. Също така, много преработени зърнени храни, които са много популярни са богати на твърди липиди и добавени захари (например бисквити, торти, сладкиши, понички). Ето защо, се препоръчва да ги заменим с пълнозърнести храни (най-малко половината), както поради по-ниското им хранителна стойност, така и допълнителната енергия, която може да предложи.

#### **3.3.4.e. Алкохол**

Умерената консумация на алкохол (до 1 напитка на ден за жените и до 2 напитки на ден за мъжете) могат да бъдат полезни за здравето, тъй като намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания. Но от друга страна, прекомерната употреба на алкохол (> 3 напитки за ден или > 7 напитки на седмица за жените и > 4 напитки за ден или > 14 напитки на седмица за мъжете) увеличава риска от цироза на черния дроб, хипертония, инсулт, тип 2 диабет, рак на горните дихателни пътища. Прекомерната консумация на алкохол е свързана с повишаване на телесна маса (поради високата енергийна стойност) и нарушената когнитивна функция. Специфични случаи, в които консумацията на алкохол е противопоказна са:

- бременни жени или жени, които планират да забременеят;

- подрастващите;
- хора, които взимат лекарства;
- хора със специфични здравословни проблеми (заболяване на черния дроб, хипертриглицеридемия, панкреатит);
- хора, които планират да шофират или да работят с машини;
- хора, които не могат да бъдат ограничени до умерена консумация (пристрастени лица).

Какво означава "едно питие"? Една питие = 1/2 кутия бира = 2/3 от една малка чаша вино (100 мл) = 1 малка част (25 мл) високоалкохолни напитки (например узо, ракия, уиски, водка, ром)

### 3.3.5. Кои храни се препоръчва да се консумират по-често?

Препоръчително е да се консумират "богати на хранителни вещества" храни, което означава храни, които ни предлагат хранителни вещества полезни за здравето, с относително малко калории. Тези храни не съдържат или съдържат малко твърди липиди, добавени захари, сол и рафинирани зърнени храни. Плодовете и зеленчуците, пълнозърнестите храни, постно или полуобезмаслено мляко, риба, птици, бобови растения и ядки са богати на хранителни вещества храни. Проучванията показват, че консумацията на тези храни е по-ниска от препоръчваните. В резултат на това се наблюдава недостатъчен прием на хранителни вещества като калий, фибри, калций и витамин D. Увеличаването на консумацията на храни от горните групи осигурява ползи за здравето и задоволява пълноценно хранителните нужди.

#### 3.3.5.a. Плодове и зеленчуци



Препоръчва се да се консумират най-малко 5 порции от различни плодове и зеленчуци на ден. Увеличаването на консумацията на плодове и зеленчуци е важно, защото:

- Те са важен източник на витамини (например фолиева киселина, витамини А, С, К, магнезий, калий) и фибри, необходими за организма.



III. Когато се консумират или са приготвени без да се добавят мазнини и захари те са с относително ниско съдържание на калории. Консумирането им, вместо храни, които са богати на енергия, ще помогне на по-доброто регулиране и поддържане на телесното тегло.

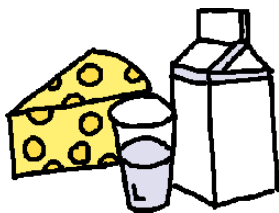
1 порция = 1 чаша пресни плодове или зеленчуци = ½ чаша варени = 1 чаша натурален сок

### 3.3.5.b. Пълнозърнести храни



Групата на зърнените (храни, съдържащи скорбяла) съставя около една трета от нашия дневен прием на енергия и по този начин е основната част от нашата диета. По-конкретно, пълнозърнестите храни са добър източник на фибри, витамин В комплекс, желязо, магнезий и селен. Има индикации, че консумацията на пълнозърнестите храни е свързано с по-нисък кардиоваскуларен риск, по-ниско телесно тегло и може би намаляване на случаите на диабет тип 2. Затова би било добре, най-малко половината от зърната, които ядем, за да бъдат пълнозърнести. За целта четете етикетите на храните, за да се види дали дадена храна съдържа пълнозърнести зърнени култури. Някои примери за зърнени култури, които трябва да бъдат пълнозърнести са хляб, сухари и пълнозърнести макаронени изделия, кафяв ориз и овес.

### 3.3.5.с. Мляко и млечни продукти



Групата млечни осигурява много хранителни вещества като протеини, калций, витамин А, витамин D и калий в диетата. Има индикации, че приемът им е свързан с по-добро здраве на костите, особено при деца и юноши, а може би и с по-нисък сърдечно-съдов риск, диабет тип 2 и по-ниско кръвно налягане при възрастни. Нискомаслените млечни продукти предлагат същите хранителни вещества, но с по-малко калории и твърди липиди. Препоръчват се 2-3 порции млечни продукти дневно, за предпочитане е да произхождат от мляко или кисело мляко с ниска масленост и по-малко от сирена, тъй като съдържат натрий и наситени липиди.

1 порция = 1 чаша мляко = 1 чаша кисело мляко = 30 гр. сирене

За хора, които имат непоносимост към лактоза, млечните продукти се предлагат с намалена лактоза или без лактоза. Също така, за тези, които не консумират млечни продукти, има алтернатива като соевите продукти (мляко, сирене), които са обогатени с калций и витамини А и D.

#### **3.3.5.d. Рибa и морски продукти**

Рибата и морските дарове са от групата на протеините, които обикновено се консумират по-рядко от месото, птичето месо и яйцата. Те представляват важен източник на протеини, витамини и минерали, както и на омега-3 мастни киселини, които са от съществено значение за организма. Риби богати на омега-3 мастни киселини са мазни риби като съомга, сардини, аншоа, пъстърва, скумрия, херинга и стриди. Хранене с риба два пъти седмично (един от които трябва да бъде с мастна риба) е свързан с предотвратяване на сърдечно-съдови заболявания и намалява сърдечните смъртни случаи. Също така се препоръчва да се консумират от бременни или кърмещи жени, тъй като омега-3 мастни киселини са важни за ембриона и физическото и умственото развитие на кърмачето. Но има и риби, които бременните и кърмещите жени трябва да избягват, тъй като са богати на живак. Такива са риба меч, акула, кралска скумрия, както и бял тон.



### **3.3.5.е. Масла**

Липидите с високо съдържание на мононенаситени и полиненаситени мастни киселини обикновено са течни при стайна температура и се наричат "масла". Маслата не са отделна група храни, но са важни, тъй като те осигуряват незаменими мастни киселини (Омега-6) и витамин Е. Тези масла са намерени в храни като маслини, ядки и семена, авокадо и морски дарове или са растителни екстракти като зехтин, слънчогледово масло, царевично масло, сусамово масло. Освен това храни, които са на основата на масла са леки маргарини, майонези и салатни сосове с маслена основа. Замяната на наситени мазнини с ненаситени мастни киселини (например зехтин вместо масло в готвенето) намалява напълно "лошия" холестерол в кръвта. Препоръчително е да се използва най-вече зехтин, който играе важна роля в гръцката (и средиземноморската) диета, тъй като е богат източник на антиоксиданти и неговата консумация е свързана с повишена консумация на зеленчуци и бобови растения. Следва да се отбележи, че качеството на липидите (мазнини или твърди мазнини) е по-важно от цялостния им прием. Въпреки това, тъй като маслата са богати на калории, се препоръчва тяхната умерена консумация.

### **3.3.6. Принципи на балансираната диета - 10 съвета**

Можем да обобщим всичко казано по-горе, както и да добавим някои допълнителни елементи в следните съвети:

- Консумирайте разнообразни плодове и зеленчуци всеки ден.
- Предпочитайте хляб, зърнени храни или тестени изделия като цяло хранене.
- Консумирайте риба и бобови растения най-малко веднъж седмично.
- Консумирайте зехтин, като основен източник на мазнини в храни и салати и ограничете консумацията на животински мазнини (например масло, кожата, мазнините в месото, сметана).
- Избягвайте солта. Вместо това, можете да използвате билки и подправки.
- Пийте обилно вода и избягвайте течности с калории (например напитки, преработени сокове). При невъзможност нека да са леки версии.
- Консумирайте сладкиши мъдро и ги оставете за специални случаи (празници, рождени дни).
- Винаги закусвайте и разпределете храненето през деня на 4-5 пъти.
- Яжте бавно, спокойно, в определена стая и без да правите нещо друго (например гледане на телевизия).
- Слушайте тялото си, яжте, когато наистина сте гладни и спирайте, преди да имате усещане за подут корем.

### 4. Приложение в практиката

#### 4.1. Гръцка (Средиземноморска) диета

Препоръки за хранене за различните групи хранителни и честотата на тяхното потребление се включват в диетичните режими (или стандарти), които отразяват общо хранителните навици. Един от най-изследваните хранителни режими е гръцката (средиземноморска) диета, която формира стандарт на една балансирана диета в света. Също така, тя има много предимства в сравнение с други хранителни модели, главно в намаляване на риска от заболявания, свързани с храненето (например сърдечно-съдови заболявания, затлъстяване, диабет и т.н.).

Различните средиземноморските страни имат свои собствени специални хранителни навици, но те може да се разглеждат като варианти на средиземноморската диета, защото имат много общи черти като зехтина държи централната позиция.



##### 4.1.1. Традиционна гръцка диета

Традиционната гръцка диета е част от културното наследство на Гърция. От древни времена, хранителната традиция на Гърция се характеризира с чувство за мярка. Богатите и сложни ястия се приготвят най-вече по празниците, докато дневната диета се основава на бобови растения, зеленчуци и зехтин. Месото, сладкишите и виното са в ограничени количества, а приема на мляко е умерен, но консумацията на кисело мляко и сирене висока.

Основните фактори, които са допринесли за формирането на традиционна гръцка кухня са климата на страната, географското положение на отделните райони, начина

за приготвяне на храни във всяка една и обичаите. Голямо е и влиянието на религията върху хранителните навици на гърците, тъй като по време на дните на годината, когато православните християни постят, те избягват месо, млечни продукти, яйца, а понякога дори и зехтин. Тези хранителни практики насърчават доброто здраве.

За съжаление, през последните години има тенденция да се замести традиционната диета с готови или обработени храни, което е вредно за здравето. Въпреки това, в последно време, все повече хора се интересуват от традиционните гръцки рецепти.

#### **4.1.2. Исторически преглед на Средиземноморската диета**

Терминът "средиземноморската диета" се отнася до храненето в страните около Средиземно море и особено на остров Крит и някои части на Гърция и Южна Италия. Този термин се въвежда през 1950 години, когато се провежда голямо изследване с цел да се установят хранителните навици на хората от 7 различни държави (Югославия, Гърция, САЩ, Япония, Италия, Холандия / Холандия и Финландия) във връзка с здравните показатели. От Гърция участват мъже от островите Крит и Корфу. Проучването е продължило 30 години и резултатите от него показват, че критяните имат най-ниската смъртност поради сърдечно-съдови заболявания и рак, както и най-високата средна продължителност на живота. Тайната на дълголетието на критяните е проста и скромна диета (главно храни от растителен произход: плодове, зеленчуци, пълнозърнести житни растения, зехтин и червено вино), както и по-голяма физическа активност (работа на открито).

Въз основа на констатациите от това проучване, са били създадени диетични насоки, които представят критянинът или гръцки диета, която по-късно прераства в средиземноморска диета.

#### **4.1.3. Характеристика на гръцката (Средиземноморската) диета**

Традиционната гръцка диета е в основата на средиземноморската диета. Тя има следните девет основни характеристики:

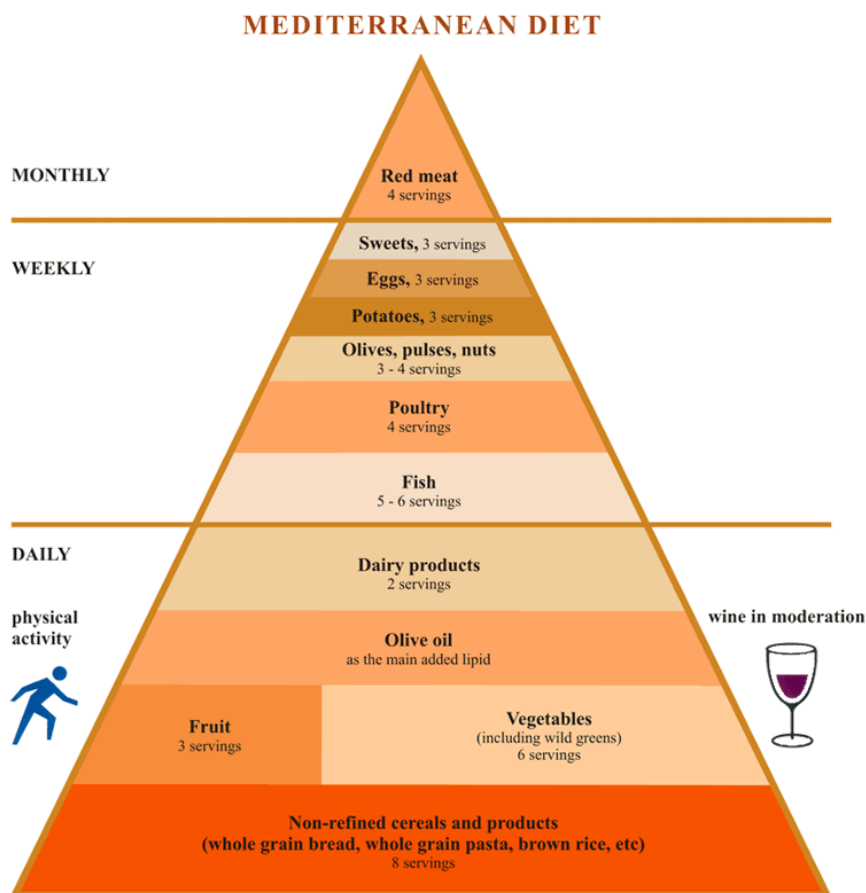
1.	Висока консумация на зехтин
2.	Висока консумация на зеленчуци
3.	Висока консумация на плодове
4.	Висока консумация на пълнозърнести храни
5.	Висока консумация на бобови култури
6.	Умерена консумация на мляко и млечни продукти (основни сирене и кисело мляко)
7.	Умерена консумация на риба
8.	Ниска консумация на месо и месни продукти
9.	Умерена консумация на алкохол, основно вино

Гръцката диета се основава на три доминиращи средиземноморски продукти: зехтин, зърнени храни и вино. В непосредствена близост до тях, можем да добавим зеленчуците, които са част от хранителната традицията на Гърция.

Диетичните насоки са илюстрирани под формата на пирамида, в чиято основа са храните, които трябва да се консумират много често, а в горната част са храните, които трябва да се консумират по-рядко. През 1999 г. Върховният Scientific Здраве Съвета (SSHC) на Министерството на здравеопазването и социалните грижи на Гърция, очертава препоръки за здравословно хранене за възрастни в Гърция, в които се набляга на хранителната стойност на традиционната средиземноморска диета. Тези препоръки за здравословно хранене, са обобщени в пирамидата Средиземно диета (снимка 3.1).

В основата на пирамидата, са пълнозърнести храни, плодове и зеленчуци, които са богати на фибри, въглехидрати (енергия), витамини и минерали, чиято ежедневна консумация се препоръчва. Също така, дневната умерена консумация на маслиново масло и млечни продукти (предимно сирене и кисело мляко) се препоръчва. Веднъж седмично се препоръчва консумация на бобови култури, яйца, риба, морски дарове, бели меса (например пиле, пуйка, заек), които са източници на висока биологична стойност, протеини, желязо и витамин В комплекс. Също така веднъж седмично се препоръчват картофи, ядки и бонбони (и по-рядко). И накрая, веднъж месечно се препоръчва да се консумира червено месо (напр свинско, говеждо, козе) и месни продукти, които са на върха на пирамидата, най-вече заради високото им съдържание на наситени липиди, въпреки че те са отличен източник на желязо и протеини с висока биологична стойност. Също така се препоръчва редовна физическа активност, адекватен дневен прием на вода и умерена консумация на алкохол, най-вече под формата на вино. И накрая, пирамидата предполага консумацията на билки (риган, босилек, мащерка), които могат да ви помогнат да избегнете солта.

В средиземноморската диета-пирамида, сумите са посочени като "порции", като се набляга основно на честотата на консумация, докато точните количества зависят от пола, възрастта, телесното тегло и физическа активност на хората....



Източник: Върховният здравен съвет, Министерство на здравеопазването и социалните грижи на Гърция

Една порция се равнява на приблизително половината от количеството, определено в гръцките разпоредби (порции сервиращи в ресторанти).

Също така не забравяйте:

- Пийте много вода;
- Избягвайте солта и да я заменете с билки (напр риган, босилек, мащерка и т.н.).

#### 4.1.4. Ползи за здравето от гръцката (Средиземноморската) диета

Благоприятният ефект на традиционна гръцка (средиземноморска) диета се изразява в нейната цялост, а не в отделните храни и хранителни вещества. Изглежда, че комбинацията от храни и биологичните взаимодействия на различните компоненти на гръцката (средиземноморска) диета носят значителни ползи за здравето. Различни изследвания сочат, че традиционната гръцка (средиземноморска) диета допринася за предотвратяването на коронарна болест на сърцето и евентуално на някои форми на рак, и е доказано, че е ефективна при загуба на тегло. Също така, от проучвания, проведени в Дания, Нидерландия, Швеция, Испания и САЩ се оказва, че храната, която

се отъждествява с традиционната средиземноморска диета е свързана с дълголетие.

Средиземноморската диета не е просто хранителен режим, а начин на живот.

Следва да се отбележи, че научните доказателства в подкрепа на полезните свойства на гръцката (средиземноморска) диета се позовават на традиционната средиземноморска диета, а не на сегашната диета на страните от региона на Средиземно море. От данните на програмата EPIC (европейски перспективи в медицината и обществата), а също и от проучване при деца и юноши, изглежда, че степента на ангажираност на гръцкото население в средиземноморската диета намалява и особено сред младите хора. Увеличаването на предлагането на храни, нови продукти (широко се рекламират т. нар. функционални храни, които предлагат конкретни ползи за здравето извън тяхното съдържание на хранителни вещества) и добавки, са някои от факторите, които променят хранителните навици от гърците.

В заключение, средиземноморската диета е предназначена за всички, които искат да следват здравословна диета и живота като цяло. Без съмнение, той е отличен модел на хранене, който включва всички основни хранителни вещества, тъй като тя е богата на фибри, витамини, минерали, антиоксиданти и омега мастни киселини. Очевидно е, че тя може да се прилага по-лесно в средиземноморските страни, където тя е обезпечена с необходимите храни, а и хората са по-запознати с храните, които се включват в нея, но със сигурност е подходящо за други цивилизации и култури.



## **4.2. Биологични или органични храни**

### **3.2.1. Какво представляват?**

Биологичните или органичните храни са произведени в съответствие с правилата и принципите на биологичното земеделие и животновъдството, които се основават на:

- естествени процеси, без използването на синтетични химически торове, пестициди, антибиотици, хормони или усилватели.
- Използването на подходящи техники за производство, които поддържат естествения баланс и плодородието на почвата (например за рециклиране на растителни и животински остатъци, сеитбооборота).

редуване на културите: въртене на отглеждане на различни култури в същата област



- Използването на местни растения и породи животни, които са адаптирани към местните условия и са по-устойчиви на развитието и предаването на болести.
- Най-добри условия за отглеждане и лечение на животните.
- Опазването на околната среда.



#### **4.2.2. Какви различията между органични и конвенционални храни?**

1. Органичните храни са по-благоприятни за околната среда. Те насърчават физическия баланс, рециклирането на растителни и животински остатъци и плодородието на почвата, като в същото време те допринасят за намаляване на замърсяването на околната среда.
2. Биологичните продукти не притежават впечатляващ размер и еднакъв външен вид, които имат конвенционални аналози. Външният вид, формата и окраската в конвенционалната храна са засегнати от химическата защита на растенията и начинът на тяхното отглеждане.
3. Органичните плодове и зеленчуци са с 20-30% по-нисък процент на вода в сравнение с конвенционалните, като по този начин имат по-голяма концентрация на витамини, микроелементи и минерали. Този факт понякога води до по-дълго време за готвене.
4. Пакетираните биологични продукти не са защитени от химични средства (например консерванти) за разлика от конвенционално опакованите, така че те са по-податливи на промени. Ако те се намират при определени условия (влага, топлина), живите микроорганизми растат бързо и продуктите се развалят.
5. По отношение на вкус, проучванията са двусмислени дали органични продукти превъзхождат конвенционалните.
6. Цена. Биологичните продукти са по-скъпи от конвенционалните, защото метода им на отглеждане не преследва увеличаване на обема на производството, а получаване на високо качество. Също така, разходите за труд са по-високи в органичните скотовъдства, тъй като броят на животните на единица площ е намален. И накрая, те са обременени с допълнителни разходи за сертифициране и непрекъснати проверки.

Според проучване от изследователската лаборатория по маркетинг, на Икономическия университет в Атина, макар органични продукти са по-скъпи от обикновените, има повишено търсене от гръцките потребители, въпреки сегашната трудна икономическа ситуация.



#### **4.2.3 Органичните продукти по-безопасни ли са от конвенционалните?**

Органичните храни са с високо качество и са по-сигурни от конвенционалните, тъй като те не съдържат синтетични химически торове и пестициди, антибиотици, хормони и генетично модифицирани организми (ГМО). По време на тяхното производство, се разрешава използването на ограничени природни торове и хербициди антидоти. Освен това редица изследвания са показали, че те съдържат по-ниски концентрации на токсични за здравето тежки метали, нитрати (поради липса на използване на нитратни торове), както и остатъци от инсектициди и пестициди, които се използват само в конвенционалното земеделие.








#### **4.2.4. Органичните продукти имат ли по-висока хранителна стойност от конвенционалните?**







Въпреки че има някои признаци, не може категорично да се заключи, че биологичните продукти са по-хранителни от конвенционалните. Трудно е да се сравняват резултатите от проучвания, проведени от различни изследователи, поради различия в начина на проектирането и реализацията на всяко изследвания. Резултатите от проучванията показват, че органичните плодове и зеленчуци са по-богати на витамин С, минерали и антиоксиданти и съдържат по-малки количества протеин, но с по-висока биологична стойност в сравнение с конвенционалните. Също така, изследванията показват, че органичните храни и бобови растения имат по-високо съдържание на минерали. Ситуацията не е изяснена и при органичните продукти от животински произход, тъй като наличните данни са недостатъчни. Към момента, не

може да се каже че съществуват значителни разлики в хранителната стойност на биологични продукти в сравнение с конвенционалните.

#### 4.2.5. Как потребителя да разбере, че продукта е органичен?

За да може даден земеделски продукт, за да се характеризира като органичен той трябва да бъде заверен от упълномощен (сертифициращ) орган (в Гърция има 15 такива организации / институции), гарантиращ, че той се произвежда в условия на биологично производство и е автентичен. Всички тези органи / институции се управляват от доставчика на удостоверителни земеделски продукти и Организацията по надзора (AGROCERT) и от Системата за акредитация в Гърция (E.SY.D.). Всяка институция има свое лого. ЕС също има свое лого за биологични продукти. Логата са полезни за потребителите лесно да отличават, че това е сертифициран биологичен продукт. Таблицата по-долу представя логата на гръцките органи за сертифициране и това на ЕС:

Institution /Inspection Organization	logo
EU Organic Logo	
Certification & Inspection Organization of Organic Products DIO	
BIOHELLAS Inspection and Certification Body for Organic Products	
PHYSIOLOGIKE-Inspections Certifications for Organic Products	
GREEN CONTROL – Inspection and Certification Organization for Organic Products	
A-Cert European Organization for Certification S.A.	
Q-Ways Quality Ways S.A.	
A.Hatzidiki & Co – IRIS	
Geotechnical Laboratory S.A.	

QMSCERT – 'Q-CERT LTD'	
Naoum Panayiotis- Kountios George Co. GMCERT	
TÜV HELLAS S.A.	
OXYGEN Greek Certification Organization	
Agricultural Products Certification and Supervision Organization (AGROCERT)	
Hellenic Accreditation System (E.S.Y.D.)	

## ВЪПРОСИ

1. Можете ли да назовете шестте основни категории хранителни вещества?
2. Кои храни съдържат омега-3 и омега-6 мазнини?
3. Какво означава протеин с „висока биологична стойност“?
4. Назовете три храни богати на витамин С?
5. Какво означава „здравословна диета“?
6. В кои храни съдържат наситени мазнини и транс мазнини?
7. Кои храни могат да се консумират без ограничение?
8. Кои са основните характеристики на Гръцката (Средиземноморската) кухня и какви ползи за здравето осигурява?
9. Кои храни са в основата на Средиземноморската кухня?
10. Органичните храни имат ли по-добра хранителна стойност в сравнение с конвенционалните?

## 5. Интернет източници

- Department of Health and Human Services: [www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov)
- US Department of Agriculture (USDA): [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- British Dietetic Association: [www.bda.uk.org](http://www.bda.uk.org)
- Academy of Nutrition and Dietetics: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)
- Hellenic Health Foundation : [www.hhf-greece.gr](http://www.hhf-greece.gr)
- WHO Collaborating Centre for Food and Nutrition Polices : [www.nut.uoa.gr](http://www.nut.uoa.gr)
- European Food Information Council (EUFIC): [www.eufic.org](http://www.eufic.org)
- Mediterranean Diet Foundation: <http://dietamediterranea.com/piramide-dietamediterranea/>
- Ministry of Rural Development and Food-Department of Organic Farming: [www.minagric.gr/greek/3.6.B.html](http://www.minagric.gr/greek/3.6.B.html)
- Organic Farming in Europe: [http://europa.eu.itn/comm/agriculture/qual/organic/plan/comm\\_el.pdf](http://europa.eu.itn/comm/agriculture/qual/organic/plan/comm_el.pdf)

## 6. Литература

- 1) Mahan LK, Escott-Stump S. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Saunders, 11<sup>th</sup> edition, Philadelphia 2004.
- 2) Gibney M., Vorster H., Kok F. *Introduction to Human Nutrition*. Edition of Greek Version: Matala A. and Yannakoulia M. Parisianou, Athens 2007.
- 3) Ministry of Health and Welfare. Supreme Scientific Health Council. *Dietary Guidelines for Adults in Greece*. Archives of Hellenic Medicine 1999, 16 (5): 516-524.
- 4) U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans 2010. 7<sup>th</sup> Edition*. Washington DC: U.S. Government Printing Office, December 2010.
- 5) Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: *Total Diet Approach to healthy eating*. J Acad Nutr Diet. 2013;113:307-317.
- 6) Magriplis E et al. *High sodium intake of children through 'hidden' food sources and its association with the Mediterranean diet: the GRECO study*. J Hypertens. 2011 Jun;29(6):1069-76.
- 7) Kontogianni MD et al. *Adherence rates to the Mediterranean diet are low in a representative sample of Greek children and adolescents*. J Nutr 2008;13:1951-6.
- 8) Trichopoulou A. et al. *Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population*. NEJM 2003; 348:2599-2608.
- 9) Trichopoulou A. et al. *Anatomy of the health effects of the Mediterranean diet. The Greek EPIC prospective cohort study*. BMJ 2009;338:b2337.
- 10) Regulation (EC) No 834/2007 of the Board. Official Journal of the European Union L 189, 20/07/2007
- 11) Conklin N. et al. *Product quality in organic and conventional produce: is there a difference?* Agribus 1993; 9(3):295-307.
- 12) Magkos et al. *Organic food: nutritious food or food for thought? A review of the evidence*. Int J of Food Sci and Nutr 2003; 1465-3478. Volume 54(5):357-371.
- 13) Raigon MD et al. *Effects of organic and conventional cultivation methods on composition of eggplant fruits*. J Agric Food Chem. 2010 Jun 9;58(11):6833-40.
- 14) Smith L. *Organic foods vs supermarket foods: Element levels*. J of Appl Nutr 1993;45:1. International Academy of Nutrition and Preventive Medicine.
- 15) Smith-Spangler C et al. *Are organic foods safer or healthier than conventional alternatives? A systematic review*. Ann Intern Med. 2012 Nov 6;157(9):680.
- 16) Williams MC. *Nutritional quality of organic food: shades of grey or shades of green?* Proc of the Nutr Soc 2002; 61:19-24.
- 17) Worthington V. *Nutritional Quality of Organic versus Conventional Fruits, Vegetables and Grains*. J of Alter and Compl Med 2001; 7 no.2:161-173.

# ДОМАТИ

(*Solanum lycopersicum*)



## **Съдържание**

### **1. Резюме**

### **2. Въведение**

### **3. Теоретично съдържание**

#### **3.1. Произход и разпространение.**

#### **3.2. Местни сортове домати**

#### **3.3. Различия между органични и конвенционални домати**

### **4. Приложение в практиката**

#### **4.1. Технология за отглеждане на био домати**

#### **4.2. Традиционна кухня и рецепти**

### **5. Литература**



<b>Заглавие</b>	<b>Домати</b>
<b>Област</b>	Дребномащабно органично производство
<b>Основна целева група</b>	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Студенти</li> <li>➤ Консултанти</li> <li>➤ Потребителски асоциации</li> <li>➤ Образователни центрове</li> <li>➤ Преподаватели</li> </ul>
<b>Описание на модула и основни цели</b>	Този модул помага да бъдат разбрани ... Произхода и характеристиките на домати Ценността на местните сортове Различията между органично и конвенционално произведени домати Технология за органично производство на домати Ползите от традиционната българска кухня и рецепти с домати
<b>Продължителност на обучението</b>	Продължителността на обучението по модула е: Максималната продължителност е 24 часа, разпределени както следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.
<b>Цели на обучението</b>	След завършване на обучението ще знаете: Кои местни сортове домати са подходящи за органично отглеждане; какво отличава органичното от конвенционалното производство; как да отгледате органични домати; какви са ползите за здравето от консумацията на органични домати; как да приготвяте рецепти с домати.
<b>Компетенции</b>	Специфични компетенции: знания за домати; как да отгледаме органични домати; как да приготвяме здравословна храна с домати.
<b>Педагогически методи</b>	Видове дейности използвани при обучението: • Теоретично обучение /комбинирано/: <ul style="list-style-type: none"> <li>- присъствено;</li> <li>- дистанционно.</li> </ul> • Практическо обучение: <ul style="list-style-type: none"> <li>- изследване на конкретен обект /на място/;</li> <li>- изработване;</li> <li>- самоподготовка.</li> </ul>



## 1. Резюме

Модулът е структуриран в два основни раздела: (1) Характеристики на домати и предимствата на биологичното отглеждане и (2) Производство на органични домати и традиционни рецепти с домати. В първия раздел са представени основните знания за произход и характеристиките на домати. Има няколко местни сортове на домати, които са подходящи при здравословното хранене. Дадено е разграничение за ползите от органични и конвенционални домати. Във втората част се състои от технология за биологично отглеждане на домати и представяне на различни рецепти от традиционната българска кухня и на техните ползи за здравето.

**Ключови думи:** домати, биологично отглеждане, традиционни български ястия.

## 2. Въведение

Доматите са традиционни и едни от най-консумираните и основни зеленчукови култури, отглеждани в България, според МЗГ през 2012 г. площите, засадени с домати - 34 011 ха. А в общото производство на пресни зеленчуци те заемат второ място с дял от 9,84%. Производството е в размер на около 94 016 тона. Използват се за консумация в пряко състояние на вътрешния пазар, за преработка в консервната промишленост и износ пресни и преработени. Широкото им използване, е поради високите им вкусови и хранителни качества. Суровите домати съдържат различни антиоксиданти, витамини и минерали, които имат потенциала да ни предпазят от сериозни заболявания. Съдържанието на витамин С е от 2 до 50 мг. Богати са главно на активни минерални соли - калций и магнезий, желязо, ябълчна и лимонена киселина. Киселините предават аромат на плодове и помагат на бъбреците и храносмилателната система. На това се дължат лечебните им свойства.

Пресните домати имат противовъзпалителни свойства и дори предпазват мозъка от появата на състояния, като влошаване на паметта и подобряват познавателните способности. Доматите имат по-конкретни ползи за мъжете. Диетолозите препоръчват мъжете да ядат домати най-малко веднъж седмично, защото ликопена в тях допринася за здравето на простатата.

Хранителната стойност на домати се определя от съдържащите се в него антиоксиданти и други полезни съставки. Основният антиоксидант в домати - ликопен, неутрализира вредните свободни радикали, които увреждат клетките в тялото. Доматите също така съдържат бета-каротин, фолиева киселина и витамини А, С и Д. Те са нискокалорична храна.

### 3. Теоретично съдържание

#### 3.1. Произход и разпространение.

Родината на домата е Южна и Централна Америка. Той е произлязъл от диворастящия по тихоокеанското крайбрежие на Перу домати, който бил с много дребни плодове, достигащи 2,5 см в диаметър. Тази форма е била разпространена и в Мексико, а също и в други южноамерикански и централноамерикански страни. Смята се, че той е родоначалникът на културния домати. Възникнал е в родината си много преди откриването на Америка от Христофор Колумб. Древните жители на Перу са водили несъзнателна селекция до култивирането му. В Европа е пренесен от испанците през XVI век, скоро след завоюването на Перу. Оттам е попаднал в Италия, където е бил известен под името „перуанска ябълка“. Най-интересното за домата е, че първоначално е бил отглеждан като декоративно растение заради красивите му цветове и дребни плодове. Бил смятан за отровен.

В Северна Америка например го считали за смъртоносен. Известен е случай, когато, за да угодят на английския крал Джордж, искали да отровят главнокомандващия северноамериканските въстанически войски генерал Джордж Вашингтон, който след „опита за отравяне“ преживял още много години и станал първият президент на САЩ. През 1811 г. бил издаден ботанически речник, в който внимателно се съобщавало: „...макар че доматиът се смята за отровно растение, в Италия го ядат с пипер, чесън и масло...“. Въпреки че в неговата родина Мексико и Перу още през V в. пр.н.е. древните инки и ацтеки го отглеждали и използвали за храна. Разпространение в Европа добил едва през XV-XVI век, като в Италия го наричали „златна ябълка“, а във Франция – „ябълка на любовта“. В днешно време доматиите се отглеждат из целия свят, не само на юг, но и в средните географски ширини, а дори и на север, като са преминали и през Полярния кръг. Тях ги отглеждат дори в такива райони на вечен мраз, като далечната Якутия.

Любопитно е, че родоначалникът на домата е тежал около 1 гр., докато днешните културни сортове могат да достигнат над 1 кг.

#### Ботаническо описание

Доматите (*Solanum lycopersicum*) са зеленчуков вид, който спада към сем. Картофови (*Solanaceae*). Доматите се отглеждат за месестите плодове като едногодишна култура,

но в райони, където въздушната и почвената температура не спадат под 0°C, може да се отглеждат и като многогодишни.

Кореновата система на домати е много добре развита. Разположението и степента на развитието ѝ се определят от сортовите особености, начина на отглеждане и обработките. Основната част от кореновите разклонения са разположени в еднометровия горен край на почвата, но не са малко случаите, когато някои от разклоненията достигат до 1,5 м дълбочина. Когато домати се отглеждат от разсад, кореновата система е разположена по-плитко поради премахването на централния корен или неговото закържавяване след засаждане на разсада. Всяка част от стъблото е способна да развие допълнителни корени, поради което заровената част се покрива със сравнително нежни коренови власинки.

Стъблото на домати може да завършва с връх, който непрекъснато нараства, или с лист, или със съцветие. Сортове домати, чиито върхове на централното стъбло нарастват, непрекъснато, са обособени в индетерминантна, а другите - в детерминантна група. В основата на листните дръжки се образуват разклонения. При индетерминантните сортове домати техният брой е различен и обикновено е голям, а при детерминантните се развиват добре от 3 до 5 разклонения от пазвите на ниско разположените листа. По-високостоящите разклонения са по-къси или въобще не се развиват. Поради стремежа при някои производствени направления да се произвеждат по-едри плодове, които дружно да узряват, разклоненията се премахват. Стъблото е един от многото важни признаци, по които, се различават сортовете домати.

Листата може да бъдат обикновени или от картофен тип в зависимост от повърхността и големината на листните дялове. Листните дялове са целокрайни, с еднократно, двукратно или многократно назъбена периферия. Всеки лист се състои от еднакви или различни по големина листни дялове. Особеностите на листата се използват като важен апробационен (сорт) признак.



Тичинките са сраснати и при отстраняване се отделят заедно. Плодникът е горен с две и повече гнезда (камери). По-големият брой камери е свързан с наръбването на

плодовете. Поради това че сортовете образуват едновременно по няколко типа съцветия, този признак трудно може да се използва при апробацията.

На доматиите плодове са сочна ягода. При зреенето са оцветени от млечнозелено до тъмнозелено. Понякога зелените плодове имат по-тъмен пръстен около дръжчената ямичка, а при някои - и слабо изразен антоцианов цвят. При узряването доматиите придобиват червен, розов, жълт или портокалов цвят с различна интензивност. Масата на плодове е в твърде широки граници - от 10 до 200 гр. и повече. Плодовете са със семена или без семена (партенокарпни). Те са важен апробационен признак.

Семената на доматиите са плоско закръглени или с триъгълна форма, с белезникавокремаво или кафяво оцветяване, без или с власинки. При правилно съхраняване семената на доматиите запазват кълняемостта си 5-6 години.

#### Съдържание на плодове

Зрелите доматиени плодове имат високи вкусови и хранителни качества и са много здравословни продукти. Техният химичен състав варира в широк диапазон в зависимост от почвените и климатичните условия, прилаганата агротехника и сорта. Доматиите имат богат витаминен състав (С, каротин, витамини от групата В – В1, В2, В3, В6, В9 и РР, витамин Н, инозит. Главният каротиноид, определящ цвета им, е ликопин. Освен това съдържат минерални соли (натрий, калий, калций, фосфор, магнезий, желязо, сяра, хлор), както и цял ред микроелементи – цинк, кобалт, мед, манган, йод, флуор), които оказват благотворно влияние върху общото състояние на организма. Съдържат органични киселини (лимонена, ябълчна, млечна, известно количество оксалова киселина, но значително по-малко отколкото в картофите, цвеклото, спанака и лапада). Ябълчната и лимонената киселина придават на доматиите особено освежаващ вкус, а също повишават апетита и усилват храносмилането. Съдържат се още азотни вещества, захари, пектин и ароматни вещества, багрилни вещества (жълти, оранжеви пигменти, ликопин, каротин). В доматиите има малко целулоза, която е нежна и не дразни стомашно-чревната лигавица.

Голяма част от сухото вещество са въглехидрати, от които главно разтворими захари (глюкоза и фруктоза) и много малко захароза (0,5-1,5%). Съдържанието на останалите въглехидрати е много малко – скорбяла – 0,05%, декстрин – 0,06 до 0,2%, хемицелулоза – 0,1-0,2%, целулоза – 0,16-0,31%; пектинът е средно 3,9% от сухото вещество. В доматиите се съдържат значително по-малко пурини отколкото в другите зеленчуци (които са способни да нарушат обмяната на веществата и да доведат до развитие на подагра). Ето защо те не трябва да се изключват от храната на хора, страдащи от заболявания на бъбреците, а също и от различни заболявания на ставите,

свързани с нарушение на обмяната на веществата. В същото време в неузрелите домати се съдържа отровното вещество соланин. Неговото съдържание намалява с узряването, като при червените домати напълно изчезва. Затова е необходимо да не се консумират незрели домати, доколкото тяхното съдържание на 0,2 гр. соланин може да предизвика главоболие, дразнене по гърлото и понякога припадъци. В консервираните незрели домати соланинът се разрежда в саламурата, което предпазва от токсични прояви.

### 3.2. Местни сортове домати

- **Идеал** - индетерминантен сорт (това ще рече високостъблен), средно ранен, т радиционен, с едри плодове по 130 - 200 г, слабо ръбести, оранжево - червени и приятни на вкус, за прясна консумация, отглежда се върху опорна конструкция.
- **Рила F1** - много родовит средноранен сорт, високорастящ е и подходящ да се отглежда в полиетиленови оранжерии или на открито. Плодовете са гладки, месести, без зелен пръстен при узряване, отглежда се на конструкция, много устойчив на тютюнева мозайка, вертицилий.
- **Миляна** - детерминантен, средно ранен, с едри, кръгли плодове, 150 - 200 г, месести и плътни, интензивно червени. Около плодната дръжка има зелен пръстен, който при узряване изчезва. С много добър вкус и съхраняемост, подходящ за прясна консумация и за производство на висококачествени пюрета и сокове.
- **Елена F1** - детерминантен хибрид за безколово отглеждане. Растенията са жизнени и мощни, преди узряване имат зелен пръстен, който изчезва след узряването, плодовете са интензивно червени, плоско кръгли, гладки, непукливи и вкусни. Плодовете са твърди и при добра агротехника достигат 220 - 300 г. Растенията са устойчиви на високи температури, тютюнева мозайка, фузариум.
- **Триумф F1** - индетерминантен, хетерозисен (кръстоска между два сорта, изкуствена селекция), много родовит сорт, за прясна консумация, преработка. Характерно е, че растенията са жизнени и изискват често колтучене. Плодовете са по 100 г, плоско-кръгли, гладки, твърди, много вкусни и устойчиви на болести и неблагоприятни атмосферни условия.
- **Пловдивска каротина** - индетерминантен сорт за средно ранно полско производство. Сортът е с около 60% каротин и 40% ликопин от общата пигментация, която достига до 6,5 mg%. Плодовете са със средна маса на

плода 70-80 гр., кръгли, гладки, средно твърди. Месестата част е червено оранжева. Съдържанието на витамин С 50 – 60 mg%. Вегетационен период 115-118 дни. Среден добив 4200-4800 кг/дка. Предназначен за прясна консумация и промишлена преработка в сокове, детски и диетични храни. Устойчивост на болести: вертицилийно увяхване и фузариено увяхване.



### **3.3. Различия между органични и конвенционални домати**

Термините органична, екологична или биохрана означават едно и също нещо - храна, отглеждана без помощта на генното инженерство, пестициди, обогатители на почви и други синтетични вещества, които да я предпазват от насекоми или слаб добив. Тя е опакована и съхранявана по начин, който не влошава вкусовите ѝ качества.

#### **Органични домати**

Органичните домати действително са значително по-здравословни от тези, отглеждани с помощта на химикали, показва ново изследване на Федералния университет на Сиара в Бразилия и Университета на Авиньон във Франция. Въпреки че са по-малки, те съдържат по-големи количества витамин С и полифеноли, които укрепват имунната система и се борят с редица хронични и ракови заболявания.

Причината за по-високата концентрация на полезни вещества се дължи на по-големите трудности и предизвикателствата на средата, с които се сблъскват органичните растения. Докато конвенционално отглежданите домати се третират с пестициди и изкуствени торове, органичното земеделие принуждава плодовете на растенията да се защитават сами от вредителите и останалите неблагоприятни условия на средата. По-големият стрес, на който са подложени, води и до натрупването на повече защитаваци ги вещества, които са полезни и за човешкото здраве.

Изследването, публикувано в специализираното издание Public Library of Science ONE (PLoS ONE), сравнило състава на домати, отглеждани в съседни ферми с конвенционално и органично производство в един и същи регион на щата Сиара в Бразилия. Фермите били на по-малко от 1,5 км. една от друга, така че почвените и климатични условия и за двете производства били еднакви. Специалистите събрали на случаен принцип плодовете на по 30 растения от двете ферми и ги анализирали.

Органичните домати били средно с 40% по-малки от конвенционално отглежданите, но концентрацията на витамин С в тях била с 57% по-висока. Зрелите органични домати съдържали и над 2 пъти повече антиоксиданти от класа на полифенолите. Към тях спадат и флавоноидите, на които се дължат повечето от здравословните ползи на плодовете и зеленчуците – намаляване на оксидативния стрес, а оттам и уврежданията на клетките, свързани с хронични болестни състояния като сърдечносъдовите болести, различните видове рак и деменцията.

**Ликопенът**, флавоноидът, който е в най-висока концентрация в домати, не само намалява съществено риска от рак, но и намалява растежа и разпространението на туморните клетки.

Изследваните органични домати били отглеждани единствено с натурален оборски тор и зеленчуков компост. Индустриално произвежданите домати, с които били сравнени, били третирани с неорганичен тор и пестицида FASTAC 100. В резултат на стресовия растеж, в органичните домати бил двойно по-активен и свързания със стреса ензим фенилаланин амоняк лиаза (PAL).

Причината за по-високата концентрация на полезни вещества се дължи на по-големите трудности и предизвикателствата на средата, с които се сблъскват органичните растения. Докато конвенционално отглежданите домати се третират с пестициди и изкуствени торове, органичното земеделие принуждава плодовете на растенията да се защитават сами от вредителите и останалите неблагоприятни условия на средата. По-големият стрес, на който са подложени, води и до натрупването на повече защитаващи ги вещества, които са полезни и за човешкото здраве. Резултатите от анализа показват, че органично отглежданите домати са с 40% по-малък размер в сравнение с останалите, но концентрацията им на витамин С е с 57% по-висока. Зрелите органични домати съдържат над 2 пъти повече антиоксиданти от класа на полифенолите. Към тях спадат и флавоноидите, на които се дължат повечето от здравословните ползи на плодовете и зеленчуците – намаляване на оксидативния стрес, а оттам и уврежданията на клетките, свързани с хронични болестни състояния като сърдечносъдовите болести, различните видове рак и деменцията.



**Органичните домати съдържат:**

- ✓ Органичните домати не съдържат пестициди, нитрати и митотоксини (тежки метали и антибиотици);
- ✓ Няма никакво съдържание на генно модифицирани организми;
- ✓ Имат по-високи разходи заради екстензивния характер на обработване на площите, което изисква повече работна ръка, както и разходите за сертифициране на продукцията;
- ✓ По-ниски добиви по-малък обем на продукцията;
- ✓ Ограничен пазар.

**Конвенционалните домати съдържат:**

- ✓ Конвенционалните домати съдържат пестициди, нитрати и токсини;
- ✓ Имат по-голям добив и по-голям обем на производството;
- ✓ По-ниски разходи поради употреба на химикали срещу вредители;
- ✓ По-лесен транспорт;
- ✓ По-голям пазар.





### 4. ПРИЛОЖЕНИЕ В ПРАКТИКАТА

#### 4.1. ТЕХНОЛОГИЯ ЗА ОТГЛЕЖДАНЕ НА БИО ДОМАТИ

Доматът е топлолюбиво растение оптималната температура за правилно развитие на растението с 24-25°C. При температура под 15°C почти не се образува багрилно вещество в плодовете и те стават жълтеникави. Багрилно вещество не се образува и при температура над 42°C, когато плодовете стават жълти, листата дребни и по доматиите се появяват пригори.

Към влагата доматиеното растение е средно взискателно. Може да се отглежда и без напояване. Но при редовно поливане, се получава обилна реколта. Ако влагата в почвата рязко се колебае, след като плодовете са оформени, те масово и силно се напукват. Важно значение има и въздушната влажност. При висока влажност се увеличава опасността от гъбични заболявания и се затруднява опрашването. Доматите могат да се отглеждат върху различни почви, стига те да са структурирани и плодородни. Предпочитани сортове домати са Триумф, Огоста и Балкан /за белени домати/, Хеброс и др.

Отглеждане на ранни домати на открито

Ранно полското отглеждане на домати се осъществява чрез пикиран разсад. Разсадът се отглежда в парни ци, като се използват специални сандъчета с решетка. За да се отгледа разсад за 1 дка, трябва да се засеят 25-30 грама семена. Разсадът се приготвя между 1 и 10 февруари като на 1 кв.м. се засяват 3 грама семена. Между 1 и 15 март, когато се образува първия чифт същински листа /фаза кръстосване/, разсадът се пикира в почвата на парниците на разстояние 10x10см.

Две-три седмици преди пресаждането в парника, трябва да се направи подготовка на почвата. На местата, където ще се разположат доматиите бразди, се изкопават легла с дълбочина 12см. Приблизително 7см от тази дълбочина се запълва със смес от полуугнил компост и дървесна пепел. Разсадът се пикира и се оформят високи бразди. Непосредствено след тази операция се пръска с препарат 500, За укрепване на разсада се препоръчва подрязване на корена му с около 1/4 и накисване на младите растения в препарат SPS или препарат от Бял Равнец. Последния препарат се приготвя като 1 кг. пресни цветове от Бял Равнец /или 300 грама сухи/ се накисват в 5 литра престояла дъждовна вода. В продължение на 2-3 дни препаратата се разбърква периодически и накрая е готов за употреба.

След засаждането на разсада браздите се покриват с тънък слой сухи листа или слама. Оформянето на висока бразда благоприятства затоплянето на „растителното легло“, за разлика от равната повърхност. Високата бразда стимулира работата на космическите сили. Топлата почва е необходима на младите растения и тя благоприятства вкореняването.

Много е важно „леглото“, в кое то сме насадили разсада да бъде топло, дори и в парника. Градинарите понякога преживяват разочарованя, поради незнанието си, че растенията не обичат студена почва. В студено време се препоръчва в бъдещите легла на разсада да се поставят бутилки, които се напълват няколко пъти с вряла вода. Скоро след това да се засадят растенията в така затоплените легла. Този метод за подготовка на почвата преди пресаждане, може да се използва и при отглеждане на домати на открито.

За да не прерасне, пикираният доmatов разсад се отглежда при относително по-ниска температура /около 17°C/ и по-ограничена влажност на почвата. Важно значение за закаляването на растенията има засушаването през последните 10 дни преди засаждането им на открито. Разсаждането на открито, става когато първият цвят от първата цветна пъпка е цъфнал или е пред цъфтеж. Растенията са високи 20-25 см.

Пресаденият доmat скоро формира нови корени в плиткия почвен слой. За да се стимулира образуването на по-дълбоки корени се практикува вкопаване /на около 10 см дълбочина/ на празни кофички от кисело мляко с предварително пробита дупчица на дъното. Кофичките се вкопават на равни разстояния между браздите. Периодически пълним кофичките с вода, така се осигурява напояване на по-дълбок почвен слой. Доматените растения с дълбоко оформена коренова система, са по-устойчиви на болести и на горещините през лятото.

Подготовката на почвата при отглеждане на ранни домати се състои в есенна оран на дълбочина 25-30 см, при която се внася цялото количество компост /около 4 тона на декар/ и двукратно култивиране и бранува не преди засаждането. Преди да започване узряването на плодовете, доmatите се поливат по-рядко, но се следи влажността на почвата да не спада под 70% от ППВ. Когато плодът започне да се оформя, необходимо е допълнително подсилване на растенията чрез пръскане с препарат 501. Рано сутрин се третира с препарата. Ако в някои по-късен етап растенията не са достатъчно силни – операцията се повтаря.

В своя земеделски курс, Рудолф Щайнер препоръчва да си приготвим специален компост за доmatите. На есен след като приберем реколта, събираме стеблата и листата на доmatените растения на отделен куп. Добавяме оборска тор и приготвяме

самостоятелен биодинамичен компост. Такъв компост можем да направим в неограничени количества, тъй като той е много ценен и винаги е нужен в градината.

Когато на следващата година, сме засадили новите домати и те вече са започнали да формират плодове, добавяме към браздата от специалния компост. По този начин стимулираме плододаването. След добавяне на компоста не бива да се забравя покриването на браздата отново със сухи листа или слама, за да може да се поддържа вътрешността ѝ влажна и активна.

След като плодовете са напълно нараснали и започне зреенето и беритбата, влагата в почвата не бива да спада под 80% от ППВ. Поливките се извършват през 4-6 дни и се обръща сериозно внимание да не се допусне голямо колебание на почвената влага, защото това причинява напукване на плодовете. Оранжерийната белокрылка е голям неприятел на парниковите домати. За прогонването на оранжерийната белокрылка се препоръчва засаждане на невен в лехите с домати.

Възможно е доматиите в парника да се разболеят от вирус, внесен чрез пипане на листата им от пушачи. Вирусът се пренася чрез тютюна. Заразените листа побеляват, нагъват се и всички инфектирани растения трябва да бъдат изкоренени и изхвърлени. При доматиите на открито могат да се появят черни точки, петънца по листата. Това се случва най-често, когато в близост има лехи с картофи, откъдето се прехвърля заразата. Заболените растения веднага се унищожават. Преди да започне узряването на плодовете, може да се полива с течаща вода или чрез дъждуване. А след това – само с течаща вода късно следобед, през нощта или рано сутрин, когато плодовете са достатъчно охладени. Ако това не се спазва и се поливат нагрети растения и плодове, листата изгарят, а плодовете масово се напукват. Първото плевене се прави скоро след засаждането на доматиите за да се подобрят условията за първоначално разрастване на корените и нормалното им функциониране.

По-късно се извършват още две-три плевения ако се наложи. Честа практика при отглеждането на домати е колтученето. То се прави с цел да се получат по-едри плодове. Две седмици преди прибиране доматиите се пръскат с препарат 501 – вечер или късно следобед. Беритбата на ранните домати обикновено започва около 15-20 юни. Важно при прибирането на доматиите е да се спазват инструкциите на биодинамичния календар. Доматите се прибират на ден ПЛОД, когато Луната е асцендентна.



## 4.2. Традиционна кухня и рецепти

- **Доматен сок**

Най-добре е доматеният сок да бъде без добавена сол или за предпочитане прясно изцеден вкъщи. Той съдържа много малко калории, наситени мазнини и холестерол. Освен това има ниско съдържание на натрий и е богат източник на витамини А, С, В6 и К, тиамин (витамин В1), ниацин (витамин В3) и фолиева киселина, както и на минералите желязо, калций, фосфат, магнезий, мед, калий и манган. Не на последно място доматеният сок е богат на фибри, а по-голямата част от калориите му идват от естествено съдържащи се в него захари.

Ако прием дори само по една чаша доматен сок на ден, това ще ни помогне да се предпазим от множество сериозни болестотворни процеси и да се възползваме от много здравословни ползи.

### **Антиоксиданти**

Доматите са богат източник на антиоксиданти. Те помагат на тялото да се прочисти от свободните радикали, които причиняват оксидация на тъканите, водеща до възпаления и потенциален риск от развитие на сериозни заболявания. Антиоксидантите ни помагат да забавим и ефектите на стареенето.

### **Доматите предпазват от рак**

Доматите са богат източник на ликопен. Именно на него се дължи богатият им червен цвят. Научни изследвания са доказали, че ликопенът е ефективен в превенцията на много видове рак, най-вече при рак на гърдата, простатата, белите дробове, панкреаса и колоректален рак.

### **Доматеният сок стимулира имунитета**

Като богат източник на витамини С и А, доматеният сок стимулира имунната система. Установено е, че хората, които пият по чаша доматен сок на ден, се разболяват по-рядко от грип или настинки. Същите витамини помагат и за предпазването от инфекции и възпаления.

### **Понижава лошия холестерол**

Лошият (LDL) холестерол в кръвта се натрупва при консумацията на храни с високо съдържание на холестерол и представлява мастни плаки по стените на артериите. В резултат на това сърцето трябва да работи много по-усилено, за да изпомпа кръвта през тези артерии, което от своя страна води до високо кръвно налягане. Евентуално тези мастни плаки могат да се отделят и да преминат с кръвта през артериите, което да доведе до удар или сърдечна недостатъчност. Доматите съдържат фибри и ниацин, които помагат за разрушаването на плаките, натрупани в кръвоносните съдове.

### **Доматите намаляват риска от сърдечни заболявания**

Вещество в кръвта, наречено хомоцистеин, уврежда стените на кръвоносните съдове и води до сърдечни заболявания. Доматите съдържат витамин В6, който активно разрушава хомоцистеина до основни молекули, които са безвредни за тялото.

### **Предпазва от макулна дегенерация**

Ранни научни изследвания доказват, че доматите могат да ни предпазят и от развитие на макулна дегенерация – състояние, което с удължаване на средната продължителност на живот става все по-разпространено при застаряващото население и води до слепота.

### **Предпазва от констипация**

Доматите са натурално богати на фибри. Консумацията на фибри помага да се предпазим от забавяне работата на червата. Фибрите също така пречистват храносмилателната система от токсини. Доматеният храносмилателната система от токсини. Доматеният сок може да има лаксативен ефект и да ни предпази от подуване.

### **Предпазва от стомашни и мускулни спазми**

Когато на тялото му липсва калий, могат да се появят стомашни или мускулни спазми. Доматите са богат източник на калий, което помага да се предпазим от крампите.

### **Доматите и лечението на диабета**

Доматите често се препоръчват от лекарите на диабетиците, тъй като помагат за стабилизирането на нивото на кръвната захар. Доматеният сок е много здравословна алтернатива, когато сме жадни. Доматите могат да се намерят във всевъзможни нюанси и под различни имена, но всички те ще ни осигурят приблизително същото хранително съдържание и същите ползи за здравето. Няколко домата към ежедневната си диета ще я направят по-здравословна и ще ни предпазят от редица сериозни заболявания.

### **Необходими продукти**

- 1 кг. Домати
- 1 л. Вода
- 2 ч. л. Сол
- 2 ч. л. захар
- 2 ч. л. оцет



### **Начин на приготвяне**

Доматите се измиват и се нарязват на малки парченца.

Към тях се прибавят водата, солта и захарта. Сместа се разбърква добре и се слага да заври. Вари се 10 мин., докато се разтворят доматиите. Сваля се от огъня и се оставя захлупена за 5 мин.

Доматите се намачкват и се претриват през сито. Полученият сок се слага да заври. Напълва се веднага в предварително подготвените бутилки. Съхранява се на тъмно и хладно място!

- ***Шопска салата***

**Шопска салата** е ястие от категорията на предястията, разпространено в кухнята в България, Сърбия и Република Македония. Широко е разпространена във Влашко под името *salată bulgărească* (българска салата). Представлява салата от нарязани домати, краставици, сурови или за предпочитане печени чушки, кромид лук, пресен магданоз и настъргано или натрошено бяло саламурено сирене.

Подправя се с дресинг от растителна мазнина (олио) и с винен или ябълков оцет. Понякога се слага и малко чесън, особено ако чушките са печени, както и люта чушка.

В ранните български готварски книги липсва информация за подобна салата, а салати, базирани на домати, са доста редки. Шопската салата е създадена от професионални майстори-готвачи от ДСП „Балкантурист“ в средата на 50-те години на XX век, а днешният си вид придобива през 60-те години на века. По това време се приема, че поръсеното отгоре сирене е задължителен елемент от салатата. Първоначално шопската салата се сервира в заведенията на „Балкантурист“. Утвърждава се като кулинарен символ през 70-те и 80-те години.

Поради успеха на Шопската салата, в някои съседни на България страни се твърди, че това е традиционна за тях рецепта. Шопската салата освен на Балканите е популярна в Чехия и Словакия (*šopský salát*), където присъства в менюто на заведенията, леко видоизменена (без печени чушки, а понякога и без лук), а в Словакия я сервират със захар. Яде се предимно през лятото.



Продукти за шопска салата:

- **домати** - 2 броя, зрели, червени
- **чушки** - 2 брой зелена
- **краставици** - 1 брой
- **лук** - 1 глава, малка кромид
- **магданоз** - за поръсване
- **маслини** - 1 - 2 броя, по желание
- **сирене** - 150 - 200 г
- **сол** - 2 щипки
- **оцет** - 1 сл.
- **олио** - 1 - 2 сл.

#### Приготвяне на Шопска салата

Нарежете лука на тънки полумесеци и го намачкайте с малко сол в голяма купа. По желание може да използвате и червен лук. Нарежете домати и краставиците на парчета и ги прибавете към лука.

Чушките опечете, обелете и ги прибавете към салатата нарязани на малки лиййки, след което и маслините. Разбъркайте салатата, посолете, залейте с дресинга от оцет и зехтин.

Натрошете сиренето върху зеленчуците, поръсете с накълцан магданоз, гарнирайте с маслина по средата и поднесете. Салатата е достатъчна за 3-4 порции.



- **Лютеница**

**Лютеницата** е хранителен продукт, вид доматиен сос, традиционен за българската кухня. Приготвя се от смлени, обикновено печени чушки, доматиено пюре, кромид лук, моркови, патладжан и подправки. Чушките са основната съставка на лютеницата, които придават и характерния ѝ червен цвят. Лютеницата съдържа още мазнина (олио), а сред подправките най-важни са кимионът, лютите чушки и чесънът, на които тя дължи пикантния си вкус, а и името си. В редки случаи рецептата за лютеница може да съдържа и картофи.

Продуктите за лютеницата се изчистват добре, чушките се пекат, обелват и нарязват на ситно, доматиите се настъргват и всичко се смила в месомелачка, слагат се подправки, след което сместа се запържва с мазнината. Гъстотата се счита за добра след като при бъркане с дървена лъжица остане следа на дъното на тавата. Слага се в буркани и така приготвената в домашни условия консервирана лютеница може да се съхранява дълго време. Лютеницата се произвежда и в индустриални условия, като обикновено е значително по-ситно смляна, не е пържена и съдържа добавки като нишесте и други заместители.

Може да се консумира намазана на филия хляб и поръсена с натрошено сирене, или като гарнитура към скара, картофи, ориз или тестени изделия. С лютеница се прави традиционна българска салата с лук или смесена с варен боб.



**Необходимите продукти за домашна лютеница:**

- 10 кг чушки/пипер
- 4 кг патладжан
- 6-7 кг домати (2 кг доматиено пюре)
- 1 чаена чаша олио
- 3 супени лъжици сол
- 1 супена лъжица черен пипер
- 1 чаена лъжица кимион
- 1 чаена лъжица захар



Необходимо време за приготвяне:

3 часа подготовка

30 минути варене

### **Приготвяне на домашна лютеница в три стъпки:**

1. Първата стъпка от рецептата за лютеница е подготовката на съставките. Първата и най-трудоемка фаза е подготовката на доматиеното пюре. За приготвянето на 2 кг доматиено пюре са необходими около 6-7 килограма домати, като количеството на доматиите зависи от сорта им. Добре е да изберете добре узрели по-месеисти домати, например сорт Рома. Измивате доматиите и ги обелвате, след което ги смилате с мелачка или пък с кухненски робот. Ако мелите доматиите с машинка за мелене на месо, то сложете приставката, която отделя семките. Ако мелите доматиите с кухненски робот, след това претрийте доматиената смес през едро сито, за да останат в нея семките и да стане вашата лютеница по-гладка. Получената доматиена каша изсипвате в голяма тенджера и я слагате на котлона. Доматиената сместа трябва да ври до получаване на гъсто доматиено пюре. Разбира се, може да ползвате и готово доматиено пюре и да спестите време, но тогава вашата лютеница ще загуби от автентичния вкус на класическата домашна лютеница.

2. Изпечете пиперът/чушките и патладжана. Може да ги изпечете в чушкопек, но ако имате възможност е най-добре да изпечете зеленчуците на жар, за да имат пиперът и патладжанът характерния опушен аромат на изпечени на жар зеленчуци. За да постигнете желаният аромат на изпечени на жар зеленчуци, може да ползвате и барбекю с дървени въглища, както са приготвени и зеленчуците за лютеницата на Супичка. След като изпечете чушките и патладжана ги обелвате, оставяте ги да се отцедят добре и ги смилате с машинка за мелене на месо или с кухненски робот, но не на гладка каша, а да останат дребни парченца, за да получите желаната консистенция на класическа домашна лютеница.

3. Идва моментът, в който трябва да започнете да варите лютеницата. Истинска класика е приготвянето на домашна лютеница в голяма тава на огнището в двора. В съвременните условия обаче, не всеки има възможност да запали огън в двора, за да вари лютеница и тази част от процедурата става най-често в кухнята удома. Имайте предвид, че по време на варене сместа за лютеницата пръска, затова изберете възможно най-голямата и дълбока тенджера или разпределете сместа и я сварете на два пъти.

Изсипвате кашата от смлени чушки и патладжан в тенджерата и я слагате на котлона и бъркате непрекъснато, защото в противен случай сместа бълбука и пръска и има риск да ви изгори. Сместа трябва да поври 10-тина минути, докато водата изври. След това добавяте и сгъстеното доматиено пюре, като продължавате да бъркате непрекъснато още 10-тина минути. Към така сварената смес добавяте олиото и подправките, като продължавате да бъркате непрекъснато още 5 минути, за да може лютеницата да се овкуси добре. Има класически признак, по който се разбира, че лютеницата е достигнала необходимата гъстота - разбърквайки сместа в тенджерата, трябва да остава следа, в която да се вижда дъното.

Готовата лютеница сипвате гореща в бурканчета, които затваряте на момента. Бурканчетата трябва да се заварят. На дъното на голяма тенджера слагате стара хавлиена кърпа, върху която нареждате бурканчетата. Пълните с вода, докато бурканчетата бъдат покрити с вода и слагате тенджерата на котлона. След като водата заври трябва да поврат 15 минути.

- **Доматено пюре**



Обелете доматиите от ципата, а може да ги минете направо през машинка, която отделя люспите и семките. Ако нямате такава машинка, след като обелите доматиите (за по лесно може да ги блаширате за минута във вряща вода), ги пасирайте или смелете в блендер. Получената смес оставете в марля да се отцежда за 2-3 часа. След това загрейте на котлона олиото със захарта, като може да добавите и малко оцет на вкус. Сипете отцедената доматиена каша и варете на слаб котлон, докато се сгъсти. Добавете 1-2 счукани аспирина накрая. Разсипете сместа в буркани или бутилки и ги затворете. Стерилизирайте за 10 минути.

- **Пълнени домати с извара и сирене**

Необходими продукти:

- 3 големи домата (по около 150 гр. единия)
- 150 гр. обезмаслена извара
- 50 гр. краве сирене
- 1/4 връзка магданоз
- 20 гр. топено или синьо сирене с масленост ~ 55%
- 30 гр. маслини



На "горната" част на плода се изрязва малко капаче, през което бива изгребана сочната част на домата. Това се повтаря с всички домати. 1/3 от изгребаната от домата сърцевина се смесва със сиренето - предварително настъргано на дребно и с изварата. В получената смес се добавя и 1/2 от едро накълцания магданоз. Доматите се намазват с леко затопленото топено сирене (трябва да е меко) и се слага се капачето на домата. Има два начина за приготвяне на това ястие, което не повлиява на стойността на хранителните вещества. Разлика се явява само във водното съдържание на готовия продукт. При първия вариант доमतите се увиват във фолио за печене и се приготвят на фурна, във втория се пекат директно на фурна.

- **Студена доматена супа**

Необходими продукти:

- 400 гр. добре узрели меки домати
- 100 гр. чушки (пиперки)
- 50 гр. краве сирене
- 1 ч.л. зехтин
- сол на вкус (може и морска)
- 1-2 стръка копър



Изчистените чушки се изпичат на котлон и се обелват. Доматите са нарязват на ситно и се пасират. Изсипват се в купа, след което към тях се прибавят ситно нарязаните вече изпечени пиперки. Към тях се прибавят копъра, зехтина и натрошеното сирене. Ястието има ниско съдържание на белтък и умерено съдържание на мазнини и въглехидрати. Може да се консумира по всяко време на деня от атлети с бърз, умерен тип метаболизъм и през първата половина на деня от атлети с бавен тип метаболизъм. Ястието е богато на ликопен. Важно е да се отбележи, че това не е основно ястие и не бива да разчита само на него, особено при системни спортни занимания от страна на консумиращия го атлет.

### **Изводи**

Биопроизводството е един от приоритетите на Европейския съюз. Чистите зеленчуци, мляко и месо стават все по-популярни и у нас. Броят на българите, които търсят продукти без пестициди и произведени без изкуствени торове, нараства средно с 10 на сто всяка година. Цените на продуктите, произведени по екологичночист начин пък са с около 20-30 на сто по-високи от тези на обикновените продукти. Въпреки това, ако веднъж започнат да се хранят здравословно, хората не се отказват от този начин на живот, независимо от цената, твърдят производителите. За да преминат към биопроизводство фермерите трябва да преминат през определен преходен период. Той трае средно от три до пет години. Специални сертифициращи организации следят дали се спазват всички правила на биопроизводство. През преходния период фермерите произвеждат без торове, изкуствени препарати или лекарства, но нямат право да продават продукцията си като биологична. Едва след изтичането на преходния период и спазването на всички правила за екологично чисто производство фермерите могат да получат специалния знак за биопроизводство на Евросъюза. Той е обновен и ще стане задължителен от 2013 г. Новият биознак на Общността е зелено листо, образувано от звездите от знамето на Евросъюза. Той е гаранция, че потребителят получава наистина чист от пестициди и химия продукт.

## **ВЪПРОСИ:**

**Родината на доматиите е?**

- а) Южна и Централна Америка;
- б) Африка;
- в) Азия;
- г) Европа.

**Зрялите домати са богати на ...**

- а) витамини, минерали и микроелементи
- б) органични киселини и влакна.

**Пловдивска каротина е име на ...**

- а) сорт моркови;
- б) сорт краставици;
- в) различни тиква;
- г) домати сорт.

**Напиши две предимства на органични домати.**

- 1.....
- 2.....

**Оптималната температура за правилното развитие на растението домати е ...**

- а) 15-16 ° C;
- б) 19-20 ° C;
- в) 24-25 ° C;
- г) 28-29 ° C;

**Когато доматиите семена трябва да се засаждат?**

- а) между 1 и 10 януари;
- б) между 1 и 10-ти февруари;
- в) между 1 и 10 март.

**Колко често доматиите трябва да се поливат?**

- а) всеки ден;
- б) всеки 4-6 дни;
- в) в продължение на 1 седмица.

**Кои са основните български продукти от домати?**

- а) доматиен сок;
- б) шопска салата;
- в) доматиено пюре;
- г) лютеница;
- д) студена доматиена супа;
- е) всички са верни

### 5. Литература:

**Вогтман, Х.** Екологично градинарство. Фондация „Екологично земеделие”, 1990

**Дойкова, М., Г. Георгиев.** Зеленчукова градина. Изд. Дионис, София, 1992

**Данаилов, Ж.** Селекция и семепроизводство на домати. Марин Дринов, 2012

**Каров, С.** Биологично производство на домати. Изд. Асоциация за биологично земеделие, Пловдив

**Мермерски, Хр.** Българска енциклопедия на народната медицина и здравето. Самиздат, 2007

**Митова, Ив.** Доматите - отглеждане, болести и неприятели, съхранение. Еньовче, 2006

**Панайотов, Н.** Въведение в биологичното зеленчукопроизводство. Изд. Агроекологичен център при ВСИ-Пловдив, Пловдив, 2000

**Сурлеков П.** Сеитбообращения в зеленчукопроизводството. Изд. „Христо Г. Данов, Пловдив, 1984

**Тринговска, Ив. и др.** Биологично производство на разсад домати и краставици. ИЗК „Марица”, 2013

**Хайниц К. и Г. Меркенс.** Наръчник по екологично градинарство. Изд. Къща „Емас”, София. 2005

**Чолаков, Д. и др.** Домати. Изд. Агропрес. София, 1996

**Янчева Х. и др.** Производство на биологични зеленчуци на открито. Изд. Биоселена, Пловдив, 2011

**Янчева Х., И. Манолов.** Основи на органичното земеделие. Изд. ЕТ „Васил Петров”, Пловдив. 2003

# БЪЛГАРСКО НАТУРАЛНО КИСЕЛО МЛЯКО

*[/Lactobacillus bulgaricus/](#)*



## **Съдържание**

### **1. Резюме**

### **2. Въведение**

### **3. Теоретично съдържание**

**3.1. Исторически факти и особености**

**3.2. Видове и хранителна стойност на киселото мляко**

**3.3. Органично кисело мляко срещу индустриалното производство на кисело мляко**

**3.4. Предимства на органичното кисело мляко  
/ целеви групи /**

### **4. Приложение в практиката**

**4.1. Домашно производство на кисело мляко**

**4.2. Традиционни рецепти с кисело мляко**

### **5. Литература**



# Модулът

<b>Заглавие</b>	<b>Здравословно хранене и българско кисело мляко</b>
<b>Област</b>	Домашно производство
<b>Основна целева група</b>	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Студенти</li> <li>➤ Консултанти</li> <li>➤ Потребителски асоциации</li> <li>➤ Образователни центрове</li> <li>➤ Преподаватели</li> </ul>
<b>Описание на модула и основни цели</b>	Този модул помага да бъдат разбрани ... Историята и основните характеристики на киселото мляко Видове и хранителната стойност на киселото мляко Различията между органичното и промишлено произведено кисело Ползите от консумацията на кисело мляко
<b>Продължителност на обучението</b>	Продължителността на обучението по модула е: Максималната продължителност е 24 часа, разпределени къкто следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.
<b>Цели на обучението</b>	След завършване на обучението ще знаете: Произхода на българското кисело мляко; какво отличава органичното от промишленото производство; как да направите домашно кисело мляко; какви ползи за здравето предоставя редовната консумация на българско кисело мляко; как да използвате кисело мляко при рецепти.
<b>Компетенции</b>	Специфични компетенции: Знания за ценността на българското кисело мляко; как да направите домашно кисело мляко; как да пригответе здравословни храни с кисело мляко.
<b>Педагогически методи</b>	Видове дейности използвани при обучението: · Теоретично обучение /комбинирано/: - присъствено; - дистанционно. · Практическо обучение: - изследване на конкретен обект /на място/; - изработване; - самоподготовка.

## 1. Резюме

Модулът е структуриран в два основни раздела: (1) исторически факти и особености на българското кисело мляко и хранителна стойност и предимствата на био кисело мляко и (2) как да направя кисело мляко и традиционни рецепти с него. В първия раздел са представени основните знания за историческите факти и особености на кисело мляко. Съществуват няколко вида българско кисело мляко, които са подходящи за здравословно хранене. Той описва процеса на подготовка на българското кисело мляко и хранителните и лечебни свойства на българското кисело мляко. Втората част се състои от това как да се направи домашно кисело мляко и са представени традиционни български рецепти.

**Ключови думи:** българско кисело мляко, хранителна стойност, терапевтични свойства, домашно приготвяне, традиционни български рецепти.

## 2. Въведение

Българското кисело мляко е ферментирал млечен продукт, който се получава в резултат на преобразуване на млечната киселина. От векове по нашите земи се прави кисело мляко и славата му като полезна и питателна храна придоби популярност в световен мащаб. Основните микроорганизми, които участват в процеса на ферментация на българското кисело мляко са две - *Lactobacillus Bulgaricus* и *Streptococcus Thermophilus*. Те са в симбиоза и съюзът между двете бактерии е ползотворен за тяхното оцеляване и ефикасност само когато са заедно. Българското кисело мляко се произвежда от две съставки: мляко и закваска. Продуктите, които съдържат и друга съставка, например соя, нишесте, консерванти за спиране на ферментацията, не са българско кисело мляко. Хранителната стойност се определя от съдържанието на хранителни вещества и от способността на тези съставки, за да се използват от организма. Българското кисело мляко е с по-висока хранителна стойност от прясното мляко. Причините за това са промените под действието на *Lactobacillus Bulgaricus* и *Streptococcus Thermophilus*. Съдържанието на лактоза в кисело мляко се намалява с 20-30%. Останалото количество лактоза се използва като източник на енергия 4.1 ккал. Българското кисело мляко е богат източник на калций, който може напълно да задоволи нуждите на човека. Той съдържа повече калций, отколкото прясно - повече от 400 мг в порция. Българското кисело мляко е продукт, който има много широко приложение при готвене. Това може да се консумира директно, самостоятелно или в комбинация с различни плодове, мюсли и сладка.

## 3. Теоретично съдържание

### 3.1. Исторически факти и особености

Киселото мляко е млечнокисел продукт, който се получава в резултат на протичането на млечнокисела ферментация в млякото. В широк мащаб то се произвежда в балканските страни, а също и в други страни по света поради добрите му вкусови, диетични и лечебни качества. Два са основните микроорганизми, които участват в процеса на ферментацията на киселото мляко – *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus*. Те се намират в симбиотична връзка и този съюз между двете бактерии е ползотворен за тяхното оцеляване и ефикасност само когато са заедно. Не е възможна ферментация при наличие на само една от бактериите. Всяка една от двете бактерии има своята роля в процеса на ферментацията. Процесът на ферментация приключва по естествен път, чрез охлаждане. При няколкодневен престой на топло (извън хладилник) ферментацията продължава, млякото вкисва, вкусът става неприятно кисел.

Липсват точни данни за произхода на киселото мляко. Една от теориите за неговото възникване се свързва с траките. Древна Тракия разполагала с плодотворна почва, богата растителност и добри пасища. Всичко това допринесло да се развие цветущо овцевъдство. И поради това основното домашно животно на траките била овцата. Траките забелязали, че прокисналото мляко се запазва по-продължително от прясното. Чрез прибавяне на прокиснало мляко в прясно сварено получили продукт известен като квасено мляко или „прокиш“.

Предполага се, че киселото мляко води началото си от млечнокиселата напитка „кумис“, която прабългарите приготвяли от кобилешко мляко. След като се заселили на балканския полуостров и възприели отглеждането на овце започнали да правят „кумис“ и от овче мляко. Прабългарите произвеждали и кисело мляко под името „катък“, като подквасвали прясно овче мляко с „размивка“ от сирене. Този продукт обикновено се приготвял в края на лятото, когато млякото е с по-високо съдържание на сухо вещество. Уйгурите, живеещи в областта Синджан в Северозападен Китай и днес наричат киселото мляко "кътхък". Те го приготвят, както от кобилешко, така и от овче мляко. Този факт, който може лесно да бъде проверен, заедно с теорията за първоначалните местообиталища на прабългарите, навежда към теорията за прабългарския произход на киселото мляко.

Нито една от тези теории не е доказана напълно.

Чингиз хан (1206-1227) използвал киселото мляко за храна в армията и като средство за консервиране на месото. Млякото било запазвано в овчи стомаси. Под действието на наличната микрофлора в млякото протичала млечнокисела ферментация, в резултат на което се получавало киселото мляко. След като го изгребвали, напълвали стомасите отново с прясно мляко, а останалото кисело мляко служело за закваска.

В Западна Европа киселото мляко става известно благодарение на френския крал Франсоа I. Кралят страдал от тежка и нелечима диария. Той помолил за помощ своя съюзник османския султан Сюлейман Великолепни. Той му изпраща лекар, който успява да го изцери с диета от кисело мляко. В знак на благодарност френският крал разпространил информацията из Европа за храната, която успяла да го излекува.

В началото на XX век в най-известния за това време институт „Пастьор“ в Париж постъпил на работа големия руски биолог Иля Мечников (1845–1916). Той допуснал, че стареенето на човека е болест като всяка друга. Мечников приема, че белтъчните вещества в дебелите черва загиват, при което се получават токсични амини, вредни за човека. Те се абсорбират от организма и предизвикват промени в тъканите на артериалните стени. В резултат настъпват старчески изменения при хората, които водят към прекомерно ранна смърт. Мечников смятал, че вредното действие на тези микроорганизми би могло да се намали чрез подходящи лактобацили.

Мечников отдава големият брой столетници в България на редовното консумиране на кисело мляко. Така тъй пръв поставя строга научна основа за хранителните, диетичните и лечебните свойства на киселото мляко и обръща вниманието на световната общественост към него. Убеден в превъзходните качества на киселото мляко като хранителен продукт, през последните 10 години от живота си Мечников редовно консумирал кисело мляко.

Пръв проучил микрофлората на кисело мляко Стамен Григоров (1878-1945), студент по медицина в Женева. През 1905 г. той я описал като състояща се от една пръчковидна и една кълбовидна млечнокисела бактерия. През 1907 г. пръчковидната бактерия е наречена *Lactobacillus bulgaricus*. През 1917 г. Orla Jensen доказва, че при производството на кисело мляко освен *Lactobacillus bulgaricus* участват и коки (кълбовидни микроорганизми) наречени *Streptococcus thermophilus*.

В чуждата литература киселото мляко е известно под името „йогурт“. За произхода на тази дума има различни тълкувания. Според Симеонов (1984), думата има хуно-алтайски произход и буквално означава „гъсто мляко“ от „йог“ – гъст, тлъст и „урт“, „урду“ или „урс“ – мляко.

Млякото на преживните животни (крава, биволица, овца и коза) съдържа големи количества от млечния белтък казеин. При натрупване на млечна киселина молекулите на казеина се разгъват.

На местата, където са се допирали, се захваща млечната киселина. Там тя се натрупва в неактивна форма и не спира развитието на *Lb. bulgaricus*, а само го забавя.

Когато човек консумира българско кисело мляко, свързната млечна киселина се освобождава в стомаха и червата. Тя подтиква всички вредни микроби и помага за развитието на полезните. Скоро млечната киселина



се изчерпва. Тогава млечнокиселите пръчици *Lb. bulgaricus*, чийто растеж е бил забавен от неактивната млечна киселина, започват да се развиват. Освен млечна киселина те произвеждат още много биологично активни вещества, които не се натрупват, а веднага започват да действат. *Lb. bulgaricus* продължават да се развиват в червата 10 – 25 дни след последната консумация на българско кисело мляко.

Всичко това оказва редица положителни ефекти върху човешкия организъм. Първият учен, който ги описва, е основоположникът на фармакологията Абу Али ал Хюсеин ибн Абдулах ибн Сина (980-1037г.), известен като „Авицена“. В своя „Канон за медицината“ той дава следното предписание за лечение на чревни разстройства: „една чаена лъжичка от черен кимион (*Nigella sativa* L.) се смесва с чаша кисело мляко и се пие два пъти дневно в продължение на три дни“. Днес фармаколозите знаят, че маслото от черене кимион помага на организма да изхвърли загнилото чревно съдържание и излишните газове, а киселото мляко неутрализира натрупаните в червата токсини и спира развитието на болестотворните микроби.

## 3.2. Видове и хранителна стойност

### 3.2.1 Видове

Според БДС 12:2010 киселото мляко се разделя по вида на суровината и маслеността на:

- Краве, овче, биволско, козе и смес;
- Пълномаслено и частично обезмаслено.

Състав на млякото на някои видове животни (средни стойности в %)

показатели	вид на млякото			
	краве	биволско	овче	козе
Казеин	2,8	3,5	4,8	3,0
Суроватъчни белтъчини	0,6	0,8	1,2	0,7
Млечна захар (лактоза)	4,7	4,7	4,6	4,6
Соли	0,7	0,8	1,0	0,8
Сух безмаслен остатък	9,0	9,8	11,6	9,1
Мазнина	4,0	7,5	7,3	4,0
Сухо вещество	13,0	17,3	18,6	13,1
Вода	87,0	82,7	81,4	86,9

### 3.2.2 Хранителна стойност



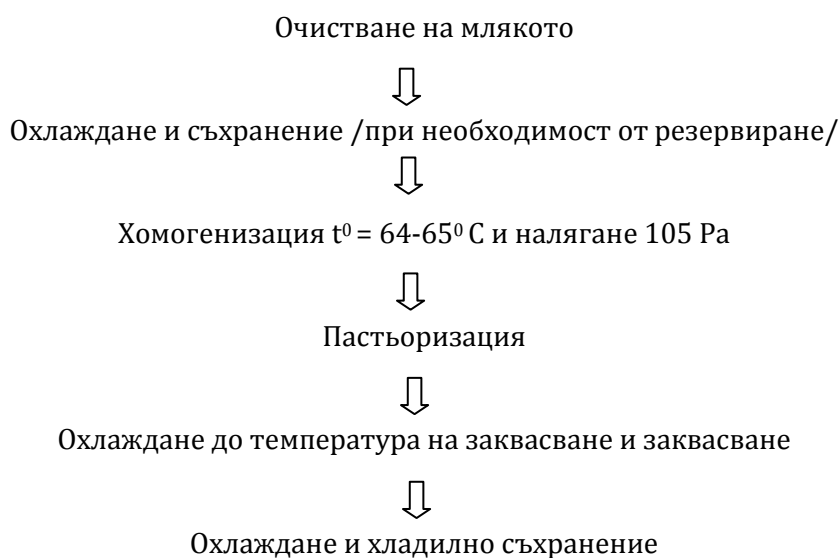
Хранителната стойност се определя от съдържанието на хранителни вещества и от възможността тези съставки да се използват от организма. Киселото мляко има по-висока хранителна стойност от прясното мляко. Причина за това са настъпилите промени под действието на *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus*. Съдържанието на млечната захар в киселото мляко се понижава с 20-30%. Останалото количество млечна захар служи като източник на енергия 4,1 kcal. Киселото мляко е богат източник на калций за задоволяване нуждите на човека. Калцият поддържа възбудимостта на сърдечния мускул. Има изключително голямо значение за правилното функциониране на нервната система. Стимулира действието на жлезите с вътрешна секреция и ускорява съсирването на кръвта. Киселото мляко е незаменим източник на калций за хората, които страдат от лактозна непоносимост, както и за жените на средна възраст, които страдат често от деформация на костите поради недостиг на калций.

Продукт	Kcal/100g	Fats, g	Protein, g	Carbohydrates, g
Кисело мляко 0,5%	37	0,5	3	4
Кисело мляко 2%	42	2	3	3
Кисело мляко 3,6%	60	3,6	3,2	2,5
Кисело мляко 6,5%	90	6,5	3,5	2,5
Кисело мляко цедено	150	11	6	5

### 3.3. Органично кисело мляко срещу индустриално производство на кисело мляко

#### Органично кисело мляко

Технологичният процес за производство на българско кисело мляко протича по следната схема:



С почистването на млякото се цели отстраняване на физическите замърсявания. Най-разпространеният начин за почистване на млякото е прецеждането му през тънка платнена материя на няколко пласта, като периодично се отстранява горния пласт.

Установено е, че непосредствено след издождане и 1-2 ч. след това млякото не представлява благоприятна среда за развитието на микроорганизмите попаднали в него. Това свойство има огромно значение за новородения бозайник, но има и практическо значение за увеличаване на трайността на млякото като суровина за производство на кисело мляко. Периодът от време, когато в млякото се ограничава

развитието на бактериите, попаднали в него е известен като бактерицидна фаза на млякото. Продължителността на този период зависи от условията на съхранение на млякото. Ако непосредствено след издояването, млякото се охлади до температура  $+4^{\circ}\text{C}$  бактерицидната фаза се запазва 24 часа. Ако млякото се охлади до  $+15^{\circ}\text{C}$  бактерицидната фаза е около 10 часа; при температура на охлаждане  $+20^{\circ}\text{C}$  около 6 часа; при температура  $+30^{\circ}\text{C}$  едва 2 часа. Необходимо е да се отбележи, че продължителното хладилно съхранение на млякото над 48 часа е нежелателно, поради това че се създават условия за развитие на бактерии, които влошават качеството на киселото мляко.

Хомогенизацията има особено важно значение при направата на кисело мляко от пълномаслено мляко. Чрез него се възпрепятства образуването на маслен слой по повърхността на киселото мляко. При температура  $64-65^{\circ}\text{C}$  и налягане 105 Ра млечната мазнина се намира в течна състояние и млякото се хомогенизира.

При производството на българско кисело мляко се прилага висок термичен режим  $+92-95^{\circ}\text{C}$  със задръжка при тази температура 30 минути. С този термичен режим се постига:

- унищожаване на вредната и патогенната микрофлора на суровото мляко;
- получаване на продукт с вкус на варено;
- получават се редица разпадни продукти, които се явяват растежни фактори термофилните млечнокисели бактерии;
- подобряване на консистенцията на продукта;
- създаване на благоприятни условия за развитието на полезните млечнокисели бактерии, добавени като закваска в млякото.

Пастьоризираното мляко се охлажда до температура на заквасване  $44-45^{\circ}\text{C}$ , след което се добавя необходимото количество закваска (2-5%). Заквасването продължава 2,5 – 3 часа.

След края на заквасването трябва да започне охлаждане на млякото, за да се прекрати по-нататъшното развитие на микрофлората на продукта. Охлаждането трябва да се проведе постепенно, като първите два часа температурата се понижава до  $+20^{\circ}\text{C}$ , а в следващите два часа под  $+10^{\circ}\text{C}$ . Българското кисело мляко се съхранява при температура от  $+1$  до  $+4^{\circ}\text{C}$ . Продължителността на съхранение е до 10 дни.

### **Индустриално производство на кисело мляко**

Индустриалното производство на кисело мляко се извършва в множество млекозаводи в страната, но продуктът се различава в някаква степен от домашно



приготвения. Основните недостатъци се изразяват в по-остро кисел вкус от желания, по-зърнестта структура и по-изразен синерезис. Освен това бързо се нарушава желаното съотношение между *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus*.

За да се преодолеят тези недостатъци проф. Тоню Гиргинов извършва продължителни изследвания във Висшия институт по хранително-вкусова промишленост – Пловдив (днес Университет по хранителни технологии – Пловдив) и разработва оригинална технология за промишлено производство на българско кисело мляко, изградена върху четири основни принципа:

- 1) Използване на прясно приготвена закваска за кисело мляко, съставена от активни щамове на *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus*;
- 2) Ферментация на млякото при два температурни режима;
- 3) Двустепенно охлаждане на млякото;
- 4) Непрекъснато самозаквасване на млякото, комбинирано с охлаждане в течно състояние и доузряване в течно състояние при 34°C или без охлаждане при 22-24°C.

За обезпечаване на технологията със закваски, в Централна лаборатория за чисти култури – София са създадени седем симбиотични закваски за кисело мляко, които са патентовани и веднага се внедряват в производството.

Киселото мляко, произведено по тази технология с оригиналните български закваски притежава типичен вкус и аромат, има хомогенна структура и плътна консистенция. Технологията и закваските бързо намират приложение във всички млекопреработвателни предприятия в страната и се използват и до днес.

Био кисело мляко е чист, натурален продукт, с хубав каймак и изключително приятен млечнокисел вкус с карамелен аромат. Био кисело мляко е единственото био мляко в България. То отговаря на всички международни изисквания и е сертифицирано от "Балкан Биосерт" ООД. Млякото се произвежда без антибиотици, хормони за растеж или опасни пестициди. То не съдържа никакви химикали, млекозаместители, консервиращи или неутрализиращи вещества. Това е един чист, натурален продукт, с хубав каймак и изключително приятен млечнокисел вкус с карамелен аромат.



### **3.4. Предимства на органичното кисело мляко / целеви групи /**

Органичното киселото мляко е единствен за българския пазар продукт, който се отличава значително от останалите кисели млека на пазара. Прекрасният вкус и аромат не са случайни. Ето пет причини те да нямат аналог:

- кравите, които дават млякото, се хранят предимно от паша. Поне двеста дни в годината са по пасищата, а през зимата, фермерите ги хранят основно със събраното през лятото сено и с тревни смеси от същите тези пасища. Често в млякото се усеща аромат на сезонни билки.

Това означава: изключително ценен баланс на Омега 3 и Омега 6 в млякото.

- кравите не се връзват. Фермите, с които се работи никога не връзват кравите и те са свободни да се движат както и където решат из фермата. Всеки ден, дори и през най-снежните зимни дни, имат няколко часова разходка из планината.

Това означава: мляко от здрави крави.

- фермите са био. Фермите са сертифицирани по европейските закони за биологично земеделие. В тези ферми се полагат грижи за здравето на почвата, чистотата на водите и поддържането на биоразнообразието. Кравите се хранят само с био храна, торът се използва, а не замърсява, животните са здрави, а млякото, което дават е с най-високото възможно качество.

Това означава: чист продукт с неповторими вкусови качества.

- не се хомогенизира млякото в мандрата. Почти всяко мляко, което се продава в магазините е хомогенизирано – мазнините са разбити на микроскопични частици, за да се получи хомогенна гладка смес. Така се губят каймакът и

текстурата на млякото. Млякото не се хомогенизира, защото се смята, че това е вреден за здравето процес и затруднява организма в усвояването на ценните съставки на млякото. А и така се запазва вкусния каймак и естествената текстура.

Това означава: мляко, което се приема добре от организма.

- не се обезмаслява, когато не е нужно. Повечето мандри обезмасляват цялото мляко, а след това връщат обратно мазнината, за да постигнат желания процент масленост. А при био фермите се избягва тази излишна преработка и се предлага млякото, така както е издоено от кравите.

Това означава: минимално преработен продукт, в най-естествения му вид.

### **Хранителни и терапевтични свойство на българското кисело мляко**

Установено е, че 100 гр. кисело мляко имат същата хранителна стойност, както и 100гр. прясно мляко. Но по време на ферментационния процес настъпват редица биохимични изменения, които придават на киселото мляко следните предимства:

- Подобрява се усвояването на лактозата. Около 30% от лактозата се трансформира в млечна киселина под въздействието на млечнокиселите бактерии, което улеснява нейното усвояване от хора с лактозна недостатъчност.
- Подобрява се усвояването на млечните белтъци. Усвояването на млечните белтъци в киселото мляко е два пъти по-бързо, тъй като то съдържа два пъти повече свободни аминокиселини.
- Подобрява се усвояването на млечната киселина. Наблюдава се значително увеличаване на съдържанието на свободни мастни киселини, а хомогенизацията на млякото подобрява усвояването им, увеличавайки повърхността на маслените клъбца.



Българското кисело мляко притежава и терапевтични свойства, които се изразяват в следното:

- ✓ Повишава се количеството на разтворим калций, който води до минерализация на костите и е успешно средство за борба с остеропорозата.
- ✓ Има антимикробно действие. Консумацията на кисело мляко подобрява стомашно-чревната микрофлора.
- ✓ Продуциране на съставки с антитуморно действие. Богданов (1951г.) установява антитуморна дейност в клетъчната стена на българската пръчица и приема, че това се дължи на гликопептидния ензим. Статистически данни показват, че рак на стомаха, панкреаса и черния дроб се срещат много по-рядко при хора консумиращи редовно кисело мляко.
- ✓ Стимулира имунната система. Млечнокиселите бактерии в киселото мляко продуцират имуноглобулин, който стимулира имунитета на организма и повишава неговата устойчивост срещу инфекции.
- ✓ Средство за намаляване на холестерола. Българската пръчица проявява действие по отношение на формирането на липидни плаки, които предхождат развитието на склеротични процеси.
- ✓ Профилактично действие срещу радиацията. Българската пръчица повишава устойчивостта на организма към умерени дози йонизирана радиация.

Българското кисело мляко определено е една ценна храна с висока биологична стойност, диетични и лечебни качества

## Част II

### 3. Практическо приложение

#### 3.1. Домашно производство на кисело мляко

Българското кисело мляко е традиционен национален продукт. Българското кисело мляко, според определението на БДС 12-82, се произвежда само от 2 съставки: мляко и закваска. Продуктите, съдържащи и друго, например сухо мляко, оцветители, подсладители, нишесте, консерванти за спиране на ферментацията, не са българско кисело мляко.

Закваската всъщност представлява кисело мляко, останало от предишно заквасване. В нея се съдържат две бактерии - *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus*. Ако се постави закваската, заедно със съдържащите се в нея бактерии в прясното мляко и се осигурят необходимите температурни условия за развитие на бактериите, след определено време прясното мляко се превръща в кисело.



На практика заквасването става по следния начин: Преварява се един литър прясно мляко и се оставя да се охлади до около 40-45 градуса. Отсипва се от прясното мляко около една четвърт в подходяща тенжера и се добавят две-три лъжици кисело мляко. Разбива се добре и се изсипва и останалото прясно мляко. Разбърка се и се захлупва с капака. Не трябва да се допуска млякото да се охлади през следващите три часа. За целта се обвива тенжерата с одеало и се оставя в топло помещение. След три часа одеалото се развива и киселото мляко се поставя в хладилника да се охлади. Така полученото кисело мляко може да се отличава от това което купувате от магазина, защото е натурално и няма подобрители, но е истинското Българско кисело мляко.

Ако млякото не се подкваси причините могат да бъдат следните:

- температурата е била прекалено висока, което е унищожило бактериите;
- температурата е била по-ниска и не е осигурила оптималните условия за развитие на бактериите;
- млякото се е отварило.

## 3.2. Традиционни рецепти с кисело мляко

### Таратор



Едно от традиционните ястия с кисело мляко безспорно е тараторът. Най-пълната рецепта за класически таратор е следната:

1. една голяма краставица
2. половин връзка копър
3. една кофичка кисело мляко
4. студена вода (една кофичка от кисело мляко)
5. две-три скилидки чесън
6. една шепа орехи
7. две-три супени лъжици олио / зехтин и сол

Необходимо време за приготвяне:

15 минути

Начин на приготвяне:

1. Първата стъпка от рецептата за таратор е подготовката на краставиците. Измивате краставицата и я обелвате. Ако сте успели да се сдобие с пресни краставици, произведени от някоя баба на село няма нужда да ги белите. Нарязвате я на много малки парченца / кубчета.

2. Изсипвате парченцата краставица в голяма купа и прибавяте към нея ситно нарязания копър (може да ползвате и сух копър), смлените орехи и чесъна, които сте счукали, или нарязали на много дребно.

3. След като сте прибавили чесъна, орехите и копъра посолете, добавете и олиото/зехтина и разбъркайте добре. След това разбийте една кофичка мляко с една кофичка студена вода, добавете към сместа с краставиците и пак разбъркайте. Тараторът е вече готов.

### **Айран**

Продукти: краве кисело мляко 1 кг. /5 ч.ч./ и вода 1 л. /5 ч.ч./ или  
овче кисело мляко 1 кг. / 5 ч.ч./ и вода 1,200 л. /6 ч.ч./

Млякото се разбива добре с разбивачка и се разрежда със изстудената вода, като непрекъснато се разбърква. Айранът е подходящ през горещите летни месеци, тъй като оказва благоприятно разхладително въздействие.

## **ВЪПРОСИ:**

**Кисело мляко е ферментирал млечен продукт, който се получава?**

- а) в резултат на лоша хигиена;
- б) като резултат от добавяне на изкуствени подобрители към млякото;
- в) като резултат от добавяне на захари към млякото;
- г) в резултат на преобразуване на млечната киселина в ферментирало мляко.

**Кой вид кисело мляко е най-хранителна?**

- а) от краве мляко;
- б) от овче мляко;
- в) от биволско мляко;
- г) от козе мляко.

**Кисело мляко има по-висока хранителна стойност, отколкото млякото.**

- а) да;
- б) не.

**Кисело мляко е богат източник на ...**

- а) Калций;
- б) Калий;
- в) Магнезий;
- г) Желязо.

**Напиши две предимства на българското кисело мляко.**

- 1.....
- 2.....

**Каква е продължителността на процеса на ферментация?**

- а) продължава по-малко от 1 часа;
- б) продължава в продължение на 2.5 - 3 часа;
- в) продължава над 1 нощ.

**Можете съхранение органично кисело мляко ...**

- а) до 10 дни;
- б) до 2 седмици;
- в) до 1 месец.

**The кисело мляко трябва да бъдат съхранявани ...**

- а) при температура под 0С;
- б) при температура от + 10С до + 40С.
- в) при температура над + 100С.

**Кои са основните продукти от българското кисело мляко?**

- а) Таратор;
- б) Айран;
- в) всички са верни



### 5. Литература

**Кондратенко, М., Ж. Симов.** Българско кисело мляко. С. 2003

<http://www.supichka.com/>

<http://www.lubopiten.com/>

<http://harmonica.bg/>

<http://bg.wikipedia.org/>

# СУШЕНИ ПЛОДОВЕ

**/DRIED FRUIT/**



**И**

**ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ**

## **Съдържание**

### **1. Резюме**

### **2. Въведение**

### **3. Теоретично съдържание**

#### **3.1. Произход и значение**

#### **3.2. Класическата четворка**

#### **3.3. Хранителна стойност**

#### **3.4. Ползите от биологичното производство**

### **4. Приложение в практиката**

#### **4.1 Производство на сушени плодове в домашни условия**

#### **4.2. Рецепти със сушени плодове**

### **5. Литература**

# Модулът

<b>Заглавие</b>	<b>Сушените плодове и здравословното хранене</b>
<b>Област</b>	Органично хранене
<b>Основна целева група</b>	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Студенти</li> <li>➤ Консултанти</li> <li>➤ Потребителски асоциации</li> <li>➤ Родители и бременни жени</li> </ul>
<b>Описание на модула и основни цели</b>	Този модул помага да бъдат разбрани ... Произхода и значението на сушените плодове Най-популярните сушени плодове – Класическата четворка Хранителната стойност на някои сушени плодове Ползите от органичното производство Изсушаване на плодове в домашни условия Традиционни български рецепти със сушени плодове
<b>Продължителност на обучението</b>	Продължителността на обучението по модула е: Максималната продължителност е 24 часа, разпределени къкто следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.
<b>Цели на обучението</b>	След завършване на обучението ще знаете: значението на сушените плодове; основните характеристики на сушените плодове; какви ползи за здравето предоставят сушените плодове; как да си изсушим плодове у дома и рецептите с тях.
<b>Компетенции</b>	Специфични компетенции: Знания за ценността на сушените плодове; как да си изсушим плодове и да ги използваме.
<b>Педагогически методи</b>	Видове дейности използвани при обучението: • Теоретично обучение /комбинирано/: <ul style="list-style-type: none"> <li>- присъствено;</li> <li>- дистанционно.</li> </ul> • Практическо обучение: <ul style="list-style-type: none"> <li>- изследване на конкретен обект /на място/;</li> <li>- изработване;</li> <li>- самоподготовка.</li> </ul>

## 1. Резюме

Модулът е структуриран в два основни раздела: (1) Значение на сушените плодове и тяхната хранителна стойност и ползите от биологичните продукти и (2) изкушаване на плодове и традиционни рецепти с тях. В първия раздел са представени основните знания за произхода и значението на сушените плодове. Има четири вида сушени плодове, които са известни като класическия квартет. Сушените плодове са подходящи за здравословно хранене. Но те трябва да се произвеждат по естествен начин. Втората част се състои от това как да се направят сушени плодове у дома и представя традиционни български рецепти с сушени плодове.

**Ключови думи:** сушени плодове, хранителна стойност, витамини, минерали, ползи, домашно приготвени, сушени плодове за Бъдни вечер

## 2. Въведение

Сушените плодове трябва да са задължителна част от менюто на хората, които искат да водят здравословен начин на живот. Сушените плодове осигуряват нормалната обмяна на веществата, както и по-добра производителност на сърцето и кръвоносните съдове.

Списъкът на препоръчаните сушени плодове включва смокини, стафиди, кайсии, ябълки, сини сливи. Тези плодове съдържат много фибри, които има нисък гликемичен индекс. Поради това сушените плодове поддържат оптимално метаболизма и действат профилактично срещу проблеми с обмяната на веществата.

Сушените плодове съдържат огромно количество антиоксиданти, следователно са полезни не само в сърцето, но също така и за лечение на възпаления и рак. Те са чудесна възможност за всеки, който иска да нормализира теглото си, защото не само оптимизира обмяната на веществата, но и съдържат по-малко захар. Те са удобни за ядене и може да се използват като закуска в офиса.

### 3. ТЕОРЕТИЧНО СЪДЪРЖАНИЕ

#### 3.1. ПРОИЗХОД И ЗНАЧЕНИЕ

Сушените плодове са едно истинско съкровище в света на храните, което често подценяваме или забравяме. Забележително вкусна и полезна храна, богата на прости захари – предимно фруктоза и глюкоза, те са висококалорични и дават много енергия. Щадящите технологии за сушене на плодовете запазват витамините и минералите значително по-добре, отколкото всеки метод на консервиране, а заедно с това намаляват водното съдържание – сушените плодове имат до четири-пет пъти по-голяма концентрация на витамини и минерали в сравнение с пресните.

Да се удължи вкусът на лятото или просто да се съхранят за няколко месеца излишъците от плодове – хората са го правели по инстинкт винаги. Влагата в плодовете се изпарява от слънцето и въздуха, което спира развитието на микроорганизми, предизвикващи гниене и развала - не е било трудно да стигнат до това прозрение по пътя на случайностите и опита и най-древните човешки общности. Поради сладостта им, добрите хранителни и здравословни качества, великолепния им вкус и привлекателни форми и цветове **сушените плодове от незапомнени времена са символ на изобилие и просперитет**. Достатъчно е да си припомним ролята на ошафа и на стафидите в ритуалната трапеза за Бъдни вечер в нашата източноправославна традиция.

Най-древното споменаване на сушените плодове е в месопотамски плочки с клинопис, които съдържат вероятно най-старите записани рецепти, открити от археолозите. **Във всички древни средиземноморски цивилизации те са част от кулинарните традиции и неизменно присъствие на богатите пиршества**. В средновековна Европа също стават важна съставка в менюто особено на по-заможните и на аристократите, които похапват различни тарти с плънка от телешко със сини сливи и фурми, солена риба, приготвена със смокини и стафиди и патица с костилкови плодове.

Големите пълнени пити съдържат смес от говеждо и кокоше месо, яйца, фурми, сини сливи и стафиди, щедро овкусени с подправки. В Армения, Турция и всички страни от Близкия Изток и Магреба, където културата на сушените плодове е особено силна, готвят агнешкото със сини сливи, кайсии, бадеми, мед и подправки, а пилешкото – със сини сливи, дюли, фурми или стафиди.

Включването на плодове като сушени сливи, кайсии, стафиди, а и много други, в ястия с месо и дивеч добавя изключителен характер и благородство на вкуса. Сладкият вкус

не бива да взема надмощие, а да придава дълбочина и нежност на месото – просто тайната е в точния баланс на съставките и подправките. Доста хора се мръщят при мисълта за телешко или агнешко със сушени сини сливи например, но няма разумен човек, който да не хареса подобно ястие, ако е приготвено фино и майсторски. Мароканският тажин от агнешко със сини сливи, е сред най-апетитните гозби от богатата кухня на Магреба.

**Свежите плодове са несъмнено превъзходна храна, но те са сезонни** и определено не е за препоръчване да ядем череша или пъпеша през януари – със сигурност те са изминали хиляди километри, за да стигнат до нас, от което пък следва, че са брани недобре узрели и са третирани с химикали за удължаване на годността им. Затова **сушените плодове са един прекрасен начин да заменим липсващите свежи сезонни и местни плодове.**

В правилно изсушените плодове балансът на витамини и микроелементи - калций, желязо, калий, натрий и магнезий, е направо уникален. Специалистите твърдят, че ако човек хапва всеки ден около 150 грама коктейл от сушени плодове - сини сливи, смокини, кайсии, стафиди или резени ябълка, круши, ананас, пъпеша... завинаги би забравил за всякакви проблеми със стомашно-чревния тракт. А също и че само **в пет средноголеми сушени кайсии се съдържа цялата дневна доза желязо, необходима, за да се поддържа нивото на хемоглобина и калция** – факт, който в особено голяма степен засяга хората със заседнал начин на живот.

Сушените плодове са богати на лесноусвояема фруктоза, която отговаря на потребностите от сладко, и не носи вреда. И още едно тяхно предимство - **те са леки, не заемат място и са изключително добър избор за храна на планинари и спортисти.**

Една идея за общата йерархия на плодовете според съдържанието им на антиоксиданти дава проучването на екип от щатския университет на Тъфтс, фокусирано върху способността им да поемат свободните радикали, без плодовете да се делят на пресни и сушени. Ето началото на списъка: сушени сливи, стафиди, боровинки, ягоди, малини, сини сливи, портокали, грозде, череша. По някаква причина обаче това проучване не включва смокините, а техният сушен вариант, според публикация в "Journal of American Nutrition", дори измества сините сливи от първото място.

Без съмнение по чисто практически съображения по-дребните плодове, които могат да се сушат цели или разполовени, са се превърнали в звезди на групата. Друга причина можем да търсим във факта че **"класическата петорка" се състои от най-типичните плодове за земите около Каспийско море, Близкия изток и Северна**

**Африка**, където най-мощно се е наложила тяхната култура. Въпреки това сушените ябълки, круши, дюли, череши, вишни, горски и екзотични плодове също имат свое важно място в кулинарията и също могат да се похвалят с чудесен вкус, куп полезни качества и възможности в кухнята.

### **Традиции и предупреждения**

За жалост, дори когато става дума за толкова ценни природни продукти, трябва да се засегнат и някои сериозни проблеми. Да, сушените плодове са вкусна и полезна храна, но само ако са изсушени правилно, ако не са обработени с химикали и нямат добавена захар.

**Хилядолетия наред плодовете са се изсушавали или на слънце**, или от въздушното течение в специални проветриви постройки – сушилни, или във въздушни тунели. Днес все още се ползват традиционните методи, но големите фирми имат модерни инсталации за изсушаване, а на пазара вече се предлагат и домашни електрически уреди, които чудесно вършат тази работа.

На пазара е пълно с лъскави златисти стафиди, ярко оранжеви сушени кайсии и суперсладки и месести червени боровинки. Само че при сушените плодове определено трябва да търсим "грозните патета". Защото **примамливият външен вид най-често е резултат от опушване на кайсиите и стафидите със серен диоксид, който подобрява цвета и удължава трайността им**. Остатъчните количества от това вещество са минимални, но въпреки това лекарите не препоръчват употребата на така обработени продукти.

Сливите, кайсиите и стафидите понякога се сушат по ускорен метод в бензинови или газови пещи при висока температура и вкусът им придобива нюанс на бензин, повърхността им се напуква и полезните вещества в тях изчезват. **Още един резултат на криворазбраната ни цивилизация е кисненето на сините сливи в долнопробно олио или обработката им с глицерин** – целта е, разбира се, да придобият апетитно лъскава и мека външност.

Част от сушените плодове на пазара като червени боровинки, ананас, манго, папая, круши и други всъщност не са истински сушени плодове, а са захаросани и след това изсушени.

Хубавото е, че производителите вече не могат да крият състава на предлагания продукт, така че етикетите съдържат достоверни данни. **А когато купуваме сушени плодове в насипно състояние, е добре да изискваме пълна информация за произхода и начина им на обработка**, тъй като търговците са длъжни да я имат и предоставят. Ако пък се доверяваме на сетивата си, то не бива да забравяме:



качествените и безопасни сушени плодове имат непривлекателен външен вид – те са тъмни и сбръчкани, но пълни с вкус и здраве.

## **3.2. КЛАСИЧЕСКАТА ЧЕТВОРКА**

### **Стафиди**

Те са идеален заместител на захарта при здравословни режими и диети, още повече че освен витамини и други микроелементи, съдържат много бор, който предотвратява развитието на остеопороза, тъй като при липсата му се нарушава усвояването на калций от организма. Заедно с фурмите те имат най-висока концентрация на захари (67 г/100 г сушен плод).

А тъй като при стафидите сладостта е балансирана от киселините в гроздето, те са вечната звезда сред сушените плодове и са незаменими за сладкарството. За солената кухня също са извънредно любопитен компонент. На постни ястия като зелеви сармички, пълнени сушени чушки или други оризови рецепти те добавят характер и цялостност на вкуса, а различни терини или ястия с птиче месо стават по-нежни и благородни с шепа стафиди.

**Годишно в света се консумират над 750 000 тона стафиди.** Две са основните технологии за сушене на стафиди - с или без предварително потапяне на гроздето в гореща вода или алкален разтвор и сушене на слънце или сушене в специални сушилни.

Най-изгодно е, както икономически, така и здравословно – гроздето да се суши на слънце. В много страни стафиди се произвеждат чрез въздушно-слънчево изсушаване на гроздето в оранжерии с пластмасово покритие.

### **Смокини**

Сушеният вариант на този божествен тропически и субтропически плод също е пълен с полезни вещества – смокините са между 3 и 4 пъти по-богати на калций от другите сушени плодове. Този дървен плод се съчетава по забележително вкусен и интересен начин с прошуто, свинско, с патешки и гъши дроб, с всяко птиче месо, но също така и с по-меки сирена – една леко овлажнена за 15 мин. в хладка вода смокиня, напълнена със саламурено овче сирене или с рикота, маскарпоне, бри, камамбер или горгонзола, се превръща в богато на вкусове и контрасти междинно хапване или следястие. В сладкарството те също имат безброй приложения, като най-често служат за плънка на разнообразни тарти.

### Кайсии

Оранжевите "ушички", както в някои езици наричат сушените кайсии, съдържат два пъти повече калий от смокините, стафидите и фурмите и са най-богати от цялата група на витамин А. От друга страна са най-бедни на захари и заедно със сините сливи са най-наситени на полезни влакнини, което ги превръща направо в златна храна.

Те са и сред най-вкусните и най-сговорчивите в готварството сушени плодове, а по мнение на много специалисти сушенето подчертава и дори подобрява вкуса им. Намират достойно и интересно място в безброй сладкиши и ястия от солената кухня – например в марокански тажини, северноиндийски кърита, ирански задушени, узбекски пилаф или южноафрикански сосове за барбекю. Особено приятно се съчетава вкусът им с пилешко, свинско и скумрия.

### Сини сливи

Те държат първенството по съдържание на фибри, което ги прави най-ценни за храносмилането и перисталтиката. Първи са и по наличие на антиоксидантни полифеноли, тоест имат стойност и за профилактиката срещу образуване на ракови клетки, а са и полезни за здравето на костната система.

Може би именно сините сливи са най-типични и обичани в кулинарията по нашите земи. По местата, където растат на воля сливови дръвчета, а у нас това е най-вече по меките предбалкански баири, от векове сушат сливи и ги използват през зимата за празнични сладости, но и за доста постни и месни гозби. Съчетават се удивително добре с телешко, агнешко и дивеч, но и една постна яхния с праз и сини сливи може да бъде истински вдъхновяваща.

Сините сливи произхождат от земите около Каспийско море и готвенето с тях е най-характерно за азиатските страни, мароканската, афганската, арменската и гръцката кухня. За унгарците и австрийците обаче рецептите със сини сливи също са изконна част от националните им кухни. У нас телешко със сини сливи е ястие типично както за Варна и региона, така и за Видин, затова е трудно да се каже дали се е настанило в домашното ни меню чрез гърците, арменците, Австро-Унгария или пък през Турция.

Групата на останалите сушени плодове е обширна и трябва да се има предвид, че всички те са изключително полезна храна за човека, а също и благороден ингредиент в готвенето. **Горските плодове – от боровинки и арония до малини, в своя изсушен вариант са претъпкани с антиоксиданти**, а заради съвършения си баланс между сладък, кисел и тръпчив вкус отлично партнират на ястия с дивеч, патица или гъска. **Добра компания за птичето месо, особено за патица, са и сушените вишни и череши.** От известно време се появиха в диетичните и биомагазините новоизгредли звезди като извънредно полезните годжи бери от Китай.



### 3.3. ХРАНИТЕЛНА СТОЙНОСТ

- **Стафидите** са богати на витамините B2 и C, минералите желязо, калий, магнезий, мед, калций, бор, цинк и фосфор и на антиоксиданти. В 100 г стафиди се съдържат около 300 ккал; 3 г белтъчини; 0,5 г мазнини и 80 г въглехидрати.
- **Сушените смокини** са богати на витамини от групата B, минералите желязо, мед, калий, магнезий, натрий, калций, фосфор и цинк, фибри, антиоксиданти, флавоноиди и полифеноли. В 100 г сушени смокини се съдържат около 250 ккал; 3,4 г белтъчини; 1 г мазнини и 64 г въглехидрати.
- **Сушените кайсии** са богати на витамини от групата B, A, C и E, минералите фосфор, магнезий, желязо, калций и цинк, и фибри. В 100г сушени кайсии се съдържат около 240 ккал; 3,4 г белтъчини; 0,5 г мазнини и 63 г въглехидрати.



- **Сушените сини сливи** са богати на витамини от групата В, А, С и Е, минералите магнезий и фосфор, и фибри. В 100 г сушени сини сливи се съдържат около 240 ккал; 2,2 г белтъчини; 0,4 г мазнини и 64 г въглехидрати.
- **Сушените ябълки** са богати на витамини от групата В, С и Е, минералите желязо, магнезий и фосфор, пектин и фибри. В 100 г сушени ябълки се съдържат около 244 ккал; 0,9 г белтъчини; 0,3 г мазнини и 66г въглехидрати.
- **Сушените круши** са богати на витамини от групата В и С, минералите желязо, калций, цинк, магнезий и фосфор, и фибри. В 100 г сушени круши се съдържат около 263 ккал; 1,9 г белтъчини; 0,7 г мазнини и 70 г въглехидрати.

### Стафиди

Ориентировъчно съдържание на вещества в 100 гр:

Продукт	вода %	ккал	белт./ гр	мазн./ гр	всичко въгл./ гр	хол./ мг	захари/ гр	фибри/ гр
Стафиди	15.43	299	3.07	0.46	79.18	0	59.19	3.7

- глюкоза към фруктоза - 40 : 60 %;
- съдържат ниски количества витамин С и по-големи количества витамин В2;
- богати са на минералите магнезий, калий, желязо, мед и са източници на калций, фосфор и цинк;
- богати са на антиоксиданти. В това отношение са съпоставими със сушените кайсии и круши.

### Смокини

Ориентировъчно съдържание на вещества в 100 гр:

Продукт	вода %	ккал	белт./ гр	мазн./ гр	всичко въгл./ гр	хол./ мг	захари/ гр	фибри/ гр
Сушени смокини	30.05	249	3.30	0.93	63.87	0	47.29	9.8

- глюкоза към фруктоза - 55 : 45 %;
- източник са на витамините В1, В2, В5, В6;
- богати са на минералите магнезий, калий, желязо, мед и са източници на калций, фосфор, цинк и натрий;
- богати са на полифеноли и флавоноиди;
- богати са на антиоксиданти.

## Круши

Ориентировъчно съдържание на вещества в 100 гр:

Продукт	вода %	ккал	белт./ гр	мазн./ гр	всичко въгл./ гр	хол./ мг	захари/ гр	фибри/ гр
Сушени круши	26.69	262	1.87	0.63	69.7	0	53.5	7.5

- глюкоза към фруктоза към захароза - 25 : 65 : 10%;
- съдържат витамините С, В2 и В3;
- съдържат минералите фосфор, магнезий, калций, цинк, желязо;
- съдържат кутин, несмилаем тип фибри със слабителен ефект.

## Кайсии

Ориентировъчно съдържание на вещества в 100 гр:

Продукт	вода %	ккал	белт./ гр	мазн./ гр	всичко въгл./ гр	хол./ мг	захари/ гр	фибри/ гр
Сушени кайсии	30.89	241	3.39	0.51	62.64	0	53.44	7.3

- глюкоза към фруктоза към захароза - 65 : 22 : 13%;
- съдържат витамините В2, В3, В9 и Е, съдържат ниски количества витамин С и са отличен източник на про-витамин А;
- богати са на минералите желязо, фосфор, магнезий, съдържат калций и цинк.

Прекрасен източник на калций, магнезий, желязо, фосфор и особено на калий, който регулира водно-солевия баланс в организма, понижава кръвното налягане, осигурява нормалната дейност на сърдечно-съдовата система. Той балансира усвояването на натрий от тялото и спомага за извеждането на излишъците от сол (ако това не стане, организмът започва да задържа вода и клетките се издуват). Жълтият цвят на изсушените кайсии се обяснява с високото съдържание на пигмента каротин (провитамин А). В червата и черния дроб каротинът се превръща в активна форма на витамин А (ретинол), който влияе положително на кожата, зрението и производството на кръв. Сушените кайсии помагат на децата да растат и имат укрепващо въздействие върху организма на възрастните.

Не е нужно да избирате най-добре изглеждащите кайсии – често техният перфектен вид се дължи на използвани при сушенето химикали и растително масло. По-добре си купувайте сивите на цвят и средно твърди плодове.

Важен източник на калций, магнезий, желязо, фосфор и особено на калий – незаменим за нормалния ритъм на сърцето. Освен при хипертония, лекарите препоръчват

сушените кайсии и при хронични бъбречни заболявания, съпроводени с отичане на крайниците и повишена загуба на калий. Плодовете са богати и на каротин (провитамин А) – растителен пигмент, на който дължат жълтия си цвят. Попадайки в червата и в черния дроб, той се преобразува в активната форма на витамин А – ретинол, оказващ благотворно влияние върху епидермиса, зрението, кръвообразуването и предпазващ от авитаминоза.

### Ябълки

Ориентировъчно съдържание на вещества в 100 гр:

Продукт	вода %	ккал	белт./ гр	мазн./ гр	всичко въгл./ гр	хол./ мг	захари/ гр	фибри/ гр
Сушени ябълки	31.76	243	0.93	0.32	65.89	0	57.19	8.7

- глюкоза към фруктоза към захароза - 17 : 68 : 15%;
- съдържат витамините В2, В3, С и Е;
- съдържат минералите фосфор, магнезий и желязо;
- съдържат пектин, който подобрява храносмилането като почиства чревните микро гънки.

### Сини сливи

Ориентировъчно съдържание на вещества в 100 гр:

Продукт	вода %	ккал	белт./ гр	мазн./ гр	всичко въгл./ гр	хол./ мг	захари/ гр	фибри/ гр
Сушени сини сливи	30.92	240	2.18	0.38	63.88	0	38.13	7.1

- глюкоза към фруктоза към нишесте - 62 : 30 : 8%;
- съдържат умерени количества от витамините А (провитамин), В1, В2, В3, и В9, богати са на витамини Е и С;
- съдържат ниски количества от минералите фосфор, магнезий
- европейската обикновена слива (синя слива) съдържа оксалова киселина, която подтиска усвояването на калция и натоварва метаболизма при бъбречно болни. Не е токсична за здрави хора, но при дълготрайна употреба, приетата оксалова киселина може да намали общото ниво на усвояения калций за периода на консумацията им.

Сушените сливи имат висок рейтинг на популярност сред сушените плодове заради своите хранителни свойства и вкус. Сушените сливи са богати на баластни вещества, а

също така и витамини от групата В. Те отстраняват чувството на тревога, повишават устойчивостта на организма към стрес. Тъй като всички сушени плодове са концентрирани, трябва да ги консумирате умерено.

Разхлабват стомаха благодарение на високото съдържание на органични киселини и фибри. Ако Ви мъчи констипация, не бързайте да вземате медикаменти, а решете проблема с помощта на домашно приготвен мармалад. Накиснете в топла вода по 100 г сливи и смокини. След като набъбнат, ги пасирайте в блендер заедно със 100 г мед и 1 листо алое. Приемайте три пъти дневно след хранене по половин супена лъжица мармалад, разтворена в ½ чаша топла вода. Дръжте слабителното средство в стъклен съд в хладилника.

#### **Няколко съвета за сушените плодове**

1. Преди да закупите сушени плодове, вземете малка порция. Помиришете ги и ако не усещате миризма на развалено, опитайте ги. Остава само да прецените, дали си заслужават по-голяма покупка.
2. Преди да закупите сухи плодове, прегледайте ги добре за кафяви петна и меки загнили места и плесен.
3. Не консумирайте повече от 100 гр. сушени плодове наведнъж. Високото съдържание на глюкоза и захароза може да доведат до хипергликемия.
4. Ако решите да си направите пресен компот, оставете порция сушени плодове да киснат в хладка вода за шест до осем часа.
5. Ако имате алергии, не купувайте захаросани сушени плодове. Понякога за по-добра консервация и изсушаване се добавят алергизиращи агенти като натриев сорбат, калиев сорбат или калиев бисулфид.

### **3.4. ПОЛЗИТЕ ОТ БИОЛОГИЧНОТО ПРОИЗВОДСТВО**

**Сушените плодове** са естествен лек през зимата. Укрепват организма и притежават изключителни здравословни качества. **Сушените плодове** са натурални разкрасители – правят кожата нежна и гладка, ноктите – здрави, а косата – силна и блестяща.

**Стафидите** намаляват риска от остеопороза, укрепват нервната и сърдечносъдовата система, подсилват белите дробове и са полезни за щитовидната жлеза.

**Сушените смокини** предпазват от ракови заболявания, ускоряват храносмилането и подобряват работата на щитовидната жлеза.

**Сушените кайсии** стимулират имунната система, предпазва от ракови заболявания, тонизират и подобряват храносмилането.



**Сушените сини сливи** ускоряват работата на стомашно-чревния тракт, премахват стреса и тревожността.

**Сушените ябълки и круши** активизират мозъчната активност, предпазват от сърдечносъдови и простудни заболявания, укрепват венците и подобряват храносмилането.

### Сушени плодове в диетата



До 100 г **сушени плодове** на ден задоволяват нуждата от сладко на организма, без да повишават нивата на инсулина и на захарта в кръвта. **Сушените плодове** подобряват работата на стомашно-чревния тракт, засищат, стимулират храносмилането и изгарянето на мазнини.

Избирайте сушени плодове без петна или изгнили места по тях, които не са прекалено сухи и нямат винен привкус. Наслаждавайте се насушените плодове през цялата година, а през зимата задължително се възползвайте от изключителните им хранителни, здравословни и диетични качества.

Ако сте решили да си направите домашно мюсли със сухи плодове, но се чудите какво да сложите или пък просто обичате сушени плодове, то непременно прочетете тези редове! Ще научите най-важното за разпространените изсушени плодове на пазара, а именно състав, витамини, минерали и калоричност.

Сушените плодове са концентрирана храна. Съдържат много прости захари и са с висока калоричност. Щадящите технологии за естествено сушене позволяват на вече сухия плод да запази витамините си по-добре от консервирания, като същевременно намаляват водното съдържание. Последното води до четири-пет пъти по-голяма концентрация на витамини и минерали при изсушени спрямо свежи плодове.

Ако диетата ви позволява сладко, то шепа сушени плодове биха ви дали доста повече здраве от парче шоколад. Освен това са точно толкова вкусни. В България най-разпространени по магазините за ядки са следните плодове: смокини, стафиди, кайсии, круши, сини сливи, ябълки. По-долу ще намерите състава, витамините и минералите съдържащи се в тях.



## **Сушените плодове са не по-малко полезни от пресните**

Сушените плодове, макар и използвани още от най-древни времена, като че ли и до днес все още не са получили заслуженото им място на трапезата ни. А те са изключително полезни - съдържат балансирано количество минерали и витамини, както и полезни въглехидрати (глюкоза и фруктоза), благодарение на които не водят до напълняване. Затова сушените плодове могат спокойно да се използват както за разтоварващ ден, така и за строга ограничаваща диета.

В изсушените плодове се съдържа също много разтворима целулоза (пектини), която нормализира процеса на преработване на храната. Целулозата поема вредните продукти от обмяната на веществата и ги извежда от организма. Едновременно с тях се извеждат и излишъците от холестерола – факт, който е изключително важен за профилактиката на сърдечно-съдовите заболявания, особено на атеросклерозата.

Специалистите препоръчват всеки ден да се употребяват не по-малко от 25-35 г целулоза, а диетолозите смятат за балансирано това хранене, при което за една година човек изяде не по-малко от 2 кг сушени плодове.

Ако искате да залъжете глада, съвчете внимателно 2-3 сушени кайсии или сливи. Освен че ще залъжат апетита, те удължават чувството за ситост и предпазват от вечерно преяждане. И най-важното - ще ви спасят от висококалоричната торта или любимите шоколадови бонбони.

Затова - носете със себе си сушени плодове и ги яжте винаги когато ви се прииска да хапнете нещо вкусно. В тях няма мазнини, а калоричността варира от 200 до 300 калории/100 грама.

## **Всеки от сушените плодове си има своите достойнства**

### **Сушени кайсии**

Прекрасен източник на калций, магнезий, желязо, фосфор и особено на калий, който регулира водно-солевия баланс в организма, понижава кръвното налягане, осигурява нормалната дейност на сърдечно-съдовата система. Той балансира усвояването на натрий от тялото и спомага за извеждането на излишъците от сол (ако това не стане, организмът започва да задържа вода и клетките се издуват).

Сушените кайсии са ценна храна за страдащите от хипертония или хронични възпалителни заболявания на бъбреците, съпроводени с отоци и повишено отделяне на калий от организма.

Жълтият цвят на изсушените кайсии се обяснява с високото съдържание на пигмента каротин (провитамин А). В червата и черния дроб каротинът се превръща в активна

форма на витамин А (ретинол), който влияе положително на кожата, зрението и производството на кръв.

Не е нужно да избирате най-добре изглеждащите кайсии – често техният перфектен вид се дължи на използвани при сушенето химикали и растително масло. По-добре си купувайте сивите на цвят и средно твърди плодове.

### **Смокини**

Те са питателни, богати на целулоза, минерални соли и витамини (група В, С, каротин). В народната медицина сушените смокини се използват като противовъзпалително средство, смята се, че имат смекчаващо и отхрачващо въздействие и успешно се прилагат при суха кашлица, ангина, бронхит и хрипкав глас.

Сушените смокини са прекрасно помощно средство срещу настинка. Залейте с 1 чаша мляко 1 с.л. нарязани на ситно смокини и ги сварете на умерен огън. Леко ги охладете, добавете 2 ч.л. масло, а след това разбийте с миксер получената смес. Най-добре е топлата напитка да се пие преди сън.

### **Стафиди**

Богати са на магнезий, бор и манган, които възпрепятстват появата на остеопороза, защото при недостиг на тези минерали се нарушава усвояването на калций от организма.

Сушените плодове са природни лакомства. Вкусни като сладкиши, но полезни колкото свежи плодове, сушените плодове са естествени мултивитамины. Кои сушени плодове с какви хранителни, здравословни и диетични качества се отличават?

Сушените плодове са плодове, но с много ниско водно съдържание. Важно е да се прави разлика между истински сушени плодове (сушени сини сливи, сушени кайсии, сушени смокини, стафиди, фурми и т.н.) и “цукати” (захаросани, изсушени и с изкуствени добавки пъпеш, манго, ананас, кокос и т.н.), които може да намерите в богат асортимент заедно с ядките, които се продават по улиците. Истинските сушени плодове са 100% натурални продукти и не съдържат никакви изкуствени подобрители.

### **Сушени плодове – хранителни качества**

Сушените плодове са концентрирани хранителни продукти, т.е. съдържат много малко вода. Богати са на прости захари (глюкоза и фруктоза) и затова са висококалорични, но калориите им не са “празни”, а съдържат жизненоважни хранителни вещества. Съвременните технологии за естествено изсушаване не само запазват витамините и минералите в сушените плодове, но те дори са с по-висока концентрация на тези вещества.

### 4. ПРИЛОЖЕНИЕ В ПРАКТИКАТА

#### 4.1. ПРОИЗВОДСТВО НА СУШЕНИ ПЛОДОВЕ В ДОМАШНИ УСЛОВИЯ

Да си изсушим праскови



Ако обичате праскови, можете да ги консервирате по най-различни начини – като сладко, компоти или мармалади. Но много вкусни стават прасковите, които са сушени. Те могат да се поднесат като самостоятелен десерт и могат да се допълнят само с ванилов сос или малко сметана, а може и с топка сладолед.

Сушените праскови запазват полезните вещества на плода, който съдържа много ценни витамини и микроелементи. Сред тях са калий, витамини от група В, витамин РР, бетакаротин.

За да изсушите праскови, изберете плодове, които не са прекалено меки. Те не стават за сушене, а само за пряка консумация или за мармалад.

За сушене ще ви трябват добре узрели, но леко твърди праскови. За да разберете зрелостта им, натиснете ги леко с пръст и ако добре зачервената праскова е съвсем леко омекнала, значи можете да я използвате за сушене.

За да изсушите праскови, ги измийте добре, а след това ги нарежете. Срежете всеки плод наполовина. Отстранете костилките и нарежете половинките на тънки резенчета.

Наредете нарязаните праскови върху марля или голямо сито. Може също така да използвате решетка от метал или от дърво. Покрийте резените със слой марля и оставете да се сушат на шарена сянка.

Не излагайте прасковите на пряка слънчева светлина и всеки ден ги обръщайте много внимателно, за да не смачкате вкусните плодове. В момента, в който се смалят повече от наполовина и са достатъчно сухи на пипане, е време да ги приберете в буркани.

В буркани могат да се наредят само резени, които са напълно изстинали. Можете да поръсите малко пудра захар върху сушените плодове и да ги ползвате като вкусен десерт по всяко време на годината.

Ако не ви се чака дълго, тъй като процесът на сушене може да отнеме над 10 дни, можете да изсушите праскови и във фурната си.

За целта измийте и нарежете прасковите и ги сложете в тава. Загрейте фурната на 100 градуса и сложете тавата, като оставите вратичката откритата. Обръщайте периодично прасковите и след няколко часа ще имате готови сушени плодове.

## **4.2. РЕЦЕПТИ СЪС СУШЕНИ ПЛОДОВЕ**

### **Ошав за Бъдни вечер**

Продукти:

700 мл вода

150 г сушени плодове: ябълки, сини сливи, круши, кайсии или други плодове

150 г захар

2–3 зърна карамфил

1 ч. л. канела

Приготвяне:

- Сушените плодове се измиват и се накисват за 1–2 часа в студена вода.
- Изплакват се и се поставят в голяма тенджера.
- Заливат се с предвидената в рецептата вода.
- Остава се да ври на умерен огън.
- Когато плодовете омекнат, се добавят захарта, канелата и карамфилът.
- Ошавът изстива в тенджерата, в която е врял.

Сушените плодове, макар и използвани още от най-древни времена, като че ли и до днес все още не са получили заслуженото им място на трапезата ни. А те са изключително полезни - съдържат балансирано количество минерали и витамини, както и полезни въглехидрати (глюкоза и фруктоза), благодарение на които не водят до напълняване. Затова сушените плодове могат спокойно да се използват както за разтоварващ ден, така и за строга ограничаваща диета.

В изсушените плодове се съдържа също много разтворима целулоза (пектини), която нормализира процеса на преработване на храната. Целулозата поема вредните продукти от обмяната на веществата и ги извежда от организма. Едновременно с тях се извеждат и излишъците от холестерола – факт, който е изключително важен за профилактиката на сърдечно-съдовите заболявания, особено на атеросклерозата. Специалистите препоръчват всеки ден да се употребяват не по-малко от 25-35 г целулоза, а диетолозите смятат за балансирано това хранене, при което за една година човек изяжда не по-малко от 2 кг сушени плодове.

### **Варено жито със сушени плодове**

Повод: Никулден; Бъдни вечер

#### Необходими продукти:

500 г жито,

мед на вкус

1/2 ч.ч. орехови ядки

1 с.л. канела

сушени плодове по желание - сини сливи сушени, сушени кайсии, стафиди

#### Начин на приготвяне

Изчистеното и добре измито жито се оставя една нощ само във вода, за да набъбне добре. След това се залива с вода и се вари на тих огън докато омекне. След сваряването се изцежда от водата, в която се е варило, оставя се да изстине и се смесва добре със счуканите орехови ядки, нарязаните на парченца сушени плодове, канелата и захарта.

## **ВЪПРОСИ:**

**Сушени плодове са богати на ...**

- а) витамини, минерали и микроелементи
- б) органични киселини и влакна.

**Какъв начин на сухо запазване качеството на плодовете?**

- а) потапяне в гореща вода или алкален разтвор;
- б) изсушаване на слънце или сушене в специални сушилни.

**Стафиди, смокини, кайсии и сини сливи са известни като ...**

- а) великата четворка;
- б) класически квартет.

**Кои сушени плодове е най-богатият източник на калций?**

- а) Сините сливи;
- б) Кайсии;
- в) Смокини;
- г) Стафиди.

**Кои сушени плодове е най-богатият източник на витамин А?**

- а) Сините сливи;
- б) Кайсии;
- в) Смокини;
- г) Стафиди.

**Кои сушени плодове е най-богатият източник на фибри?**

- а) Сините сливи;
- б) Кайсии;
- в) Смокини;
- г) Стафиди.

**Напиши две ползи от органични сушени плодове.**

- 1.....
- 2.....

**Какво количество сушени плодове отговаря на необходимостта от сладък тялото, без да увеличава нивата на инсулин и глюкоза в кръвта?**

- а) 50 г сушени плодове на ден;
- б) 100 г сушени плодове на ден;
- в) 200 г сушени плодове на ден.

**Кои са основните сушени плодове за Бъдни вечер / Ошав /?**

- а) ябълки;
- б) Сливи;
- в) Круши;
- г) Кайсии;
- д) Всички са верни.

### 5. Литература

<http://www.edna.bg/zdravoslovno/hrani/susheni-plodove-4628623>

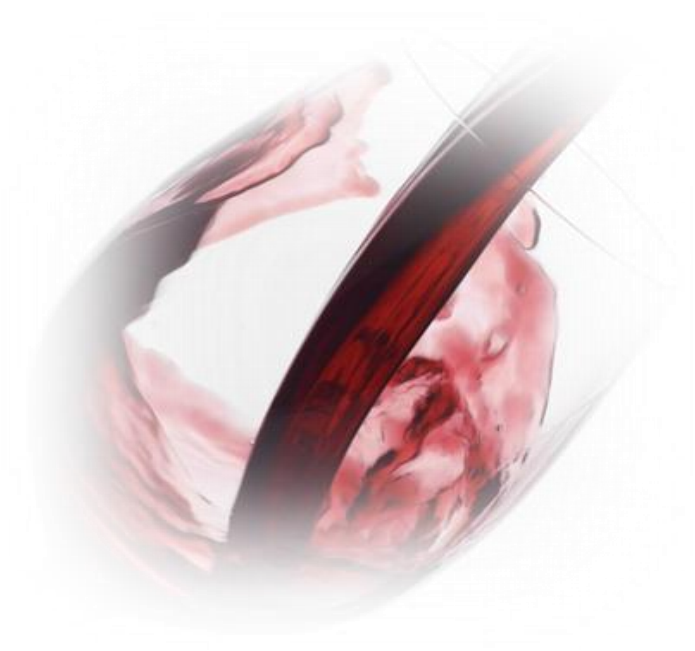
[http://www.bb-team.org/articles/1640\\_susheni-plodove#ixzz2y2Hp57zJ](http://www.bb-team.org/articles/1640_susheni-plodove#ixzz2y2Hp57zJ)

<http://dieti.rozali.com/hranene/p12100.html>

<http://www.zdrave.bg/?c=n&id=4933>

[http://gotvach.bg/n5-38391-Да\\_си\\_изсушим\\_праскови](http://gotvach.bg/n5-38391-Да_си_изсушим_праскови)

# ***ВИНО***



*Wine is everything, it is the sea,  
the twenty league boots,  
the magic carpet, the sun,  
the seven language Parrot.*

*Wine couplets (Nicanor Parra)*



## **Съдържание**

### **1. Резюме**

### **2. Въведение**

### **3. Теоретично съдържание**

#### **3.1. Виното и здравето през вековете**

#### **3.2. Състав на червеното вино**

#### **3.3. Хранителна стойност на виното**

#### **3.4. Основни ползи за здравето**

### **4. Приложение в практиката**

#### **4.1 Противопоказания на виното**

#### **4.2. Народна медицина с вино**

### **5. Литературни източници**

### **6. Интернет източници**

# Модулът

Заглавие	ВИНО
Област	Знания за здравословните характеристики на виното
Основна целева група	<p>Материалът е предназначен за ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Студенти</li> <li>➤ Консултанти</li> <li>➤ Потребителски асоциации</li> <li>➤ Образователни центрове</li> <li>➤ Преподаватели</li> </ul>
Описание на модула и основни цели	<p>Този модул помага да бъдат разбрани ...</p> <p>Виното като продукт и неговата популярност през вековете</p> <p>Състава на червеното вино</p> <p>Основните ползти от консумацията на вино</p> <p>Описание на болестите, които могат да бъдат повлияни от виното</p> <p>Противопоказания за виното</p> <p>Народни рецепти с вино</p>
Продължителност на обучението	<p>Продължителността на обучението по модула е:</p> <p>Максималната продължителност е 24 часа, разпределени както следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.</p>
Цели на обучението	<p>След завършване на обучението ще знаете:</p> <p>Да правите свои рецепти с вино</p> <p>Как да използвате виното при лечение на някои болести</p> <p>Кои са здравословните ползти от консумацията на вино</p> <p>Как да си приготвим храна с вино</p>
Компетенции	<p>Специфични компетенции:</p> <p>Знания за ценността на виното;</p> <p>Как да приготвяме здравословна храна с вино;</p> <p>Как се лекуваме с вино.</p>
Педагогически методи	<p>Видове дейности използвани при обучението:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретично обучение /комбинирано/: <ul style="list-style-type: none"> <li>- присъствено;</li> <li>- дистанционно.</li> </ul> </li> <li>• Практическо обучение: <ul style="list-style-type: none"> <li>- изследване на конкретен обект /на място/;</li> <li>- изработване;</li> <li>- самоподготовка;</li> <li>- винена дегустация.</li> </ul> </li> </ul>

## 1. Резюме

Виното е напитка, чиито позовавания са много стари. Библията казва: Ной засадил лозя и с виното се напил, много милиони литра вино са произведени. Но виното притежава изключителни лечебни свойства, които се разглеждат в този модул. Структурата на модула, първо разглежда връзката между виното и здравето през цялата история на човечеството. Повече червено вино в сравнение с бялото вино се произвежда. Танините, които дават тъмен цвят също имат лечебна сила. Също така тяхната хранителна стойност се анализира също. Има една глава, посветена на основните ползи от виното за здравето. Но не всичко е положително; консумацията му може да има отрицателен ефект за някои типове хора. Този раздел е важно да се подчертае, за да се избегне проблеми от грешно разбиране на материята. Накрая има няколко рецепти за приготвяне на вино с народни средства.

**Ключови думи:** вино; червено вино; вино и здраве; противопоказания; средства за защита с вино.

## 2. Въведение

Виното е част от човешката култура от 6000 година. През различните еволюционни етапи, човек смята виното за наслада на небцето, но то е елемент с полезни свойства за здравето на човека (I. Saez, 2006).

Историческото наследство, свързва виното с здраве и дълголетие, особено в Средиземно култура. Всъщност, в няколко средиземноморски страни (Франция, Испания, Португалия, Италия и Гърция) виното е интегрирано в ежедневно поведение на хората, които го консумират, както по време на хранене и тържества [Leighton, E., Urquiaga, I.].

Земеделската дейност започва през неолита с отглеждането на лози в териториите между Каспийско и Черно море. Отглеждането им бавно се разпространява в Южна Европа и достигат до Иберийския полуостров през Каталония. Разпространението се осъществява чрез морето, а вино достига до нови територии чрез търговските експедиции на финикийци и гърци. Виното е впечатлявало със стимулиращото си въздействие и е било използвано за религиозни ритуали.

През римската епоха, виното става все по-популярна храна, стимулант, продукт предпазващ здравето и необходим за богослужения. Тази религиозна връзка се засилва след пълното установяване на християнството при император Константин.

През Средновековието откриването на гробницата на Св Джеймс в Галисия и създаването на Камино де Сантяго насърчава развитието на отглеждането на лози. Монасите, които се заселили по пътя помогнали на поклонниците бързо да осъзнаят ползата от виното. То осигурява хранителни вещества, които предотвратяват разпространението на водния заболявания, окуражава пътниците като им дава топлина в дългите и студени пътувания.

Днес, много изследвания потвърждават някои от тези свойства установени преди хиляди години. Но е ясно, че тези свойства са най-добре изразени, когато качеството на продукта е отлично. (I. Saez, 2006).

## 3. Теоретично съдържание

### 3.1. Виното и здравето през вековете.

Виното е натурален продукт, получен чрез ферментация на грозде или гроздов сокове; съдържа алкохол и множество продукти на алкохолната ферментация, но и съдържа много други вещества от гроздето, които са в основата на здравна стойност на виното.

Виното носи чрез своите свойства, много ползи за здравето на човека. Според Американската асоциация за сърдечни заболявания, многобройни научни изследвания са анализирали през последните десетилетия умерената консумация на алкохол и я свързват с най-малкото смъртни случаи от сърдечно-съдови заболявания в някои градове. Повечето изследвания показват, че ползите могат да се дължат на консумацията на вино, особено червеното вино, питие богато на флавоноиди (които предоставят вазодилаторен ефект, полезни за артериите), танини и полифеноли (открити в семената и кожата на грозде), които функционират като антиоксиданти срещу молекули, известни като свободни радикали.

### 3.2. Състав на червеното вино:

"Vinum" на латински, означава алкохолна напитка, направена от грозде. Процесът включва ферментация на гроздов сок или чрез метаболитно действие на дрождите.

Неговият състав е:

- а) витамини А, С и няколко В комплекс като биотин, холин, фолиева киселина, никотинова киселина, пиридоксин и тиамин.
- б) минерални соли, най-вече калций, калий, магнезий, цинк и силиций, флуор, мед, манган, хром и сяра минерална анион.
- в) полифеноли: вино, фенолни съединения включват фенолни киселини (кумарова, канелена, кафеена, гентизинова, ферулинова и ванилова) и флавоноиди (катехин, кверцетин и ресвератрол).
- г) танини: са фенолни съединения, които имат стягащо и противовъзпалителни свойства.

### 3.3. Хранителна стойност на виното:

На 100 мл:

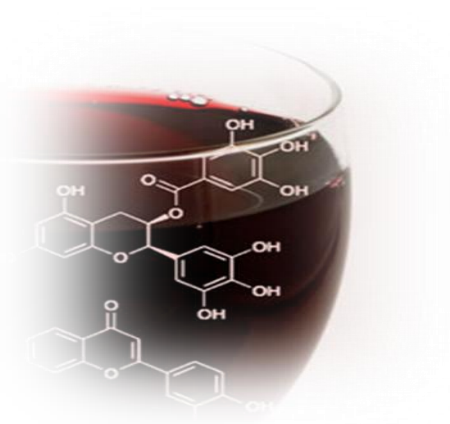
85 Kcal Калории

Протеини 0,07 г

Въглехидрати 2,59 г

Захари 0,62 г

Мазнини 0 грама



### 3.4. Основни ползи за здравето:

“Wine is the healthiest and most hygienic of beverages.”

*(Luis Pasteur)*

Терминът "умерено пиене" се отнася до чаша червено вино на ден, най-добре по време на хранене. Ползите от него могат да търсят в множество наравления:

а) Най-общо:

- ✓ смята се за пълноценна храна.
- ✓ то е източник на енергия лесна за усвояване.
- ✓ то е свързано с дълголетието.
- ✓ то е средство за възстановяване след физическо усилие. Тонизиращият ефект на виното произтича предимно от танините. По-богатото на танини вино ще бъде по-тонизиращо. Тонизиращият ефект се проявява не само на физическо ниво, но и на психическо.
- ✓ червено вино, особено ако той е отлежало, е особено подходящо при възстановяване от болест или в хода на инфекциозни заболявания.
- ✓ то съдържа висока концентрация на минерални соли, които лесно могат да бъдат усвоени. Между тях могат да се споменат калций, калий, магнезий, цинк и силиций, флуор, мед, манган, хром и сяра минерална анион.

- ✓ виното има бактерицидно действие. Бактерицидното действие на виното е позната още от древността. То се проявява главно след епидемии. През 1886 г. Rambuteau, отбелязва, че любителите на виното са по-малко чувствителни към холерата. Неотдавна проф. Masquelier показва бактерицидно силата на Бордо червено в случаи на "collibacillose".
- ✓ канадски учени установиха, че червеното вино може да атакува някои вируси, включително и полиомиелит и херпес.
- ✓ неговите антисептични свойства са по-силни, когато виното е отлежали.

б) За настроението:

- ✓ виното е терапевтично средство за лечение на тревожност и емоционален стрес, така че много експерти смятат, че "виното запазва баланса на ума и чувствата."
- ✓ е приятен аксесоар. По време на дегустация ендорфини се отделят в две области на мозъка и се повишава чувството за удоволствие, според проучване, проведено в Университета на Калифорния. Освен това, ако на околната светлина е червена или синя, удоволствието и вкуса на виното, са много по-интензивни, отколкото при зелени или бели нюанси.
- ✓ виното развива еуфорични свойства, които намаляват депресията.
- ✓ то е силно препоръчително с цел контрол на хранителните аномалии. Затова поглъщането една или две чаши на ден помага за балансиране на глада.

в) подобрене на когнитивната функция:

- ✓ около 70 научни изследвания показват, че умерената консумация на вино подобрява мозъчната функция. В по-малки количества, предотвратява деменцията, както се вижда от едно проучване на базата на Шведската академия Sahlgrenska проследени 1500 жени в продължение на 34 години. Учените смятат, че поради високото наличие на антиоксиданти в състава му то намалява възпалението, предотвратява втвърдяване на артериите (атеросклероза) и инхибира съсирването, като по този начин подобряване на притока на кръв към мозъка. Това е заключението от анализ, публикуван в научното списание Neurological Scandinavica Act.

г) Подобрява съня

- ✓ Червеното грозде съдържа големи дози мелатонин, хормон, който регулира съня и "показва" на организма да спи при повишени нива. За да получите по-дълбок и спокоен сън, просто трябва да вземете чаша вино преди лягане

д) забавя стареенето:



Червеното вино съдържа редица антиоксиданти, които могат да забавят признаците на стареене. Пийте една или две чаши червено вино на ден и ще ви предпази от заболявания, свързани със стареенето, като остеопороза.

е) Предпазва от дегенеративни заболявания:

- ✓ изобилната антиоксиданти в червеното вино може да помогне за предотвратяване на много дегенеративни заболявания като Алцхаймер и диабет тип 2

ж) При лечението на артрит:

- ✓ намалява дискомфорт на артрит

з) В менопаузата:

- ✓ елеминира горещите вълни в менопауза.
- ✓ виното е добър съюзник срещу диабет, толкова характерен за перименопаузата. Една или две чаши вино на ден помага за регулиране на нивата на кръвната захар.
- ✓ виното укрепва защитните сили, така че можете да избегнете много от най-често срещаните инфекции от грип до гастроентерит чрез цистит. Иммунната система отслабва в менопауза поради хормонални промени, така вино може да бъде най-добрият антидот за инфекции.

- ✓ много жени в менопауза обявяват по-ниска интелектуалната дейност, поради липса на концентрация или загуба на паметта. Чаша вино дневно може да предотврати тези проблеми, както и подобряване на кръвообращението.
- ✓ остеопорозата е един от най-страховитите заболявания, свързани с менопаузата. Експерти твърдят, че едно умерено количество вино на ден може да забави костната отслабване.
- ✓ честото наддаване на тегло, свързани с менопаузата могат да бъдат предотвратени чрез здравословна диета, някои включва и чаша вино, която ще помогне за по-равномерното разпространение на мазнините в тялото.
- ✓ най-преките ползи са наблюдавани при сърдечно-съдовите заболявания, намаляване на риска от инсулт и контролиране на кръвното налягане.
- ✓ промени в настроението, представени като един от най-честите симптоми на менопаузата, също намират своето най-естествено решение в чаша вино.

и) грижи се за простатата:



Проучване казва, че консумацията на седем чаши червено вино на седмица, след като се навърши 40-годишна възраст, намалява с повече от половината вероятността от диагноза рак на простатата.

й)) за борба с рака:

- ✓ последните изследвания показват, че умерената консумация на вино предпазва от патологичните ефекти на свободните радикали, които причиняват различни видове рак, тъй като съдържа вещества, които активират клетъчното дишане.
- ✓ учените са установили, че ресвератрол, когато се използва в комбинация с химиотерапия, прониква в раковите клетки и предизвиква от апоптоза. Апоптозата е вид клетъчна смърт, която настъпва, когато клетката умира и се разтваря в резултат на активите освободени от имунната система.



- ✓ в допълнение, ресвератрол инхибира последващо възпроизвеждане на раковите клетки се отстраняват чрез този процес, като химиотерапия много по-ефективно, отколкото обикновено ще бъде.
- ✓ червеното вино помага за намаляване на риска от рак на белия дроб при мъжете, особено ако те са пушачи. Освен това, че блокира растежа на клетките, отговорни за рак на гърдата. Тези свойства могат да се дължат на ресвератрол забавяне на ефекти на естрогена, женския хормон ал постижения.
- ✓ противоракови свойства на виното, които също са доказали, предвидени умерена консумация. Проучванията твърдят, че една чаша вино на ден може да намали риска от рак на яйчниците с до 50%.

к) подобрява храносмилането:

- ✓ виното стимулира отделянето на стомашни сокове. Той е особено подходящ за месо и риба, тъй като улеснява процеса на храносмилане.
- ✓ виното има храносмилателни свойства, защото е много богат на витамин B2, който премахва токсините и спомага за регенерацията на черния дроб.
- ✓ виното участва активно в метаболизма на белтъчини и въглехидрати.

Червеното вино, източник на танини, действа върху гладката мускулатура на червата, което води до подобряване на перисталтиката, свойство избягване на риска от запек



л) Антиалергенни свойства:

- ✓ виното има антиалергични свойства поради изобилието на манган и витамин B, и се противопоставя на всяко превишение образуване на хистамини, които са отговорни за алергични явления елемента.

м) за зрението:

"Wine gladdens the eye, cleans the tooth  
and heals the belly"

(Popular saying)

- ✓ антиоксидантите във виното предотвратяват от атака на свободните радикали в клетките на ретината, които са чувствителни към окисляване. Това дава възможност за защитния ефект на здравето на очите и позволява на очни заболявания, особено тези на дегенеративно естество, като например загуба на зрението, причинено от дегенерация на макулата.
- ✓ то блокира развитието на катаракта.

н) За зъбите:

- ✓ намалява периодонтит: прогресивна инфекциозно заболяване, което засяга венците и костите, и може да доведе до трайна загуба.
- ✓ червено вино, укрепва зъбния емайл, което го прави много по-устойчиви на кариес. Закаленият емайл е по-устойчив на развитието на други видове бактерии, които могат значително да навредят.
- ✓ Виното преборва бактерии, които присъстват в нашите усти. Италиански изследователи от Университета в Павия потвърдиха, че навикът за лечение на инфекции на венците с вино има научна основа. Очевидно е, че някои съединения, съдържащи се в тази напитка забавят растежа на орално стрептококи и свързаните бактерии, водещи до кариес, както и други бактерии, свързани с възпаление на венците и болки в гърлото.

Взетото по време на хранене, вино помага за по-доброто възприемане вкусове. Това се дължи на неговите стягащи свойства, които премахват силния вкус на мазнини, причинени от храни като червено месо и дават възможност за подобряване на дегустиране на храните.



о) При лечението на бъбречни заболявания:

- ✓ пийване умерени количества виното е свързана с по-ниски нива на белтък в урината. Д-р тъпан Мехта, че експерт на бъбреците при Anschutz Medical Center в Университета на Колорадо, Aurora, заяви в неотдавнашно проучване, че това не е точно известно колко вино може да допринесе за това. Сред тези, които страдат от бъбречно заболяване, високи нива на протеин в урината са свързани с повишен риск от прогресия на бъбречно заболяване.

п) в кръвта и сърдечно-съдови заболявания:

- ✓ проучване, проведено в болницата клиника на Барселона, от д-р Алваро Urbano-Маркес и Ramon Estruch, предполагат, че виното съдържа полифеноли, които имат способността да се намали артериосклероза до 30% и да се предотврати с 96% на външния вид на ниска плътност на холестерол в кръвта.
- ✓ червено вино съдържа ресвератрол, мощен антиоксидант, който помага за защитата на нашето сърце. Resveratrol предпазва сърцето и артериите ни от въздействието на наситени мазнини, така като две чаши червено вино на ден може да ви помогне да защитите сърцето си и да се предотврати сърдечно-съдови заболявания



- ✓ Последните проучвания показват, че танините в червено вино имат полза за здравето на тялото, като способността им да блокират образуването на ендотелин-1, сигнална молекула, която причинява свиване на кръвоносните съдове, което намалява риска от сърдечно заболяване.
- ✓ алкохолът в червеното вино, когато се приема в умерени количества, повишава нивата на добрия холестерол, или HDL, което е полезно за отстраняване на

кръвни съсиреци и да защитим нашите артерии от повреди, причинени от "лошия холестерол" или LDL.

- ✓ виното съдържа антиоксиданти, които могат да помогнат за предотвратяване на сърдечно-съдови заболявания, като повишава нивата на добрия холестерол и предизвикват защитен ефект върху артериите.
- ✓ виното е съюзник на сърдечно-съдовата система. Няколко проучвания, проведени от Световната здравна организация показват, че умерените и редовни, нивата на консумация на вино стимулира ензима Ald.DH в черния дроб.
- ✓ виното ускорява клирънса на холестерола, като улеснява и засилва действието на витамин С, необходим за отстраняване на холестерола.
- ✓ виното е важен източник на желязо, така че трябва да се предприема в случай на анемия.
- ✓ стабилизира колагеновите влакна, които поддържат различни артерии.
- ✓ намалява риска от церебрална исхемия (запушване на артерия в мозъка)

р) Съюзник срещу мазнини:

- ✓ консумирането на вино активира SIRT1 ген, който предотвратява образуването на нови мастни клетки и помага мобилизират съществуващите такива, както учените демонстрираха Масачузетския технологичен институт (MIT) в проучване, публикувано в списание Nature.
- ✓ изследване, публикувано в списание "Архиви на вътрешната медицина" заключава, че макар алкохола да съдържа 7 калории на грам, умерената консумация има положителен ефекти върху нашия метаболизъм, намалява затлъстяването и наднорменото тегло в процеса на стареене. Оптималната дневна доза, съгласно това изследване ще бъде 30 грама на ден алкохол.

с) заместител на физическа активност:

- ✓ изследване, публикувано в The FASEB вестник, показва, че ресвератролът присъства в гроздето намалява негативните последици върху тялото ни от заседналият начин на живот. Учените провеждат своите експерименти върху няколко плъхове, подложени на заседналият начин на околната среда и

ограничаване на техните движения. Една група от мишки е предвидено ресвератрол. Те открили, че само животни, които не пият съставката на виното започват да изпитват намалена мускулна маса и сила и костна слабост. "Ресвератролът не е заместител на физическите упражнения, но той може да намали влошаването в случай, че дадено лице е обездвижено", каза Джералд Weissmann, главен редактор на изданието.

т) здравословни навици:

- ✓ изследване, публикувано в British Medical Journal разкрива, че за дегустация на вино потребителите са склонни да купуват по-здравословни храни и да имат по-балансиран режим на хранене, отколкото редовни пиещите бира. Според този доклад, любителите на виното консумират повече маслини, плодове, зеленчуци, нискомаслено сирене, мляко и здравословни меса.

## Част II

### 4. Приложение в практиката

#### 4.1. Противопоказания на виното

Проучването на МОНИКА (мониторинг на сърдечно съдови заболявания), показва, че консумацията на една или две чаши вино намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания. Но трябва да се знае, че повече от 30 грама дневно алкохол причинява сериозни вреди на черния дроб, мозъка и сърцето.

Не трябва да забравяме, че алкохолът е токсичен при поглъщане на големи количества и е противопоказан в следните случаи:

- диабет;
- бременност;
- деца и юноши.
- хора с чернодробно заболяване и тежко сърдечно заболяване или някои аритмии.
- хората, които приемат някои медикаменти.

В заключение, не забравяйте, че един лекар трябва винаги индивидуално да оценява рисковете и ползите от консумацията на алкохол във всяка конкретна ситуация.

Пиенето на алкохол може да окаже благоприятен или вреден ефект, в зависимост от теглото, възрастта на лицето, начина на живот и т.н.

“Wine makes life better and easier, with fewer tensions and more tolerance.”

*(Benjamin Franklin)*

## **4.2. Народна медицина с вино:**

### **а) Възстановяване:**

Смесете 1/4 литър червено вино с 2 супени лъжици мед и се разбърква добре, докато се разтвори напълно. Добавете 2 жълтъка и ги разбийте с дървена бъркалка за около минута, след което добавете сока на 1 лимон. Получената напитка трябва да се приема на малки глътки 1 или 2 пъти на ден.



### **б) при настинка:**

За облекчаване на симптомите на настинка, вземете чаша топло червено вино преди лягане .

в) при запек, болки в стомаха, гастрит, безсъние и нервност.

Поставете 40 гр. на листа от босилек в 1 литър вино за 24 часа. Филтрирайте виното и добавете чаша ракия да се подобри неговата стабилност. Тази микстура има успокояващи, газогонни и спазмолитични свойства.

г) За незадържане на урина:

Начупете черупките на 15 яйца (добре почистени) и оставете да се мариноват за един месец в смес от 1 литър червено вино и 1 чаша ракия, след това се филтрира. Получаваме реминерализиращо вино, което се препоръчва за деминерализация и незадържане на урина.

д) пикочна киселина:

Мариновайте в един литър червено вино за 8 дни, 20 г бреза и 20 г от пепел. Разбърквайте всеки ден. Филтрира се и се пие 2 супени лъжици преди обяд и преди вечеря.

е) умора:

Смесете 30 гр. от салвия (*Salvia Officinalis*) и 30 г розмарин (*Rosmarinus Officinalis*) с един литър червено вино и 1,5 супени лъжици мед, и затоплете в продължение на 45 минути в гореща водна баня. Разбъркайте. Нека се маринова в продължение на 4 дни. Филтрира се и се пие 2 супени лъжици от лекарството 10 минути преди обяд и 10 минути преди вечеря.

ж) намаляване на лошия холестерол:

Поставете 50гр. магданоз в  $\frac{3}{4}$  литър червено вино. Смесете съставките и оставете в бутилката за 12 дни. Пийте една малка чаша след вечеря.

з) за лечение на умора, импотентност, чревни инфекции и храносмилателни спазми.



Мариновайте 6 канелини пръчици в 1 литър червено вино за една седмица и след това се филтрира. Полученото вино има свойства на афродизиак, газогонно, храносмилателно, тонизиращо и противоглистно средство.

и) При епилепсия:

Смесват се равни части от розмарин и седефче и след това ги варим във вино. Вземете сместа като 1 инфузия веднъж на ден помага да се смекчи на проблема с епилепсията.

й) антиоксидант против стареене маска:

Поставете две супени лъжици вино в купа и добавете четири супени лъжици течен мед. Разбъркайте добре, докато се хомогенизират. Нанесете върху лицето и шията, оставете за 15-20 минути и се измива с малко топла вода

к) Розмарин с вино – успокоява болестите на сърцето и воднянка:

Сложете един сноп от розмарин и клончета, нарязани на малки парченца в бутилка. Запълнете я с червено вино, и след седем или осем часа, вино розмарин е готово. Вземайте три супени лъжици два пъти дневно, толкова дълго, колкото имате необходимост. Да не консумират алкохолни напитки. Това е ефективен успокояващ в случаи на сърдечна воднянка помага да се отделят задържаните течности чрез уриниране.

л) Лекарственият вино тоник - стомаха успокояващо:

В бутилка се слага 1 стрък розмарин, 1 индийско орехче, 3 см. корен от джинджирил и 3 см. канела. След това напълнете бутилката с червено вино, поставят се на открито и нека се маринова в продължение на две седмици. След това време, филтрирайте и добавете малко портвайн, смесете добре.

Вземете 1 чаша алкохол след хранене.



## **ВЪПРОСИ:**

1. Виното има четири групи от компоненти, колко от тях си спомняте?
2. Какви хора трябва да избягват консумацията на вино?
3. Може ли да се бори настинка с вино?
4. Розмариново вино, как може да помогне за успокояване на сърдечно-съдови заболявания?
5. Ресвератролът е флавоноид среща в червеното вино. Спомняте ли си какво е това?
6. Колко витамини могат да бъдат открити в червеното вино?
7. През Средновековието, в манастирите на Камино де Сантяго в Испания, монаси дават вино да Поклонниците, за да ги лекуват. Спомняте ли си какви болести са излекувани с виното?
8. Какво е становището на Американската асоциация по сърдечни болести за виното?
9. Помниш ли известната фраза на френския учен Луи Пастър за вино?

### 5. Литературни източници:

- AA. VV. *Enciclopedia de las medicinas alternativas*. Parramón Ediciones S.A. 2001.
- Adams, Rex. *Miracle Medicine Foods*. Reward Books. 1997
- Almodóvar, Miguel Ángel. *Cómo curan los alimentos: alimentos que pueden ayudar a mantener la salud, cuáles son las claves de una correcta nutrición*. Barcelona: RBA Libros, S.A. 2000.
- Barnard, Neal. *Alimentos que combaten el dolor*. Barcelona: Paidós. 1999.
- Bender, Arnold E. *Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos*. Zaragoza: Acribia DL 1994.
- Bhajan, Yogi. *El poder curativo de los alimentos*. México: Diana. 2006.
- Cerdeño, Víctor J. Martín. Consumo de vino en España. Distribución y Consumo, Vol 2, 2013. Universidad Complutense de Madrid
- Gary Curhan, M.D., Sc.D., professor, medicine, Harvard Medical School and Harvard School of Public Health, Boston; Tapan Mehta, M.D., renal fellow, University of Colorado Denver, Anschutz Medical Center, Aurora; April 23, 2014, National Kidney Foundation meeting, Las Vegas. HealthDay.
- GeyKF, et al. *Inverse correlation between plasma vitamin E and mortality form ischemic hert disease in cross-cultural epidemiology*. Am J ClinNutri 1991; 53:326S-34S.
- Gorman, David O. *A tu salud los sorprendentes efectos preventivos y terapéuticos del vino*. Málaga: Sirio Editorial S.A. 2003.
- Kelly Tracey. *50 remedios naturales para aliviar el resfriado*. Barcelona: Parramón. 2002.
- Leighton, F., Urquiaga, I. *Polifenoles del vino y salud humana*. Dpto de Biología Celular y Molecular. Facultad de Ciencias Biológicas. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- López, Sandra Rebolo. *Estudio de la composición polifenólica de vinos tintos gallegos con D.O.: Ribeiro, Valedorras y Ribeira Sacra*. Departamento de Química Analítica, Nutrición y Bromatología. Universidad de Santiago de Compostela, Facultad de Ciencias, Campus de Lugo. 2007
- Uhlemayr, Úrsula. *Remedios de siempre: envolturas, baños, emplastes...* Barcelona: Integral. 1999.
- Zamora, Fernando Marín. *Elaboración y crianza del vino tinto: aspectos científicos y prácticos*. AMV Ediciones y Mundi-Prensa (2003).
- Zamora, Manuela. *1000 consejos de la Botica Medieval*. Madrid: Servilibro. 2001.

## 6. Интернет източници

Méndez, Andreína. *Remedios caseros para el colesterol*. Mis remedios caseros. [en línea].

Dirección URL: <http://www.mis-remedios-caseros.com/colesterol.htm>

[consulta el 08/06/2014].

Ortiz, Pilar Muñiz. *Efectos saludables del vino y de los subproductos de vinificación*. [en línea].

Acenología, Revista de Enología Científica y Profesional, Rubes Editorial, 29/04/2014.

[http://www.acenologia.com/cienciaytecnologia/salud\\_cultura\\_vino\\_cienc0414.htm](http://www.acenologia.com/cienciaytecnologia/salud_cultura_vino_cienc0414.htm)

s/a, *Diccionario del vino*

<http://www.diccionariodelvino.com/>[consulta el 16/06/2014].

s/a, *El estudio MONICA o la relación entre antioxidantes y el riesgo de enfermedad coronaria*.

[http://www.saludpr.com/estudio\\_monica\\_relacion\\_antioxi\\_y\\_enf\\_coronaria.htm](http://www.saludpr.com/estudio_monica_relacion_antioxi_y_enf_coronaria.htm)[consulta el

28/04/2014].

s/a, *El Mercado del vino: evolución y tendencias*. Organización Internacional de la Viña y el Vino, 13/05/2014.

[http://www.oiv.int/oiv/info/es\\_press\\_conference\\_may\\_2014](http://www.oiv.int/oiv/info/es_press_conference_may_2014)[consulta el 25/07/2014].

s/a, *¿Es bueno el vino para el corazón?* 20/09/2011

<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2265-vino-bueno-corazon.html>[consulta el 15/04/2014].

s/a, *Las propiedades del vino*

<http://cataswinebar.tripod.com/propiedades.htm>[consulta el 25/07/2014].

s/a, *Principales propiedades del vino*

[http://www.clubplaneta.com.mx/bar/principales\\_propiedades\\_del\\_vino.htm](http://www.clubplaneta.com.mx/bar/principales_propiedades_del_vino.htm)[consulta el 20/05/2014].

s/a, *Propiedades del vino*

<http://www.botanical-online.com/medicinalesvino.htm>[consulta el 15/04/2014].

s/a, *¿Qué son y para qué sirven los taninos del vino tinto?*

<http://www.vinetur.com/2013083013208/que-son-y-para-que-sirven-los-taninos-del-vino-tinto.html#>[consulta el 16/06/2014].

s/a, *Vinos: vino tinto y vino blanco, vinos de toronjil, de valeriana, de lúpulo, de romero, de ajeno, de centauro menor, de pepsina, de ajo*.

[http://www.canal-medicina.com/curas\\_naturales/vino\\_remedios\\_caseros\\_01.htm](http://www.canal-medicina.com/curas_naturales/vino_remedios_caseros_01.htm)[consulta el 02/07/2014].

Sanz, Elena. *Cuatro beneficios de beber vino que deberías conocer*. Revista Muy Interesante, [en línea]. Madrid, España, 24/04/2013.

Dirección URL: <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/cuatro-beneficios-de-beber-vino-que-deberias-conocer-471366785231>

[consulta el 05/06/2014].

Vélez, Laura. *Los beneficios del vino en la menopausia*, [en línea], 01/01/2014.

<http://www.diariofemenino.com/articulos/salud/menopausia/los-beneficios-del-vino-en-la-menopausia/>

[consulta el 28/04/2014].

# ЗЕХТИН



*“If you want to grow old,  
drink olive oil like an owl.”.*

*(Popular Saying)*

## **Съдържание**

### **1. Резюме**

### **2. Въведение**

### **3. Теоретично съдържание**

#### **3.1. Зехтин и здраве през човешката история**

#### **3.2. Състав на зехтина**

#### **3.3. Видове зехтин**

#### **3.4. Основни ползи за здравето от зехтина**

### **4. Приложение в практиката**

#### **4.1 Противопоказания на зехтина**

#### **4.2. Народна медицина със зехтин**

### **5. Литературни източници**

### **6. Интернет източници**

# Модулът

<b>Заглавие</b>	<b>ЗЕХТИН</b>
<b>Област</b>	Знания за здравословни продукти
<b>Основна целева група</b>	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Студенти</li> <li>➤ Консултанти</li> <li>➤ Потребителски асоциации</li> <li>➤ Образователни центрове</li> <li>➤ Преподаватели в професионални училища</li> </ul>
<b>Описание на модула и основни цели</b>	Този модул помага да бъдат разбрани ... Състава на зехтине Основните ползи от консумацията на зехтин Описание на болестите, които могат да бъдат повлияни със зехтин Противопоказания за зехтина Народни рецепти със зехтин
<b>Продължителност на обучението</b>	Продължителността на обучението по модула е: Максималната продължителност е 24 часа, разпределени както следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.
<b>Цели на обучението</b>	След завършване на обучението ще знаете: Да правите свои рецепти със зехтин Как да използвате зехтин при лечение на някои болести Кои са здравословните ползи от консумацията на зехтин Как да си приготвим храна със зехтин
<b>Компетенции</b>	Специфични компетенции: Знания за ценността на зехтина; Как да направим органичен зехтин; Как да си приготвим храна със зехтин.
<b>Педагогически методи</b>	Видове дейности използвани при обучението: · Теоретично обучение /комбинирано/: - присъствено; - дистанционно. · Практическо обучение: - изследване на конкретен обект /на място/; - изработване; - самоподготовка; - дегустация на зехтин.

## 1. Резюме

Зехтинът е един от натурални продукти от средиземноморската диета с най-много лечебни свойства. Първоначално той се е продавал само в аптеки във Великобритания, Китай и др. Този продукт също има дълъг трактат за ефектите върху здравето на хората в цялата история.

Първата част на модула описва съдържанието на основните компоненти на зехтина. Съставът и техните хранителни стойности обясняват основните ползи от маслиново масло за здравето. Въпреки това, може да има противопоказания и не трябва зехтина да се приема от всички. Посочени са случаите, когато консумацията му не се препоръчва. Втората част е посветен на лечебни средства на основа на зехтина. Тези рецепти съдържат векове на опит и приноса на мъдростта на хората.

**Ключови думи:** маслиново масло; Средиземноморската диета; козметика; профилактика на заболявания; антиоксидант; изгаряния.

## 2. Въведение

Маслиновото дърво подхранва тялото, душата и ума на човека в продължение на хиляди години. Има много истории и митове за маслиновото дърво и неговия плод. Зехтинът е бил нещо повече от храна за народите на Средиземноморието: тя е лекарство, магия и неограничен източник на очарование, така и изумление, богатство и власт. Зехтинът е бил използван като лекарство и в козметиката и религиозните церемонии. Дори египтяните използват зехтин за улесняване придвижването на гигантски каменни блокове, за да се изградят на пирамидите. (TDC-OLIVE 2004).

Маслиновото дърво и маслините са част от средиземноморската култура, и са добре укрепени в съзнанието на човека и са широко използвани всеки ден. Преминал през вековете зехтинът запазва своето очарование. Традицията на отглеждането на маслини в средиземноморските страни и Близкия изток датира от ранните времена на християнството, като дори участва в предходните вярвания и митове (Puerta, C.).

Отглеждането на маслини е традиция и обичаи. Четейки книгата на Columella, (роден в Кадис, южната част на Испания, по време на първи век), разбираме, че много съвети и описания от миналото за отглеждане на традиционните маслинови площи са актуални и днес. Около година 1040 (BC) маслиново дърво достига Испания от финикийците, но най-значим принос имат римляните, които разпространяват своята култура от Тарифа за Гредос в Испания, за повишаване на тяхната стойност: "Prima Olea arborum est", каза Columella (година 60 DC). Ако смокинята е истината, маслиновото дърво е дървото на живота и мира.

За Унамуно, маслото разделя Европа на две. "Линията преминава през Лоара; в южната част на границата живеят малки сухопътни тъмни мъже, които готвят със зехтин, и са богове. Хората, живеещи в северната част, имат златиста коса, готвя с масло, и са ескимоси.. "



Наименованието "маслиново масло" включва масла от плодовете на маслиновите дървета "Olea Europea". Не се допускат масла, получени чрез разтворител или чрез смесване на различни масла. Зехтинът се извлича от маслините, като ги подлагат на натиск. Получават се масло и растителна вода, при което двата слоя се разделят. От маслините остават остатъци от сухо вещество. Маслото се извлича най-вече месестата (сочната) част на маслините. От костилките се получава костно масло, което съдържа около 28% масло, от които малка част (по-малко от 1%) се намира в самата костилка и останалата част е от ядката, съдържаща се в него .

Всички древни народи от Средиземноморието твърдят, че техните богове са открили и първи използвали маслиновото дърво. Маслиновото дърво е символ на: мира, плодородието, силата, победата, славата и дори пречистване и нещо свещено. Ще се спрем на някои легенди, взети от книгата на Тусен-Samat Maguelonne, "Природната и морална история на храните", за историята на маслото между отделните народности и тяхното значение в рамките на религиите.

За египтяните преди шест хиляди години основна заслуга има Изида, "върховната богиня" и съпруга на Озирис, че е научила тяхното култивиране и използване. Гърците шумно твърдят, че тази чест се пада на Palas Athena. Една легенда разказва, че в планините зад Ерехтейонът, Athena отгледала маслина ", способна да даде пламък на светлина през нощта и излекува раните и да бъде прекрасна храна, богата на вкус и доставчик на енергия." Боговете считали дървото, за символ на мира и много полезен за човечеството продукт. Те са дали на суверенитет на региона и града бил основан от Сесропс и баща му. От тогава този град е кръстен Атина.

Характерно за божествените поколения е да се раждат под маслиново дърво: Ромул и Рем, например са били родени под едно такова дърво. И, според римляните, Херкулес е бил натоварен да се разпространява маслиновото дърво в Средиземно море в неговата обиколка от дванадесет задачи.



В градината на хълма, Исус ще се моли и плаче по време Разпятието му "Татко, татко, защо си Ме оставил?". Неговият кръст ще бъде направен от маслиново дърво. Библията казва, че един ден дърветата са решили да изберат цар. Естествено, те отидоха при древното маслиново дърво, чийто опит е носител и мъдрост, и казват: "царува над нас. "Маслиновото дърво им каза:" Мога ли да се откажа от моето масло, което ме уверява в честта на Бога и да царува над дърветата?" Не само Моисей показва, следвайки съвета на Вечния Отец, че за дарение баницата трябва да се пече със зехтин (Изход, Левит 29 и 2), а също и зехтин да се смесва с най-добрите ароматни билки за светото миро, за обзавеждането на светилището. Гърците, поверявали грижите и обработката на маслиновото масло само на девиси или чисти мъже, и изливали масло на лицето на мъртъвците. Елевзинските племена от Изтока разчитат този жест като символ на светлината и чистотата.

Тази традиция намира своето място сред ранните християни. Въпреки че идва от далеч, свидетелства за нейната устойчивост. Те обясняват помазването, че е ритуал за вечен мир: маслото на кръщението започна в ежедневна борба срещу духа на злото. За някои алхимици, зехтина е един от елементите на философския камък, заедно с вино и пшеница.

В Северна Африка масло се слага на плуга, преди да отворите първата бразда. Този ритуал смята, че маслото създава слънчеви полета и реколтата ще бъде обилна. За японската Шинто, изначалните води бяха зехтин. Това е масло в което се къпят новородени, преди първата пелена е поставен върху тях.

## 3. Теоретично съдържание

### 3.1. Зехтин и здраве през човешката история:

Зехтинът се използва в продължение на 6000 години от културите на средиземноморските народи за помазване на царе, деца и болни; осветление на дворци, къщи и градове; консервиране на храни; лекуване на наранявания и изгаряния; разкрасяване на жените; грижи за спортисти и гладиатор и т.н. (L. Гереро, S., 2004).

Както ще видим по-късно зехтина е богат на мононенаситени мастни киселини и също съдържа ценни антиоксиданти. През 1950 KEYS & GRANDE установяват, че маслиновото масло е здравословен и питателен продукт.

По едно време маслините също се считат за лекарствени, за "засилване на стомаха и подтискане на апетита, отменяйки вискозитетите на стомаха и червата." Маслото се използва от древни времена като лекарство само по себе си и като средство за други лекарства или като съществен елемент на мазила, мехлеми и други продукти като парфюми. Това се дължи предимно на способността му на съпротива срещу гранясване и способността му да се разтваря в други вещества. Така зехтина се използва за производство на "пропито с камфор масло" и се използва за лечение на изгаряния, или "масло с червено вино", която е била използвана като заздравяването на рани от всякакъв вид. Маслото е слабително (все още остава такава употреба) и служи като антидот след поглъщане на токсини и отрови, като помага да се предизвика повръщане. Ако неговото действие като слабително не е достатъчно, то се препоръчва за "клизми" заедно с отвара от слез и мед (A. MARTINEZ, JR, et всички, 2005).

### 3.2. Състав на зехтина

Терминът пресован зехтин е сок от маслините в перфектна зрялост, от здраво маслиново дърво и се избягва всякакво въздействие или механична, физическа и особено топлинна манипулация, която променя химичния характер на техните компоненти (KIRITSAKIS, AK).



По отношение на състава, бихме могли да го разделим на три части:

а) Част сапунообразуваща или маслиново масло мазнини (съставлява 98%)

Тези мастни киселини са от съществено значение за здравето, тъй като организъмът не разполага с капацитет за техния синтез. Мононенаситени мастни киселини са най-изобилният, след това са наситени и полиненаситени по-малко:

63-80% олеинова киселина (мононенаситени)

10-17% палмитинова киселина (наситени)

1,5-5% стеаринова киселина (наситен)

0,3-3% палмитолеинова киселина (мононенаситени)

3-14% линолова киселина (полиненаситени)

1.5% линоленова киселина (полиненаситени)

б) Част несапунообразуващи мазнини.

Несапунообразуващата фракция включва въглеводороди, стероли и токофероли като витамин Е (всеки 13 грама зехтин съдържа витамин Е mcgr 1.56). В много по-малки количества полифеноли (вкус), каротеноиди и хлорофил (цвят) и други летливи компоненти, които им придават миризма.

в) Полифенолите.

Въпреки, че са в много по-малка степен има и полифенолите, включително и Oleocanthal.

### **3.3. Видове зехтин:**

а) Extra Virgin Olive Oil: синоним на високо качество, запазва всички свои сетивни и здравословни свойства. Той може да се счита за маслинов сок без добавки или консерванти, трябва да има по-ниска киселинност от 0,8% и представят едни приятни и разграничими сензорни характеристики.

б) Virgin Olive Oil: без думата "Extra" е все още зехтинов сок без добавки и консерванти, но има някои сензорни дефекти макар и минимални. Неговата киселинност е по-малко от 2%.

в) Olive Oil: тя вече не се смята за "Virgin" и е по-лошо смес масло в резултат на рафинирани масла и студено пресовани масла. Част от тази смес се получава от рафиниране на необработено маслиново масло с 2% киселинност, така че зехтина е маслинов сок. Трябва да има степен на киселинност не повече от 1%.

г) Pomace Oil: от къспе на маслини, маслото е с по-ниско качество, годно за консумация. Това масло не може да се разглежда като зехтин, понеже е резултат от смесването на рафинирано масло от остатъчен материал от пресован зехтин. Трябва да има степен на киселинност не повече от 1%.



Препоръчително е да се консумират студено пресован зехтин, защото той е по-здравословен, по-автентичен, по-вкусен, ароматен и деликатен от всички маслинови масла.

### 3.4. Основни ползи за здравето от зехтина:

"Olive oil removes all evil"

(Popular Saying)

За добро здраве препоръчителната доза е 40 грама на ден, 2-3 супени лъжици.

а) За сърцето.

✓ "Зехтинът понижава нивата на липидите при пациенти със сърдечно-съдови заболявания и други усложнения, като диабет или хипертония." Изказване на д-р Рамон Estruch от Universidad Autónoma de Барселона.

✓ диетата със зехтин намалява възпалението на артериите. Проучването, наречено "Превенция със средиземноморската диета" (PREDIMED), проведено от 16 изследователски екипи в 7 региона и координирана от д-р

Рамон Estruch (Университет на Барселона), показва, че хората, които допълват диетата си със зехтин имат намаление с 8% на показателите за възпаление на артериите.

- ✓ приемът на антиоксиданти и мастни киселини прави зехтина оптималния избор за здравето на сърдечносъдовата система грижи, като помага да се намали нивото на лошия холестерол (LDL) и защитава от атеросклероза. Ето защо Heart Foundation испанската (FEC) препоръчва дневна консумация на зехтин на всяко хранене.
- ✓ зехтинът заема водеща роля в предотвратяването на атеросклероза и като регулатор на кръвното налягане. "Този естествен зехтинов сок, смятан за златната течност в храната ни, ни дава висока хранителна стойност и балансирано и здравословно хранене е от съществено значение за правилното функциониране на сърцето ни", казва д-р Леандро Square, председател на КЕП. Зехтинът осигурява каротеноиди и полифеноли, химикали, които са много полезни за контрол на хроничните заболявания на сърдечно-съдовата система. В този смисъл, сърдечно-защитния ефект на полифенолите е неговото значение в борбата срещу атеросклероза, при които процесът на втвърдяване и стесняване на артериите, като пряк резултат от естествена загуба на еластичност, се генерира. Освен това заболяване, атеросклероза, е основно отговорен за появата на сърдечно-съдови заболявания множество от ангина пекторис, хипертония, на инфаркт на миокарда, наред с другите. По този начин, проучвания потвърждават, че полифеноли са в състояние да запазят ендотелната функция, генериране на по-големи количества от азотен оксид, които могат да регулират както исхемична риска (намалено кръвоснабдяване) като оксидативен стрес.

б) срещу холестерол

- ✓ той регулира нивата на холестерола в кръвта, което се дължи на мононенаситени мастни киселини. Зехтинът е богат на олеинова киселина (C18: 1), тя е вид мононенаситени мазнини (MUFA) полезни за здравето огнище на увеличава HDL (добър), без да се увеличава общият холестерол в кръвта "Подмяна на наситени мазнини с ненаситени мазнини в диетата помага поддържане на нормални нива на холестерола в кръвта. И двете

киселини олеинова киселина и Omega3 са ненаситени мазнини, "казва д-р Леандро Plaza, президент на FEC.

- ✓ фитостеролите повишават HDL холестерол, като същевременно се подобрява сърдечно-съдови заболявания и атеросклероза.

в) Изправени пред хипертония

- ✓ той помага за намаляване на кръвното налягане, чрез полифенолите и олеиновата киселина.

г) предотвратяване на атеросклероза.

- ✓ публикация на университета в Сарагоса казва, че студено пресования зехтин е ефективен за контролиране на атеросклеротични увреждания, най-вече в контекста на средиземноморски тип диета (с ниско съдържание на холестерол).

д) Подобрява храносмилателната функция.

- ✓ в храносмилателния тракт, действа като щит срещу излишните киселини в стомаха.
- ✓ подобряване на рН на тялото, тя се увеличава.
- ✓ той подобрява усвояването на калций и магнезий.
- ✓ предотвратява запек. Приема на гладно в размер на 1 или 2 супени лъжици супа, зехтина работи като леко слабително.
- ✓ то е естествен стимулант за експулсирането на глисти.
- ✓ подобрява храносмилането, като стимулира секрецията на жлъчката от жлъчния мехур, който помага за предотвратяване бавно или тежка усвояването на мазнините.
- ✓ почти всички структури и органи на реагират на стомашно-чревния тракт благоприятно на маслиново масло, за частично инхибиране на стомашната секреция и чревната хормони, като например невротензин и peptide YY.
- ✓ в хепатобилиарната система, масло colecistocinético произвежда значителен ефект, жлъчния мехур възложителя поради стимулирането на холецистокинин. Кое то допълнително увеличава чернодробната секреция на холестерол (жлъчни соли), увеличаване на екскреция. Резултатът е намаляване на циркулиращия холестерол.



- ✓ в ентерално хранене показва, че договорите, жлъчния мехур с маслото по-бързо в сравнение с перорално приложение, което ще улесни усвояването на хора, които се нуждаят от този вид енергия.

е) Метаболитен и когнитивните функции.

- ✓ подобреният метаболитен и мозъчните функции.
- ✓ той благоприятства образуването на клетъчните мембрани и мозъчна тъкан.
- ✓ проучванията показват, че хората, които консумират по-наситени мазнини в сравнение с тези, които консумират по-малко, имат по-малко памет. Хората, които консумират повече мононенаситени мазнини, който съдържа зехтин, имат когнитивно подобрение във времето.

ж) За борба с рака.

- ✓ Янг и сътрудници показват, че основният компонент на маслиново масло, олеинова киселина, се добавя в клетъчната мембрана, медирано сигнализиране регулира G-протеин свързани рецептори. Тези сигнали са тези, които контролиране на кръвното налягане (което обяснява благоприятен ефект върху сърдечно-съдови нива, понижаване на кръвното налягане) и размножаването на клетките (което обяснява защита срещу рак, заболяване, характеризиращо се с прекомерна размножаване на клетките). Тази дейност предвижда, за първи път, това, което е първата стъпка в противотуморното и антихипертензивен ефект на зехтин.

з) Противовъзпалително действие.

- ✓ "Зехтинът съдържа oleocanthal която осигурява противовъзпалителни свойства на циклооксигеназа, сравними с тези на аналгетик, като ибупрофен предписано ензим (COX)". Francisco Хименес, директор на изследването, публикувано в списанието на Американския колеж по кардиологи.

и) за предотвратяване на остеопороза.

- ✓ подобрява абсорбцията на калций, магнезий и цинк. Това е полезно за растежа на костите.

й) В менопаузата.

- ✓ по време на менопаузата подобрява усвояването на мастноразтворимите микроелементи като витамин А и D.

к) При лечението на ревматоиден артрит.

- ✓ изследванията на д-р Атина Линос Медицински факултет, Университет на Атина подчертават, че диетата може да повлияе на развитието на клиничните симптоми на ревматоиден артрит. Тези проучвания показват, че в региони, където консумацията на маслиново масло е високо има по-малко рискове от падане. Установено е, че използването на зехтин два пъти седмично намалява риска от развитие на болестта. Той също така се стигна до заключението, че зехтинът има защитно действие върху развитието на артрит.

л) антиоксидантно действие.

- ✓ той действа като антиоксидант, намалява стареенето на клетъчната мембрана, благодарение на витамин Е. Проучвания при животни показват, че фенолни вещества (oleuropein агликоновата-ligstroside хидрокситирозолът и тирозол), намиращи се в зехтина имат антиоксидантно действие, които се обърнат актове в тялото защитна появата на сърдечно-съдови заболявания и рак. (Мод N. Vissers, Peter L. Zock, Анет JC Roodenburg, Райън Leenen и Martijn B. Oil Phenols се абсорбират Katan.Olive в Хората J. Nutr 132: .. 409-417, 2002).
- ✓ помага на липопротеините да бъдат по-устойчиви на окисление (процес оксидативен е от ключово значение за развитието на коронарна и съдово заболяване, причинява възпаление и атеросклероза), предотвратява образуването на плаки от атеросклероза.

м) предотвратяване на диабет.

- ✓ помага за контрола на други състояния, които повишават риска от диабет или затлъстяване.
- ✓ зехтинът е богат на мононенаситени мазнини. Тези мазнини помагат да се контролира нивото на инсулина в организма

н) предотвратяване на депресия.

- ✓ консумацията на зехтин намалява риска от депресия. Едно скорошно научно изследване в Университета на Навара в списание "Архиви на General Psychiatry", приписвани на Средиземноморската диета намалява риска от депресия с 40% до 50%. И в рамките на средиземноморската диета, на студено пресован зехтин е един от основните им съставки.



о) усещане за ситост.

- ✓ ефект срещу глада, според проучвания на проф Peter Schieberle, ръководител на TUM председателя на Food Chemistry и директор на Центъра за изследване на немски за Food Chemistry.

п) Козметични процедури.

- ✓ кремове на базата на зехтина предпазват кожата от външни агенти, като замърсяване, студ, сух климат и т.н.
- ✓ поради своята структура и флуидност е отличен за масаж терапия
- ✓ подхранва кожата с антиоксидантно действие на витамин Е.
- ✓ тонизира епидермиса и е подхранващ, регенериращ и омекотяване на кожата свойства, това е така, защото тя е богата на витамин Е.
- ✓ олеинова киселина осигурява еластичност на клетъчните мембрани и по този начин към кожата.
- ✓ със своя значителен съдържание на есенциални мастни киселини, възстановява естествените нива на влажност на кожата.
- ✓ за лечение на чупливи нокти. Потопете пръстите в зехтин за няколко минути, помага да се даде по-голяма здравина на ноктите.
- ✓ масажирате суха коса със зехтин и я оставете за около два часа преди измиване помага за хидратиране и постигане на здрав вид.
- ✓ при лечение на суха кожа на лактите, слънчеви изгаряния, обриви, рани или ухапвания от насекоми и др
- ✓ масаж на краката и ръцете с маслинено масло премахва сухота и грапавост.

## Част II

### 4. Приложение в практиката

#### 4.1. Противопоказания на зехтина:

- ✓ Ако приемате лекарства за лечение на диабет или кръвното налягане, намаляване на консумацията на това масло, тъй като намалява кръвната захар и кръвното налягане, което може да доведе до усложнения.

"Is any sick among you?

Let him call for the elders of the community and pray over him, anointing him with oil in the name of the Lord "

(Sant. 5:14)

#### 4.2. Народна медицина със зехтин:



а) Против запек:

а.1) се препоръчва да се вземат 2 супени лъжици зехтин сутрин на гладно, можете да подобрите вкуса с няколко капки лимонов сок. Ако запек е по-упорит, може да се подготви смес от зехтин (1 чаена лъжичка) и топла вода (друг чаена лъжичка), и да се прилага като клизма.

а.2) Направи лапа от пюре от суров спанак със зехтин прилагай върху корема. Работи добре срещу запек и други заболявания на храносмилателната система. Можете също така да се смесват и се пие чай от лайка с една супена лъжица зехтин

б) При хеморойди.

Измийте мястото с домашно приготвен сапун с маслиново масло зона. Изплакнете със студена вода.

в) Болки в ушите.

За болки в ушите, трябва да се постави на всяко ухо капка топъл зехтин и се покрива с памук.

г) Отстраняване на тапи в ушите.

Разтопява тапите, като се слагат няколко капки зехтин в ухото преди лягане. Поставете и памук в ухото.

д) Болезнени венци.

За да успокои нервност и болка, когато зъбите излизат на малките деца намажете венците с малко зехтин.

е) Ревматизъм и навяхвания

е.1) Зехтинът е много подобен на свойствата на ибупрофен, масаж с този продукт е много полезен. Залейте една супена лъжица или две от маслиново масло върху засегнатата област и масажирайте за около десет минути, докато се абсорбира добре. Облекчаването ще се отбележи веднага.

е.2) В 250 мл. зехтин сложете сушени цветове от лайка. Сместа се нагрива в продължение на половин час, оставя се да се охлади и се филтрува. Впоследствие добавете една супена лъжица камфор и 3 супени лъжици алкохол 60°. Прилага се локално в масаж на ставите, 2 пъти на ден.

ж) Умора на ходилата.

За облекчение няколко капки зехтин се добавят в дланта на ръката и масажирайте ходилата.

з) Изгаряния.

з.1) За да се подобри и да лекува изгаряния се прилага една супена лъжица зехтин. Но не прави веднага, тъй като се оставя няколко минути раната да диша. Зехтинът овлажнява кожата и облекчава болката.

з.2) за облекчаване на болката от изгаряне ги разтрийте с домашно приготвен сапун, направен от зехтин.

и) Рани.

За да се улесни изцеление мехлем със зехтин, черен вино и мед се прави еднакво и се разстила върху раната. Той също така се казва, че промиване на засегнатия участък с вода за готвене изсушени маслинови листа ускорява заздравяването.

й) кървене.

Нанесете прах от седефче (диво растение) с малко зехтин. Кървенето спира и раната заздравява бързо.

к) стрии на кожата.

За премахване на стрии, смесете една супена лъжица зехтин с друго масло от пшеничен зародиш, се прилага върху кожата с леки масажни движения. С постоянно ежедневно приложение, хидратация ще ги подобри.

л) Оток.

Счекай скилидка чесън в зехтин. Натопи парче памуки намажи засегнатата част.

м) Подуто и измръзнало.

Нанесете зехтин директно върху засегнатите участъци подуто и измръзнало.

п) Псориазис.

Псориазис пустули хидратират и намаляват при пряко кожно прилагане на Virgin Olive Oil.

о) Розацея.

За подобряване на симптомите или забавяне на появата им, са необходими три или четири минути дневно масаж със зехтин.

п) Камъни в жлъчката, пикочния мехур и бъбреците.

За да се улесни експулсиране на камък трябва да се приема на празен стомах, една супена лъжица зехтин с лимонов сок.

р) Акне.

Благодарение на антиоксидантните свойства на маслиново масло, е идеалното място за решаване на проблемите на акне съюзник. Ето защо е препоръчително да включите в диетата, а също и кожата чиста и хидратирана се поддържа. За да направите това, се подготвят специален тоник с 10 капки етерично масло от лавандула на литър зехтин. Всеки ден, участва в засегнатите лицеви масажи.

р) Изглаждане на бръчките.

Благодарение на отличната си антиоксидантно и овлажняващо, то е много полезно за кожата. Можете да изгладят бръчките знаци, поставени вечер масажирайте лицето с една супена лъжица масло и две капки лимон. Кожата ни ще изглежда по-ярка и възстановени.

с) Крака

Подгряване на вода за баня 3 супени лъжици зехтин, 1 супена лъжица пчелен восък и половин чаена лъжичка на какаово масло. Охлажда се и се добавят две супени лъжици розова вода. Разбъркайте до образуване на гъста паста, която се нанася върху краката на бръчка.

т) Крем за суха кожа.

Смесете 2 супени лъжици зехтин с две супени лъжици течен ланолин на водна баня и се прилага върху кожата.

ф) Косопад.

Зехтинът позволява на космения фоликул да се отпуснете и увеличава притока на кръв към областта. За да направите това, масажирайте скалпа със зехтин, а след това, покрийте главата с кърпа за няколко часа. След това измийте косата с вода и шампоан.

х) За силна коса.

Косата възвръща жизнеността и блясъка, загубен от терапии и стилизиращи продукти. Просто нанесете няколко капки зехтин върху косата и се оставя маслото да влезе в сила, прилага се 10 минути преди измиване на косата.

ц) Грижа за ноктите.

Поставете пръстите си в стъклена купичка с маслиново масло и ноктите се потапят в него за 5 минути преди лягане.

ч) Розмаринов зехтин - облекчаване на мускулни болки и респираторни проблеми.

Измийте розмарин и оставете да изсъхне напълно. Поставете го в съд и след това добавете зехтин, докато покрие целия розмарин. Покрийте купата и оставете да се маринова в тъмно място в продължение на най-малко един месец.

### **ВЪПРОСИ:**

1. Помниш ли колко търговски видове зехтин има на пазара?
2. Каква е ролята на зехтина в контролирането на холестерола?
3. Колко приложения на зехтин има в козметиката?
4. Как изследователят Ян и неговите сътрудници, описват лечебните ефекти на маслиново масло против рака?
5. Какви хора не трябва да консумират зехтин?
6. Какъв вид лечение, може да се направи, за да се бори с акне със зехтин?
7. Как зехтина помага в борбата с алопецията?
8. Как да се грижите за ноктите си със зехтин?
9. Какво означава японската Шинто помисли върху изначалните води, използвани за измиване на новородените?

### 5. Литературни източници:

Aparicio, R., Harwood, J. *Manual del Aceite de Oliva*. 1ª Edición. 2003.

Dapcich V, Salvador, et all. *Guía de la alimentación saludable*. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid, 2004.

Lawless, Julia. *Aceites esenciales para aromaterapia*. Madrid: Susaeta Ediciones S.A. 1995.

Lawless, Julia. *Aromaterapia. Aproximación práctica al uso de los aceites esenciales*. Madrid: Susaeta Ediciones S. A. 1995.

Puertollano M A, et all. *Aceite de oliva, sistema inmune e infección*. Nutrición Hospitalaria 2010;25(1):1-8.

ToussaintSamat, M. *Historia natural y moral de los alimentos*. Vol. 9, Alianza Editorial. Madrid, 1992.

Quiles, J. L., et al. *Olive Oil & Health*. 2006. CABI, Wallingford, UK.

### 6. Интернет изочници

Donaire, G. *La campaña del aceite de oliva cierra con la mayor producción de la historia*. [en línea]. 24/03/2014.

[http://ccaa.elpais.com/ccaa/2014/03/24/andalucia/1395683776\\_502857.html](http://ccaa.elpais.com/ccaa/2014/03/24/andalucia/1395683776_502857.html)

Castellano, G. *Alimentaria 2014: Datos, consumos, mercados y expectativas de un sector fundamental*. [en línea]. 07/04/2014.

[http://www.informativos.net/gastronomia-vinos/alimentaria-2014-datos-consumos-mercados-y-expectativas-de-un-sector-fundamental\\_54592.aspx](http://www.informativos.net/gastronomia-vinos/alimentaria-2014-datos-consumos-mercados-y-expectativas-de-un-sector-fundamental_54592.aspx)

Guillem M, Laura. *Beneficios del aceite de oliva frente otras grasas*. Fundación Española del Corazón. [en línea]. 18/04/2013.

<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2558-beneficios-aceite-oliva-frente-otras-grasas.html>

Lozano S., Jesús, et al. *Composición del aceite de oliva*. [en línea]. Capítulo 7.

[http://www.economiaandaluza.es/sites/default/files/capitulo%207\\_0.pdf](http://www.economiaandaluza.es/sites/default/files/capitulo%207_0.pdf)

Martín C., V. J. *Consumo de aceite de oliva en España. Variables sociales y territoriales*. [en línea]. Distribución y Consumo, Noviembre-Diciembre 2012.

[http://www.mercasa.es/files/multimedios/1356785523\\_pag\\_027-037\\_Martin-Consumo.pdf](http://www.mercasa.es/files/multimedios/1356785523_pag_027-037_Martin-Consumo.pdf)

Montaner, J. *Aceite de oliva y salud cardiovascular*. [en línea]. 27/02/2009.

<http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2005/11/29/21374.php>

Pinto F, J. A, Martínez A. J. R. *El aceite de oliva y la dieta mediterránea*. Nutrición y Salud 7. [en línea]. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Consejería de Sanidad y Consumo.  
[http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/aceite\\_de\\_oliva.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/aceite_de_oliva.pdf)

s/a. *Aceite de oliva beneficios para la salud* Farmacia Meritxell. [en línea]. 03/05/2013.  
<http://blog.hola.com/farmaciameritxell/2013/05/aceite-de-oliva-beneficios-para-la-salud.html>

s/a. *Aceite de Oliva Virgen Extra, el mejor lubricante para un corazón sano*. [en línea].  
[http://www.qcom.es/v\\_portal/informacion/informacionver.asp?cod=3161&te=2&idage=3915](http://www.qcom.es/v_portal/informacion/informacionver.asp?cod=3161&te=2&idage=3915)

s/a. *Aceite de Oliva y Cáncer*. [en línea]. Ministerio de Sanidad de España/ Ministerio de Educación y Ciencia/ Fundación Marathon/ Fundación Genoma España/ Gobierno de las Islas Baleares (Conselleriad'Economia, Innovació i Hisenda y Conselleria de Salut i Consum)/ Lipopharma/ Consejo Superior de Investigaciones Científicas.  
<http://www.lukor.com/ciencia/05063005.htm#sthash.DdY0EOcd.dpuf>

s/a. *Aceite de Oliva*. [en línea].  
[http://www.balansiya.com/ingredientes\\_aceite.htm](http://www.balansiya.com/ingredientes_aceite.htm)

s/a. *Azeite de oliva e saúde*. [en línea].  
[http://azeite.com.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1413:azeite-de-oliva-e-saude&catid=71:referencias-cientificas&Itemid=115](http://azeite.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=1413:azeite-de-oliva-e-saude&catid=71:referencias-cientificas&Itemid=115)

s/a. *Cada día se compran en España 1,4 millones de litros de aceite de oliva*. [en línea]. Alcaza, el portal del sector del aceite de oliva.  
[http://www.revistaalcaza.com/REVISTA/articulos/GestionNoticias\\_454\\_ALCUZA.asp](http://www.revistaalcaza.com/REVISTA/articulos/GestionNoticias_454_ALCUZA.asp)

s/a. *El aceite de oliva: oro líquido*. [en línea].  
<http://marcaespana.es/es/educacion-cultura-sociedad/gastronomia/articulos/149/el-aceite-de-oliva-oro-liquido>

s/a. *El consumo de aceite en los hogares españoles se sitúa en una media de 12,8 litros por persona y año*. 12/07/2013. [en línea]. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.  
<http://www.magrama.gob.es/es/prensa/noticias/el-consumo-de-aceite-en-los-hogares-espa%C3%B1oles-se-sit%C3%BAa-en-una-media-de-128-litros-por-persona-y-a%C3%B1o-/tcm7-288722-16>

s/a. *España, al frente del ranking mundial de países productores de aceite de oliva*. 29/03/2014. [en línea].  
<http://www.elcaptor.com/2014/03/ranking-paises-productores-aceite-de-oliva.html#!prettyPhoto>

s/a. *Estudios de Consumo*. [en línea]. TDC Olive.  
<http://www.asajasev.es/sites/default/files/Estudios%20de%20consumo.pdf>

s/a. *La producción de aceite de oliva asciende en el primer semestre de campaña a las 1.747.800 toneladas, un 187% más que la temporada anterior*. [en línea]. 31/03/2014. Avance del Informe de la AICA.



<http://www.magrama.gob.es/es/prensa/noticias/la-producci%C3%B3n-de-aceite-de-oliva-asciende-en-el-primer-semester-de-campa%C3%B1a-a-las-1.747.800-toneladas-un-187-m%C3%A1s-que-la-temporada-anterior/tcm7-323795-16>

s/a. *Las leyendas y el simbolismo del aceite de oliva*. [en línea]. 23/08/2011.  
<http://www.blogverdeynatural.com.ar/relatos-de-la-tierra/las-leyendas-y-el-simbolismo-del-aceite-de-oliva/>

s/a. *Los beneficios estéticos del aceite de oliva*. [en línea]. 02/07/2002.  
<http://blog.promocionesfarma.com/2012/07/los-beneficios-esteticos-del-aceite-de-oliva/>

s/a. *Remedios caseros con Aceite*. [en línea].  
<http://www.esenciadeolivo.es/cultura-del-olivo/curiosidades/remedios-caseros-con-aceite/>

s/a. *Remedios caseros con aceite de oliva*. [en línea].  
<http://mejorconsalud.com/remedios-caseros-con-aceite-de-oliva/>

s/a. *Tipos de aceite de oliva*. [en línea].  
<http://www.esenciadeolivo.es/aceite-de-oliva/tipos-de-aceite-de-oliva/>

# МЕД



*"Honey is the word of Christ,  
the molten gold of his love.  
What lies beyond the nectar,  
The mummy of the light of paradise"*

*Federico García Lorca  
(Song of Honey)*

## **Съдържание**

### **1. Резюме**

### **2. Въведение**

### **3. Теоретично съдържание**

#### **3.1. Медът през човешката история**

#### **3.2. Състав на меда**

#### **3.3. Хранителна стойност на меда**

### **4. Приложение в практиката**

#### **4.1 Основни ползи за здравето от меда**

#### **4.2. Народна медицина с мед**

### **5. Литературни източници**

### **6. Интернет източници**

# Модулът

Заглавие	МЕД
Област	Знания за здравословни продукти
Основна целева група	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Студенти</li> <li>➤ Консултанти</li> <li>➤ Потребителски асоциации</li> <li>➤ Родители и бременни жени</li> </ul>
Описание на модула и основни цели	Този модул помага да бъдат разбрани ... Произхода и значението на меда Хранителната стойност на меда Ползите от органично произведения мед Традиционни рецепти с мед
Продължителност на обучението	Продължителността на обучението по модула е: Максималната продължителност е 24 часа, разпределени къкто следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.
Цели на обучението	След завършване на обучението ще знаете: Значението на меда; Характеристиките на меда; Кои са ползите за здравето от консумацията на мед; Как да си приготвим рецепти с мед в къщи.
Компетенции	Специфични компетенции: Знания за ценността на меда; Как да използваме мед, за да бъдем здрави в семейството.
Педагогически методи	Видове дейности използвани при обучението: • Теоретично обучение /комбинирано/: - присъствено; - дистанционно. • Практическо обучение: - изследване на конкретен обект /на място/; - самоподготовка; - дегустация на мед.

## 1. Резюме

Този модул започва с историята на меда и неговата роля за здравето на хората. Също така обяснява състава на меда, и всички компоненти, които се използват от пчелния кошер. Хранителната стойност на меда, както и ползите за здравето са обяснени изчерпателно.

Медът е изключително компонент за домашни лечебни средства. Втората част на модула представлява практическо ръководство за тяхното приготвяне.

**Ключови думи:** мед, кошер, восък, прополис, пчелно млечице, домашни средства.

## 2. Въведение

Медът е продукт, който хората са използвали още от най-дълбока древност. В действителност, скални рисунки на пещерата де ла Арана, край Валенсия, Испания датиращи от 7000 години преди Христа, показват как човек събира мед. Това доказва, че дори и първите жители на земята са открили предимствата на тази храна.

Според Папирусът на Тива написана през 1870 г. пр.н.е., египтяните, хранели и обгрижвани децата си с мед. За египтяните, мед идва от сълзите на бог Ра и е част от всички религиозни приноси в фараонския Египет. Когато древните египтяни правят своите експедиции, те консервирали месо в бъчви, пълни с мед. Използването му е много добре, записана в папирусите, наред с други неща, те са използвали меда за лечение на катаракта, рани, порязвания, изгаряния; в козметиката и като подобряване на храните. Те също така правили бира от ферментирал мед. В гробницата на фараона Тутанкамон, открита през 1922 г., има няколко плавателни съдове с мед в отлично състояние, независимо от възрастта им на 33 века.



Събиране на пчелен мед в древността

Хипократ (V век пр.н.е.), бащата на медицината, дава висока оценка на лечебните сили на меда, и го използва, за да лекува различни кожни заболявания, язви и за облекчаване на болката като цяло. Той препоръчва меда на пациентите си да постигнат дълголетие (Хипократ е живял 107 години). Гърците вярвали, че диета, състояща се от меда е много важна за постигане на дълбока духовност. В гръцката митология, меда е храната на боговете на Олимп, символ на знания и мъдрост, запазени за избраните, посветените, на изключителни същества в този свят и в отвъдното.

Когато Август, римския император попитал приятеля си Asinio Pollion Romilis на какво той дължи дълголетието си и здравословно състояние (токущо е навършил 100 години), той му отговоря лаконично, както обикновено "масло от вълн и мед отвътре." Така нареченият меден месец има своя произход в римския обичай, че майката на булката, оставя гърне с мед всяка вечер в брачната стая за младоженците да "възстановят енергията". Това продължавало цял месец.

В Библията, медът е посочен многократно. Например: благодатните думи са медена пита, сладост за душата и изцеление за костите; яж мед, сине мой, това е добре; мед от питата е сладък на вкус; мъдростта е като меда за вас: Ако я намериш, има бъдеще и надежда за теб.

Всички велики пророци отнасят меда в свещените книги, думата мед представлява сладост, справедливост, силата и божествена доброта. Свещеният Коран говори по отношение на пчели и мед, "Медът е първата полза, която Бог е дал на земята". В Корана има сура, която се нарича "Пчелите". В него, Бог казва: "знаете мъже, че в корема на пчелите се произвежда течност, която се използва за изцеление".

Съвършенството на меда е основният елемент на много религиозни ритуали. Сред инките и ацтеките на Америка, меда е изиграл важна роля в церемониите и ритуалите на посвещение и пречистване. Когато Александър умира във Вавилон, той бил отведен в Македония в купа, пълна с мед и тялото останало непокътнато.

До шестнадесети век, когато тръстикова захар се появява, меда беше единственият известен подсладител. В началото той беше ценен за неговия сладък вкус.

Експеримент, проведен през 1971 г. показва, че парчета риба, бъбреците, черния дроб и други тъкани от животински произход, покрити с мед, запазват своята свежест при стайна температура в продължение на четири години, докато парчетата покрити с "заместители на мед" (смес от захари такива като глюкоза и леулоза) започва да се разлага между петия и осмия ден.

### 3. Теоретично съдържание

#### 3.1. Медът през човешката история:

Чрез емпиризъм нашите предци са открили антисептичните, диетичните, подсладителните, подсилващите, успокояващите, слабителните, диуретичните, антибактериалните свойства на меда и са били в състояние да се възползват от тези свойства срещу повечето болести.

Древните египтяни консервирали органите в мед. Това се показва антисептичната сила на това вещество съдържащо изключително много захарин. По същия начин, те са използвали меда като мехлем върху рани, като са осъзнали, че това гарантира по-лесно и бързо оздравяване. Това свойство също свидетелства за антимикробната и регенеративна активност на меда. Египтяните също са знаели за положителното му въздействие върху заболявания на храносмилателния тракт, бъбреците и очите, както и при кожни заболявания.

В египетската козметологията меда е една от основните съставки на козметичните кремове. Неговите лечебни свойства, тонизиращия му ефект и омекотяващи свойства го правят любима съставка във всички козметични продукти и кремове за лице по това време.

Коранът казва "Яж мед, сине мой, защото това е не само приятна и здравословна храна, но и средство за лечение на много болести." Следователно меда се препоръчва за лечение. Медът се използва срещу язви, изгаряния, ухапвания от насекоми, очни проблеми, гъбички и бактерии върху кожата. Медът също изглежда е ефективен при белодробни заболявания, например, на кисване на розови листа с чист мед, се смята, че е един от първите лекарства, активни срещу туберкулоза.

### 3.2. Състав на меда:

Медът е храна, произведена от медоносни пчели от нектара на цветя и други сладки вещества, които те събират от растения, трансформират, обогатяват и депозират на панелите восък.

Медът се различават по цвят, вкус и консистенция в зависимост от растенията, вида на почвата, климатични условия при събирането на реколтата, така че няма две реколти мед едни и същи. Въпреки това, по същество всеки мед се състои от две прости захари – глюкоза и фруктоза. Тялото може да асимилира тези захари директно, тъй като пчелите вече са направили необходимата работа за трансформиране на сложните захари до прости захари, освобождавайки човешкия стомашно-чревен тракт от тази работа. Глюкозата се абсорбира директно в кръвта, а фруктоза малко по-бавно, като химически промени не са необходими. Медът е естествен бърз източник на енергия.

Основните компоненти на меда са :

**а) вода:** нейното количество зависи от вида на растенията от които е събран прашеца и е между 13 и 20%.

**б) естествени захари:** глюкоза (38%), фруктоза (31%) и сукроза (1-2%).

**в) протеини:** в малки количество, но под формата на ензими.

**г) минерални соли.** Количеството им е малко, по-важните от тях са калций, мед, желязо, магнезий, манган, цинк, фосфор и калий.

**д) витамини от групата В и витамин С.**

**е) НМФ или хидроксиметилфурфурол:** безвредно вещество, което е от съществено значение, при определяне на свежестта на мед: по-голямо количество НМФ по-малко свежест.

**ж) летливи компоненти:** отговарят за аромата и някои свойства на меда.

**з) ензими:** инвертаза, диастаза, каталаза, инулаза, фосфатаза и глюкозидаза. Има и смоли, етерични масла, алдехиди и висши алкохоли.

**и) липиди:** глицериди, стероли и фосфолипиди.

**й) други съставки** са колоидни вещества, терпени, ацетилхолин и антибактериално вещество, наречено инхибин.



### 3.3. Хранителна стойност на меда:

Медът е по същество е концентриран воден разтвор на инвертна захар. Неговата концентрация на захар го прави много калорична храна (304 кал / 100 г).

По-долу, има таблица с обобщение на основните хранителни вещества на меда. Тези компоненти са налице във всички видове мед, но процентите варират според сорта на източника.

Количеството на хранителни вещества показани в таблицата съответства на 100 грама мед.

Калории	302 Kcal.
Мазнини	0 g.
Холестерол	0 mg.
Натрий	2,40 mg.
Въглехидрати	75,10 g.
Фибри	0 g.
Захари	75,10 g.
Протеини	0,38 g.
Желязо	1,30 mg.
Витамин С	2,40 mg.
Калций	5,90 mg.
Витамин В2	0,28 mg.

### 4. Приложение в практиката

#### 4.1. Основни ползи за здравето от меда:

Консумацията на две или три супени лъжици мед на ден се препоръчва, тъй като това би било правилното количество за подсладяване, без да наддава, но когато са налице инфекция или липса на енергия, може да се яде два или три супени лъжици, докато симптомите изчезнат.



##### а) Предпазва от кариес:

✓ Естествен мед не предизвиква кариес чрез действието на ензим, който премахва плака. Въпреки, че не трябва да се злоупотребява.

##### б) Подобрява храносмилателната функция:

- ✓ Вее "Скъпа, самостоятелно или смесен с основните храни, намалява стомашната киселинност. Много автори, въз основа на клиничните наблюдения, са достигнали до извода, че тя може да се използва като диетичен лекарства и храна в случаи на стомашно-чревни заболявания, придружени с хиперацититет, гастрити и язви.
- ✓ Облекчава киселини в стомаха и язва на болки. Тя също има антибактериални свойства срещу *Helicobacter Pylori*, бактерии, които се известни днес като отговорни за много от недостатъците на язви и гастрити; вероятно е свързан с рак на стомаха. Ейми Е. Джефри, Карлос М. Echazarreta Ветеринарномедицински факултет, Автономен университет в Юкатан, Мерида, Юкатан, Мексико.
- ✓ Клиничните изпитвания са показали, че мед намалява секрецията на стомашна киселина. Освен това, стомашни язви са лекувани успешно с използване на мед като хранителна добавка. В 600 пациенти с язва на стомаха, които са прилагани мед орално, лихвен процент за възстановяване на 80% е постигната. Радиологично изследване показва, че в 59% от случаите на язвите изчезнали.

- ✓ Той има леко ефект закуска, която помага на храносмилането и усвояването на други храни, бързо се затвърдяват, тя не алкохолна ферментация. Нейните свободни мастни също да помогне с абсорбцията на мазнини.
- ✓ Медът активира метаболизма на черния дроб като елиминира до 35% от алкохола. Също така е подходящ за премахване на токсини и защитава черния дроб от лекарства и небалансирано хранене.
- ✓ Медът благоприятства процеса на усвояване на храната в червата и особено е ефективен в случай на запек. Съдържащия се в него ацетилхолин влияе върху перисталтиката.
- ✓ Медът помага при гастроентерит, тъй като проявява бактерицидно действие срещу много патогени, включително вида *Salmonella* и *Shigella* и Ешерихия коли (Е. Джефри Ейми, Карлос М. Echazarreta Ветеринарномедицински факултет автономен университет на Юкатан, Мерида, Юкатан, Мексико). В случай на бактериална диария е много полезен поради неговия антибиотичен ефект.
- ✓ При пациенти, подложени на лечението с антибиотици, които произвеждат дисбактериози, комбинацията от мед и кисело мляко ще помогне с попълване на чревната флора, нарушена от антибиотиките, с осезаемо подобрение на диарията и общото състояние на пациента. Чрез регулиране на чревния транзит, тя увеличава елиминирането на токсини, което е отразено в подобряването и разкрасяване на кожата, както пише д-р Жулио Сезар в статия, публикувана в "Apitherapia Hoy", в Аржентина и Куба.

#### **в) Чернодробно заболяване**

- ✓ Действието на меда върху чернодробното заболяване се определя от съотношението глюкоза / фруктоза в него. Тези захари се абсорбират бързо и впоследствие преминават бързо в кръвния поток. Глюкозата се абсорбира бързо, което води до почти незабавното освобождаване на енергия, от която тялото се нуждае. Фруктозата се усвоява по-бавно, поддържа нивата на кръвната захар за дълго време.
- ✓ В клиничната практика, меда се използва за лечение на чернодробни заболявания. Високото съдържание на фруктоза постига по-убедителни резултати от глюкозата. Този ефект се обяснява, защото фруктоза активира процеси, отговорни за енергия. Освен това се увеличава и скоростта на реакцията. Това води и до по-добро усвояване на други захари, а черният

дроб трябва да работи по-малко и консумира по-малко гликоген. В чернодробен метаболизъм до 29% от глюкозата, присъстваща в меда се превръща в гликоген.

- ✓ Ioirish (1985) подчертава, че минералните соли, органичните киселини, витамините, хормоните, ензимите, антибиотиците и другите елементи, намиращи се в меда имат важна роля в жизнените процеси, които протичат в черния дроб и в целия организъм.
- ✓ Ние препоръчваме мед в случаи на чернодробна недостатъчност, тъй като подобрява отстраняването на алкохола от кръвта и помага за облекчаване на последиците от алкохолизма и алкохолно отравяне. Chezeries (1985).
- ✓ Алкохол и мед: лигавицата на тънките черва има механизъм за усвояване, който поставя меда в конфликт с алкохол. Също така каталазата, ускорява метаболизма на алкохола на равнището на хепатоцитите (чернодробните клетки), които го премахват по-бързо. Това, заедно с други хранителни свойства на меда трябва да се разглежда в областта на пречистването от алкохол. По този начин, ефектите на алкохола, ще бъдат по-малко забележими, а също така ще липсва махмурлук. Ref. Apitherapia Hoy, Аржентина и Куба, Julio César Días.

**г) При лечението на заболявания на пикочните пътища:**

- ✓ Медът има диуретични свойства, благодарение на левулоза, органични киселини и есенции. Поради това допринася за гладкото функциониране на бъбреците и обезвреждането на токсични отпадъци в урината (особено карбамид).

**д) антисептични и лечебни свойства:**

- ✓ Медът предотвратява инфекции и ускорява изцелението на увредената кожа. Професорът по биохимия Петър Molan, който води изследователско звено в Университета на Уайката, Нова Зеландия, посочва историята на пациент с рана продължила повече от 20 години, заразен с щам на бактерии, устойчиви на антибиотици. През август 1999 г. той чете за лечебните свойства на меда, и убеждава лекарите да го прилагат като лапа върху раната, и месец по-късно раната е напълно излекувана.
- ✓ Медът е ефективен при лечение на изгаряния, защото съдържа инхибин (Dolci, Du & Dziao, 1937), който има антимикробно действие. В папирусите на Eberts и Смит, датиращи от преди 1500 г. пр.н.е., се препоръчва използването на мед за лечение на рани.

- ✓ Наличието на мед в отворена рана, води до рязко покачване на глутатион в раната, който играе важна роля в окислително-редукционните процеси в организма. Следователно, деленето и растежа на клетките се стимулира и се насърчава кристализацията, според клиничните наблюдения на руския хирург Krinitski (Irish (1985).
- ✓ Heinerman (1988), препоръчва използването на мед при лечението на язви, херпесни лезии, пукнатини и рани. За хронични варикозни язви, изгаряния, лупус еритематодес, смес от мед и вазелин се препоръчва в съотношение (80: 20).
- ✓ Медът приложен върху кожа, засегната от оток може да го намали. Отокът увеличава влошаването на кожни образувания, които могат да доведат до некроза.
- ✓ Доклади показват, че меда е ефикасен за лечение на гангрена, това може да доведе до намаляване на броя на ампутациите, произтичащи от менингококова септицемия.
- ✓ Медът се смята за добро средство за бръчки, според Heinerman (1988), който осигурява мекота и свежест на кожата. Неговото приложение като маска се препоръчва при суха кожа.

**е) При заболявания на дихателната система:**

- ✓ Медът действа върху лигавицата на носа, ларинкса и белите дробове алвеолите, когато се използва в инхалации, които оказват местно бактерицидно и като цяло подсилване на организма, както пише Irish (1985) за 20 пациенти, страдащи от прогресивна атрофия на дихателната система.
- ✓ Медът е ефективен при лечение на остър и хроничен ринит, фарингит, бронхит и други респираторни заболявания (Irish, 1985).
- ✓ Медът има много полезни свойства против кашлица, използвани в сиропите против кашлица, плюс елиминирането на дискомфорта в гърлото.



- ✓ Употребата на мед се препоръчва в случай на пресипналост, болки в гърлото, ларингити и кашлица (Heinerman, 1988).
- ✓ Медът има отхрачващо действие и успокоява кашлицата. Хипократ е посочил базирани на мед напитки за лечение на тези симптоми. Авицена пък препоръчва смес от мед и розови листенца след появата на първите симптоми на туберкулоза.

#### **ж) Нарушения на нервната система:**

- ✓ нервни, изтощени или уморени хора са посъветвани да вземат чаша топла вода с една чаена лъжичка мед и сока на половин лимон и половин портокал вечер, за да си възвърне нормалното си състояние. (Heinerman, 1988).
- ✓ Chezeries (1982) смята, че меда има релаксиращи и сънотворни свойства, поради което се препоръчва в диетата на пациенти, страдащи от хронично безсъние.
- ✓ Клинични наблюдения показват, че снимки на хипертонични разтвори на глюкоза дават следните резултати при лечението на някои заболявания на нервната система. Обикновено, след първите три инжекции се наблюдават някои субективни подобрения, като намаляване на главоболието, подобряване визията и т.н.
- ✓ Ioirish (1985) споменава лечение с мед на пациенти, страдащи от болестта на Хънтингтън, с досадни конвулсивни мускулни контракции. Той отбелязва, че след три седмици на лечение и избягване на всякакви други видове лекарства, се получават много добри резултати. Пациентите са възстановили нормалния сън, главоболието е изчезнало, умората и раздразнителността е намаляла, а настроението се възстановява.

#### **з) За очите:**

- ✓ Мехлем от евкалипт и мед се препоръчва за лечение на клепача и роговицата при подуване, язви и други състояния на окото. Ioirish (1985) разказва за достойнствата на меда в лечението на пациенти с остър кератит и живеница. При тези пациенти намаляват възпалителните процеси, подобрява се зрението и изчезват неприятни субективни симптоми. Трябва да се отбележи, че за лечение на очни заболявания, трябва да се използва стерилна восъчна пита.
- ✓ Други автори като Chezeries (1982) отбелязват, че терапевтичният ефект на меда при дразнене на очите е сигурен и неговото използване се препоръчва под формата на вливания с мед и топла вода.

**и) за сърцето:**

- ✓ Глюкозата допринася за разширяване на кръвоносните съдове и следователно подобрява циркулацията на кръв. Според Ioirish (1985), удължената консумация в продължение на 1-2 месеца, на 50-140 грама мед на ден при пациенти с болест на сърцето, водят до подобряване на общото състояние, нормализиране на състава на кръвта и да се повиши количеството на хемоглобина и сърдечно-съдови тон

**й) За кръв:**

- ✓ Той стимулира образуването на червени кръвни клетки, поради наличието на фолиева киселина.
- ✓ Той стимулира образуването на антитела поради аскорбинова киселина, магнезий, мед и цинк.

**к) в лечението на анемия:**

- ✓ Благодарение на минерали, особено желязо, мед помага да се повиши нивото на хемоглобина в кръвта, молекула, носена от червените кръвни клетки, който осигурява кислород, необходими за клетъчния живот.

**л) антиоксидантно действие:**

- ✓ Проучване на университета в Илинойс (САЩ) е установено, че медът има антиоксидантни свойства, поради високото си съдържание на фенолни киселини и ензими като каталаза и глюкоза оксидаза, които са в състояние да защитават клетките от свободните радикали.

**м) пребиотични храни:**

- ✓ Медът е пребиотик храна, тъй като съдържа олигозахариди известни за естественото увеличаване на бактериална флора (бифидобактерии и лактобацили), подобряване на храносмилателната и имунната система на здравеопазване.

**н) При остеопороза:**

- ✓ Медът увеличава абсорбирането на калций и помага за увеличаване на костната маса. Изследователите са установили, че меда увеличава с 33.6% абсорбцията на калций в плъхове, вероятно поради съдържанието на въглехидрати като глюкоза, фруктоза и рафиноза.

**о) При лечението на артрит:**

- ✓ Приемът на мед помага за намаляване на възпалението на ставите и успокоява болката, причинена от болестта.

**п) Противораково действие:**

- ✓ Установено е, че натурален пчелен мед и неговите производни (прополис, пчелно млечице, и т.н.) помагат да се намали растежа на тумора и предотвратяване на метастази, това показват опити при които се инжектира при мишки.

**р) За действие срещу вредните външни фактори:**

- ✓ Медът има приложения за предотвратяване на заболявания, причинени от радиацията. Той се прилага под формата на интравенозни инжекции от депротенизира мед, в доза 10 мл разтвор с 20-40%.
- ✓ Прилаган преди всяка сесия на лъчетерапия, медът голяма степен ще намали последствията от лечението с рентгенови лъчи.
- ✓ Стойко (1987) демонстрира ефективността на меда в процеса на адаптация на организма към неблагоприятни условия на околната среда.
- ✓ Heinerman (1988) показва, че медът отслабва алергичните огнища на сенна хрема и препоръчва като превантивна, една супена лъжица мед след всяко хранене. Авторът наблюдава намаляване на симптомите на алергична болест след поглъщането на мед и се наблюдава значително намаляване на сълзене и слюз. Може би механизма на действие е, че тялото произвежда специфични антитела от малки количества прашец, съдържащите се в меда, който по този начин действа като ваксина. Въпреки това, се изискват допълнителни изследвания, за да се достигне до заключение по този въпрос.

**с) Стягащо и успокояващо действие:**

- ✓ Медът има стягащо и успокояващо действие, което позволява включването му в галенови препарати като кремове, маски, тонери и т.н.

**т) За лечение на косопад:**

- ✓ Използването на мед за процеси по кожата има лечебни свойства, като себореен дерматит и пърхот, които са основните причини за загуба на коса, както се вижда от работата на д-р Ал-Wa'ili NS (Dubai Специализиран медицински център и медицински изследвания Labs, PO Box данни 19964, Dubai, United Arab Emirates Al-Wa'ili NS.



#### Случаи в които не се препоръчва да се приема мед:

- ✓ **Деца под осемнайсет месеца.** Медът не трябва да се използва за подсладяване на храните на бебетата. На тази възраст храносмилателната система на детето не е достатъчно развита и това може да благоприятства покълването на спорите на *Clostridium* ботулин, които могат да присъстват в мед и да причинят ботулизъм при децата.
- ✓ **Затлъстяване или наднормено тегло.** Поради високата калоричност на меда неговата консумация не се препоръчва за хора, които трябва да контролират теглото си или участват в програма за отслабване.
- ✓ **Хипертриглицеридемия.** Хората с високи нива на триглицеридите в кръвта, трябва да ограничават своя прием заради богатството на меда на въглехидрати ще благоприятства увеличаването на триглицеридите.
- ✓ **Диабет.** Диабетиците трябва да контролират използването на мед поради високото им съдържание на прости захари като глюкоза и фруктоза, които ще повишат нивата на кръвната захар.
- ✓ **Сенна хрема**, особено при деца. Наличието на прашец в меда може да предизвика астматични пристъпи и развива други алергии.

*"Bee Honey, tastes well and feeds well"*

*Popular saying*

#### 4.2. Народна медицина с мед:



##### а) Мед при астма:

- ✓ Сварете 1 малка глава лук, 2 скилидки чесън и халба бира, в продължение на 30 минути. Оставете да изстине. Вземайте 1 супена лъжица от сместа и 1 супена лъжица мед на всеки два часа.

**б) Мед при махмурлук:**

- ✓ Комбинирайте половин чаша мед с половин чаша от грейпфрут и натрошен лед. Отделете време, преди да присъства на парти за смекчаване, отчасти, на последиците от погълнат алкохол.

**в) Мед при безсъние:**

- ✓ Смесете 2 супени лъжици мед със сок от 1 лимон или 1 портокал в половин чаша топла вода. Вземайте преди лягане. Препоръчително е, медът да е тъмен.
- ✓ Смесете 2 супени лъжици ябълков оцет с две супени лъжици мед в чаша вода. Вземете една четвърт чаша преди лягане

**г) Мед при състояния на изтощение:**

- ✓ Сложете в гореща водна баня в 1 литър червено вино, 25 гр. розмарин върхове, 20 гр. салвия и 15 г мед. След 20 минути, отстранете от котлона и оставете да се охлади. Филтрира се и се приема по 1 чаша преди ядене.

**д) Мед при леки изгаряния:**

- ✓ Поставете 2 или 3 супени лъжици мед на изгореното. Осигурява бързо облекчаване на болката и сърбежа.

**е) Мед при кашлица:**

- ✓ Сварете един цял лимон във вода в продължение на 10 минути. Нарезете на половина и го изстискайте. Към лимоновият сок добавете 2 супени лъжици мед. Вземайте по 1 чаена лъжичка на всеки 4 часа.

**ж) Мед при язви на стомаха и дванадесетопръстника:**

- ✓ Вземете една чаена лъжичка мед, един час преди закуска, бавно поглъщайте меда след разтваряне в устата.

**з) Мед при чревни разстройства или диария:**

- ✓ Разтворете мед в буркан с вода и пийте като ежедневна напитка. Той действа ефективно като антисептик на чревната флора.

**и) Мед при колит и запек:**

- ✓ Добавят се 1 или 2 супени лъжици мед като подсладител при приемане на храна, което помага за контрол на дейността на червата.

**й) Мед за нервната система:**

- ✓ Вземайте 1 чаена лъжичка мед, шест пъти на ден. Можете да добавите една чаша мляко, за по-силно действие.

**к) с мед лекарство за заболявания на черния дроб**

- ✓ Разтворете 2 или 3 супени лъжици мед от розмарин и подсладете чаша отвара от хвойна.

**л) Мед при жълтеница.**

- ✓ Сварете 30 грама градински чай в 1 литър вода в продължение на 10 минути и след това се подслади с една чаена лъжичка мед. Вземете три чаши на ден.

**м) Мед при акне.**

- ✓ Сварете 40 гр. бъз в един литър вода в продължение на 10 минути. Отстранете от огъня и оставете да се охлади. Вземете ежедневно чаша от отварата подсладена с мед и розмарин.

**ВЪПРОСИ:**

1. Помниш ли състава на меда?
2. Как може мед да помогне на пациентите с чернодробни заболявания?
3. Защо меда добър за дихателната система?
4. Как меда влияе на нервната система?
5. Как меда влияе върху работата на сърцето?
6. Как това се отразява на нашата кръв?
7. Мед и неговите производни, как те могат да бъдат полезни срещу рак?
8. Какво си спомняте за меда и неговия ефект върху физическото изтощение?
9. Ако сте имали ревматизъм, смятате ли пчелни ужилвания като терапия?

### 5. Литературни източници:

Asis, Moisés. *Apiteratia 101 para todos*. 2007. Autor-editor. (Versión Kindle)

Breyer, E. U.: *Abelhas e saúde*, 5ª ed, Ed. Fundação Faculdade Estadual de Filosofia, Ciencias e Letras Uniao da Vitoria, Paraná, 1985.

Jeffrey, A.E.y Echazarreta, C. M. *Medical uses of honey*. Rev. Biomed Enero-marzo, 1996; Vol. 7/Nº 1: 43-49.

Mice, J. *Hierbas medicinales y recetas caseras*. Edit. Altaya. Abril 1995

Nahmias F. *La miel cura y sana*. De Vecchi, Barcelona. (1980).

Terrazas, Trinidad. *Los Consejos de la Tía Trini: Aprenda Secretos de la Naturaleza y de las Abejas para Belleza y Salud*. Editorial BookBaby. 2012. Versión Kindle

### 6. Интернет източници:

Arraiz, P. M. *Situación de la apicultura en España*. Albéitar Portal Veterinaria. 20/01/2014. [en línea].

<http://albeitar.portalveterinaria.com/noticia/12627/ARTICULOS-OTROS-TEMAS/Situacion-de-la-apicultura-en-Espana.html> [consulta el 02/07/2014].

Blengino. C. *Setor Apícola – Informe de Conyuntura Nº2*. Área de Sectores Alimentarios – Dirección de Agroalimentos. Argentina. Abril 2014. [en línea].

[http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/sectores/otros/apicola/informes/2013\\_04Abr.pdf](http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/sectores/otros/apicola/informes/2013_04Abr.pdf) [consulta el 02/07/2014].

Díaz, J.C.y Rivera, T. G. *Apiterapia hoy en Argentina y Cuba*. Abril/2001. [en línea].

<http://www.mundialsiglo21.com/novedades/Apiterapia%20hoy.pdf> [consulta el 05/06/2014].

García, Ana Haro: *Propiedades de la miel para la salud*. 26/05/2010. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Granada. [en línea].

[http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=59706&TIPO\\_CONTENIDO=Articulo&ID\\_CATEGORIA=104812](http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=59706&TIPO_CONTENIDO=Articulo&ID_CATEGORIA=104812)

Gutiérrez, M. G. et all. *Miel de abejas: una Fuente de antioxidantes*. Fuerza Farmacéutica. Año 12, Vol. 1. Enero 2008. [en línea].

[http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/16255/1/ff2008\\_gutierrez.pdf](http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/16255/1/ff2008_gutierrez.pdf) [consulta el 28/05/2014].

Resende, R. *Sebrae aposta no aumento do consumo nacional de mel*. Sebrae Nacional. Brasil. 2010. [en línea].

<http://agropecuariadepequenoporte.wordpress.com/2010/04/09/sebrae-apoia-campanha-para-o-aumento-do-consumo-de-mel/> [consulta el 12/06/2014].

s/a. El Dulce Néctar de las Flores. [en línea].

[http://secundaria.uvic.cat/treballs/42746387acbd02c5c3a9bd635d7e8343cedb7ffe\\_EL.pdf](http://secundaria.uvic.cat/treballs/42746387acbd02c5c3a9bd635d7e8343cedb7ffe_EL.pdf) [consulta el 28/04/2014].

s/a, *Estudios revelan las propiedades curativas de la miel*.

<http://www.directodelcampo.com/noticias/estudios-revelan-las-propiedades-curativas-de-la-miel--txt--2ic0b25g6.html>

s/a. *Miel*. Ediciones Mercasa. 2013 [en línea].

[http://www.mercasa-ediciones.es/alimentacion\\_2013/pdfs/pag\\_296-302\\_Miel.pdf](http://www.mercasa-ediciones.es/alimentacion_2013/pdfs/pag_296-302_Miel.pdf) [consulta el 12/06/2014].

s/a. *Miel: Remedios caseros y mascarillas*. [en línea].

<http://www.remediospopulares.com/miel.html> [consulta el 28/04/2014].

s/a. *Miel de Alcarria*. Federación de Asociaciones para el Desarrollo Territorial de Tajo – Tajuña (Guadalajara). [en línea].

<http://www.fadeta.es/web/honey.php> [consulta el 17/07/2014].

s/a. Historia y curiosidades de la miel. [en línea].

<http://www.mielarlanza.com/es/contenido/?iddoc=63> [consulta el 15/04/2014].

Terrazas, Trinidad. *La miel, la salud y un poco de historia*. México. [en línea].

[http://www.apicultura.entupc.com/nuestrarevista/nueva/notas\\_de\\_investigacion/la\\_miel\\_la\\_salud\\_e\\_historia.htm](http://www.apicultura.entupc.com/nuestrarevista/nueva/notas_de_investigacion/la_miel_la_salud_e_historia.htm). [consulta el 15/04/2014].

Valega, Orlando. *Propiedades Curativas de la Miel y Otros Usos* (17/03/2001) [en línea].

[http://www.beekeeping.com/articulos/propiedades\\_curativas.htm](http://www.beekeeping.com/articulos/propiedades_curativas.htm) [consulta el 28/04/2014].

# **ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ ПО ВРЕМЕ НА ЮНОШЕСТВОТО**



## **Съдържание**

### **1. Резюме**

### **2. Въведение**

### **3. Теоретично съдържание**

#### **3.1. Развитие през юношеството**

#### **3.2. Хранителни нужди на юношите**

### **4. Приложение в практиката**

#### **4.1 Проблеми свързани с храненето и външния вид**

#### **4.2. Хранителни съвети в специфични ситуации**

### **5. Литературни източници**

### **6. Интернет източници**

# Модулът

<b>Заглавие</b>	<b>Хранене по време на юношеството</b>
<b>Област</b>	Здравословно хранене
<b>Основна целева група</b>	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Студенти</li> <li>➤ Консултанти</li> <li>➤ Потребителски асоциации</li> <li>➤ Образователни центрове</li> <li>➤ Родители и бременни жени</li> </ul>
<b>Описание на модула и основни цели</b>	Този модул помага да бъдат разбрани ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитието през юношеството</li> <li>- Промените в тялото през юношеството</li> <li>- Хранителните нужди през юношеството</li> <li>- Факторите, оказващи влияние върху поведението на юношите</li> <li>- Проблеми свързани с храненето и външния вид на юношата</li> <li>- Хранителни съвети за специални случаи</li> </ul>
<b>Продължителност на обучението</b>	Продължителността на обучението по модула е: 24 часа теоретично обучение
<b>Цели на обучението</b>	След завършване на обучението ще знаете: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повече за промените у юношите</li> <li>- За специфичните хранителни нужди на юношите</li> <li>- Как да избегнете напълняване</li> <li>- Каква физическа активност е необходима</li> </ul>
<b>Компетенции</b>	Специфични компетенции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Съставяне на дневно и седмично меню</li> <li>- Как да се храним по време на психическо натоварване /изпити/</li> <li>- Да се избегне напълняване</li> <li>- С какво да се храним извън дома</li> </ul>
<b>Педагогически методи</b>	Видове дейности използвани при обучението: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Присъствено</li> <li>- Дистанционно</li> <li>- Използване на интернет и библиотечни източници</li> </ul>



## 1. Резюме

Този модел е структуриран в два основни раздела: (1) развитие през юношеството и (2) диетично поведение на подрастващите. В първата част са представени основните знания на хранителните нужди на подрастващите. Тя дава съвети за здравословното хранене. Втората част се обяснява факторите, които влияят на хранителното поведение на подрастващите и проблемите, свързани с храненето и представата за тялото.

**Ключови думи:** юношеството, телесния състав, хранителни нужди, изисквания за енергийни, хранителни изисквания, балансирана диета, загуба на тегло, затлъстяване, нарушения в храненето, физическата активност

## 2. Въведение

Юношеството е периодът на човешкия живот, който започва с пубертета и достига зряла възраст, когато развитието на организма е завършена. През този период, както физическото, така и психическото развитие е бързо, което води до повишаване на хранителните нужди от повече хранителни вещества. Като тийнейджърът постепенно става автономен, като хранителните му навици се променят, включително повишена консумация на храна далеч от дома, консумация на закуски с високо съдържание на мазнини или захар, малко семейни ястия, а също така може да се наблюдава повишен апетит. Също така, поради интензивната училищна програма, физическата активност на подрастващите обикновено намалява. Така че, ние осъзнаваме значението на създаването на подходящи хранителни навици, за да се покрият повишените изисквания и да се постигне здравословно тегло.

Юношите растат с различни темпове и понякога е трудно да приемат промените в тялото си, тъй като могат да развият нереалистични очаквания за това как трябва да изглежда тялото им. В резултат на това, те могат да качват или да свалят килограми, при наднормено или поднормено тегло. Както затлъстяването, така и хранителните разстройства представляват проблеми на юношеството, свързани с храненето. За лечение на затлъстяване се препоръчва промяната на вредните хранителни навици и увеличаване на физическата активност и намаляване на обездвижването. Участието на семейството е много важно. От друга страна, хранителните разстройства се считат за психиатрични заболявания и изискват участието на много специалисти за тяхното лечение (психиатър, психолог, диетолог, лекар).

Също така, юношите често експериментират с нови диети като вегетарианска диета, докато в този период са изправени пред особени ситуации, като големият обем мисловна дейност в училище. В настоящия материал се предоставят препоръки за балансирано хранене за подрастващите, но също така и препоръки по отношение на посочените специални ситуации.

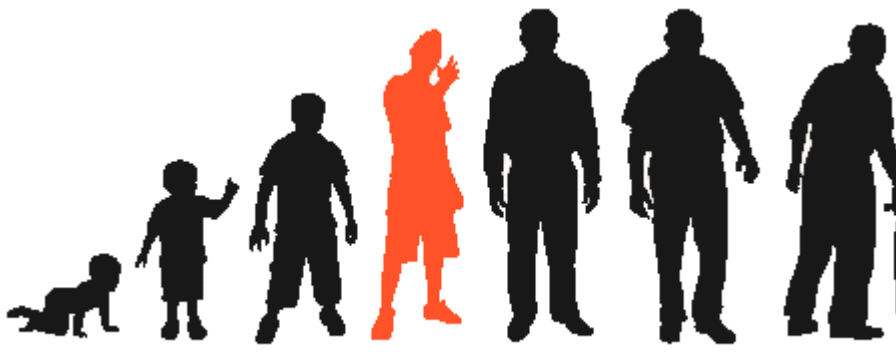
## 3. Теоретично съдържание

### 3.1. Развитие през юношеството

#### 3.1.1. Промени в тялото през юношеството

##### i. Промени в теглото и височината

По време на юношеството, растежът е бърз. В този период, юношите получават 20% от височината, която ще имат као възрастни и 50% от теглото, докато повечето от техните органи се удвояват по размер. Докато преди юношеството, момчета и момичета са със същия размер на тялото, от началото на пубертета процентите на растеж не са еднакви за двата пола. Момичетата достигат максимална скорост на растеж 2 години по-рано, на 10 или 11 години, докато момчетата на 12 или 13. Така, докато в първите години на юношеството момичетата са около 4-5 см по-високи от момчетата на една и съща възраст, към в края на юношеството на момчетата са 10-12 и повече сантиметра по-високи. Докато при момчетата темповете на нарастване на теглото и височината съвпадат, при момичета темп на растеж на височина предхожда с около 6 месеца темпа на наддаване на тегло. Важно е да се отбележи, че темпът на растеж може да се различават значително от човек на човек, дори от един и същ пол.



##### ii. Промени в структурата на тялото

По време на подрастващия период, друга физиологична промяна, която настъпва и варира в зависимост от пола, е структурата на тялото. Момичета добавят повече мазнини, докато момчетата увеличават почти двойно тяхната мускулна тъкан. Поради отлагането на мазнини в тялото на момичето, промени се наблюдават и във формата на тялото, тъй като отлагането се извършва в определени точки, особено по задните части и гърдите.

### **iii. Промени в развитието на костната система**

Юношеството също така се характеризира с бързо развитие на скелета, по време на който се получава около 40% от общата маса на костите (костната маса). Скелетът расте и размерите на костите се променят. Особено видимо са промените в раменете и таза, които са различни за двата пола. При момчета, района на раменете се увеличава повече от областта на таза, докато при момичетата се случва обратното. Развитието на костите и здравето в юношеството са повлияни от генетични, хормонални, механични (физическа активност) и диетични фактори. Следователно, ролята на балансирано хранене е важно и за здравето на костите и за постигането на висока костна маса по време на юношеството, който предпазва от появата на остеопороза след менопауза.

### **3.1.2. Психологични и социални промени**

Юношеството е период на зреене, както за тялото, така и на ума. Наред с физическото развитие и промените, които настъпват в организма, юношата расте умствено, емоционално и социално. По време на юношеството, юношата започва да опознава тялото си, опитвайки се в същото време да се направи привлекателен за връстниците си от противоположния пол. Той често чувства срам и тревожно гледа на промените в тялото му, като на различни кожни проблеми (акне) или промени в телото и формата на тялото. Също така, по време на тази фаза, тийнейджърът:

- Разработва и стабилизира своята представа за тялото, което е необходимо за развитието на имиджа си и формирането на индивидуалната си идентичност.
- Променя коренно начина си на мислене. Той методично, развива умения за вземане на решения и решаване на проблеми.
- Започва да става автономен.
- Често се влияе от връстниците си.
- В първите години на юношеството той се доверява на възрастните (например родителите), докато по-късно той ги поставя под въпрос и е по-малко повлиян от тях.
- Има чести емоционални промени или промени, свързани с неговите интереси.
- Формира емоционални отношения извън семейството.
- Прави планове за бъдещето, определя целите и задачите и формулира ценности и вярвания.

Горепосочените изменения обикновено влияят и върху хранителните навици на подрастващите. Например, в усилията им да станат самостоятелни и юноши често експериментират с диети за отслабване или вегетариански диети (изключване на храни от животински произход).

## 3.2. Хранителните нужди на юношите

### 3.2.1. Енергийни нужди

В резултат на значителното увеличаване на теглото, височината, мускулната и мастната тъкан и на развитие на органи по време на юношеството, енергийните нужди се увеличават. Енергийните нужди, измерени в калории, се различават значително от човек на човек, поради различен ръст и различни нива на физическа активност сред подрастващите. Също така, те са по-високи при момчетата, отколкото при момичетата. В таблицата по-долу са представени изискванията на енергия в калории на пол и възраст, и в зависимост от нивото на физическа активност:

Енергийни нужди на подрастващите в калории (kcal) според пола, възрастта и физическата активност				
Степен на физическа активност**				
Пол	Възраст* (години)	ниска	умерена	интензивна
<b>Момичета</b>	9-13	1400-1600	1600-2000	1800-2200
	14-18	1800	2000	2400
<b>Момчета</b>	9-13	1600-2000	1800-2200	2000-2600
	14-18	2000-2400	2400-2800	2800-3200

\* При деца и юноши, са необходими повече калории с напредване на възрастта.

\*\* Ниска означава начин на живот, който включва физическа активност, свързана с типичните ежедневни дейности. Умерена означава физическа активност, еквивалентна на ходене около 2,5-5 км / ден, и интензивната е ходене > 5 km / ден.

Източник: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.

### 3.2.2. Нужди от хранителни вещества

За повечето хранителни вещества (въглехидрати, липиди, протеини, витамини, минерали), нуждите на юношите са подобни на тези на възрастни, с изключение на протеин, желязо и калций, които са изброени по-долу. Таблицата по-долу показва промяната в хранителни изисквания съгласно възрастта. Процентите се отнасят до дела в общия дневния прием на енергия:

Препоръчително разпределение на хранителните вещества според възрастта			
	Въглехидрати	Протеини	Липиди
<b>Малки деца (1-3 години)</b>	45-65%	5-20%	30-40%
<b>По-големи деца и юноши (4-18 години)</b>	45-65%	10-30%	25-35%
<b>Възрастни (≥19 години)</b>	45-65%	10-35%	20-35%

Source: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.



### 3.2.3. Специални хранителни изисквания

Интензивният темп на прираст през юношеските години, създава повишени хранителни нужди в следните хранителни съставки:

- **Желязо:** Необходим е повишено прием на желязо за предотвратяване на анемия и подпомагане на растежа на мускулна маса, а също и поради увеличаване на общия обем на кръвта в тялото. При момичетата нуждите са още по-големи поради загубата на кръв от менструацията. Храни, богати на желязо са: червено месо, карантии, морски дарове, зелени листни зеленчуци, бобови растения и пълнозърнестите храни.
- **Калций:** Повишен прием на калций е необходим поради бързото развитие на костната система по време на юношеството, но и за профилактика на остеопороза по-късно. Храни, богати на калций са: мляко, кисело мляко, сирене, малки риби да се ядат с костите (напр сардини), бобови растения и зелени листни зеленчуци.

### 3.2.4. Балансирана диета за юноши

За поддържането на добро здраве, за правилния растеж, но също така и за здравословно телесно тегло, юношите е добре да следват една балансирана диета и да имат повишена физическа активност (упражнения, спорт, танци,

разходки и т.н.). Балансираната диета се характеризира с умерени количества и разнообразие от качествени храни, за да се осигурят на организма необходимите количества хранителни вещества.



Храните, въз основа на количествата на различните хранителни вещества, които те съдържат са разделени на групи. Така че, всяка група храни има различни характеристики по отношение на своята хранителна стойност, но дори и храни от една и съща група имат някои различия по между си. За съжаление няма храна съдържаща всички хранителни вещества, от които се нуждаем. Това означава, че е добре да изберете храни от всички групи и различни храни от всяка група. Групите обикновено се разделят както следва:

#### • Зърнени храни

Често наричана нишестени храни (те съдържат голямо количество нишесте). В тази група спадат всички храни, получени от зърнени култури (например пшеница, ечемик, овес, ръж, овес) като хляб, ядки, макаронени изделия, ориз, зърнени закуски, както и картофи и царевича (нишестените зеленчуци). Зърнените култури са добър източник на въглехидрати, които са основен хранителен елемент за енергийните доставки. Те също така съдържат фибри, витамини и минерали (например магнезий). Те са разделени в пълнозърнести и рафинирани или обелени зърнени култури (без смилане на обвивката и зародиша на зърното). Пълнозърнестите има повече ползи за здравето (например чревния тракт) и е добре да бъдат предпочитани. Те са в основата на нашата диета, като се препоръчва да се консумира в по-големи количества, отколкото други групи храни.

#### • Плодове

В тази група спадат всички форми на плодовете, свежи плодове, варени, печени или сушени плодове и натурални сокове, но най-добре е да се ядат пресни плодове. Плодовете са богат източник на витамини (например, С, фолиева

киселина), фибри (те допринасят за правилното функциониране на червата) и минерали (като калиев). Те имат високо съдържание на вода и съдържа относително малко калории.

#### • **Зеленчуци**

В тази група спадат всички зеленчуци във всякакъв вид, пресни, варени, печени, замразени, под формата на салата или като основно ястие. Зеленчуците са богати на витамини, фибри, минерали и антиоксиданти. Те са допълнително разделени на пет подгрупи в зависимост от цвета им. Всеки цвят има специфични характеристики, така че, за да получите всичко необходимо, трябва да се консумират плодове и зеленчуци от всички цветове (червено, зелено, жълто, оранжево и лилаво).

#### • **Месо и нейните продукти, риба, яйца, бобови растения**

Тази група често се нарича и "протеин" група поради високото съдържание на протеини от храната на групата. В тази група спадат: месо, птици, риба, морски дарове, яйца, бобови растения. Основната хранително вещество от групата са протеините с високо качество (висока биологична стойност), но те също съдържат витамини (например, фолиева киселина, витамин B12) и минерали (например желязо, цинк.). Тъй като не всички храни от тази група имат същата стойност, се препоръчва различна честота на консумация. Специално се препоръчва намаляване на консумацията на червено месо (напр телешко, свинско, агнешко) и неговите продукти (колбаси) и увеличаване на консумацията на риба и морски дарове. За хората, които следват вегетарианска диета или които избягват месото, бобовите растения са много добър избор.

#### • **Млечни продукти**

Към тази група принадлежат млякото и млечните продукти, а именно сирене и кисело мляко, както и десерти на млечна основа. Главната особеност на групата е калция, но те също така представляват добър източник на протеини, фосфор, калий и витамин D. Те допринасят за развитието на костите и зъбите, но имат и други ползи за здравето. За хората, които искат да регулират теглото си, нискомаслените млечни продукти е добър избор.

#### • **Мазнини и масла**

В тази група принадлежат храни, които се състоят предимно от мазнини. Ето всички масла като зехтин или други растителни масла (например слънчогледово и царевично олио), маргарин, масло, майонеза и сос на основата на майонеза, маслини, ядки и бекон. Както и в други групи храни, всички храни, в тази група имат различни характеристики. Растителните масла и особено

зехтина, който е основната характеристика на средиземноморската диета, са полезни за здравето, тъй като съдържат антиоксиданти, витамин Е и "добри" липиди (мононенаситени, омега-3, омега-6). Тези храни са богати на калории, поради което се препоръчва консумацията им в умерени количества.

• **Храни с високо съдържание на захар или мазнини**

В тази група принадлежат главно някои сладкиши и закуски като бисквити, кроасани, кексове, сладкиши, чипс, напитки или сокове със захар. Тези храни са с ниско съдържание на хранителни вещества и тяхното потребление не се смята за полезно. Те имат добър вкус и обикновено се консумират като деликатеси и лакомства. Ако се консумират в умерени количества (не всеки ден и малки количества), можем да ги включим в нашата диета, докато им намерим хранителни заместители от други групи.

Таблицата по-долу, представя количествата, препоръчани от всяка група храни за момчета и момичета, според Министерство на земеделието на САЩ (USDA):

Препоръчителни порции от всяка група храни на ден						
Пол	Възраст години	Зърнени	Плодове	Зеленчуци	Месо	Млечни продукти
Момичета	9-13	5 порции <sup>1</sup>	1 ½ чаша <sup>2</sup>	2 чаша <sup>3</sup>	5 порции <sup>4</sup>	3 чаша <sup>5</sup>
	14-18	6 порции <sup>1</sup>	1 ½ чаша <sup>2</sup>	2 ½ чаша <sup>3</sup>	5 порции <sup>4</sup>	3 чаша <sup>5</sup>
Момчета	9-13	6 порции <sup>1</sup>	1 ½ чаша <sup>2</sup>	2 ½ чаша <sup>3</sup>	5 порции <sup>4</sup>	3 чаша <sup>5</sup>
	14-18	8 порции <sup>1</sup>	2 чаша <sup>2</sup>	3 чаша <sup>3</sup>	6 ½ порции <sup>4</sup>	3 чаша <sup>5</sup>

Какво представлява 1 порция

<sup>1</sup> 1 порция зърнени = 1 филия хляб (30 g.) = ½ чашасварен ориз или паса = 1 чаша зърена закуска

<sup>2</sup> 1 чаша плодове = 1 чаша пресен сок = ½ чаша изсушени плодове

<sup>3</sup> 1 чаша зеленчуци = 1 чаша пресен сок = 2 чаши зеленолистни зеленчуци

<sup>4</sup> 1 порция протеин = 30 гр. месо / риба = 1 яйце = ¼ чаша сварени бобови = 15гр. семена или ядки

<sup>5</sup> 1 порция млечни = 1 чаша мляко = 1 чаша кис. мляко = 45 гр. кашкавал или сирене = 1 чаша сладолед

\* "чаша" означава вместимост от 240 ml



### **3.3. Фактори, които влияят върху хранителното поведение на подрастващите**

Юношата е в етапа на живота си, когато той се опитва да вземе собствените си решения за храненето си, показвайки по този начин автономията си към семейството и обществото. Изборът на храна е функция от много фактори като пол, семейна среда, социалните стандарти, характеристиките на храните, мястото на потребление и често са свързани с теглото си. Те също могат да играят роля при определянето на тяхната идентичност и ние често виждаме, че поради тази причина се избягва приема на храна богата на мазнини. Някои от факторите, които влияят на избора на храни при подрастващите са:

- структурата и характеристиките на семейството и най-вече на хранителните навици на родителите;
- рекламата;
- социалните и културните ценности, както и стандартите за перфектно тяло, които индустрията насърчава;
- образа на тялото;
- психосоциалното развитие.
- личен опит (например, това, което те са се опитали);
- вкуса и външния вид на храните;
- удобство при подготовката на храната или наличие в готов вид (спестяване на време).

### 4. Приложение в практиката

#### 4.1. Проблеми свързани с храненето и външния вид

Затлъстяването при децата и юношите се превърна в глобална епидемия и сериозен проблем за общественото здраве. Според Световната здравна организация (СЗО), затлъстяването се определя като прекомерно натрупване на мазнини в тялото, до степен, която ще повлияе на здравето на индивида. Приблизителните оценки на IOTF (International Task Force Obesity) за Световната здравна организация през 2005 г., показват, че 1 от всеки 5 деца в Европа е с наднормено тегло, а Гърция е една от страните с най-високите нива на затлъстяване и наднормено тегло при децата и подрастващите в Европа. Юношеството е един от най-критичните периоди за развитие на затлъстяване, заедно с феталната (ембрионална) възраст и възрастта от 4-6 години.

##### 4.1.1. Фактори, водещи до напълняване

Регулирането на телесното тегло зависи от много фактори: генетични, екологични, социални, психологически. Гените на родителите се наследяват от децата и определят до голяма степен тяхното тегло. Също така, семейството оказва влияние върху хранителните навици на своите членове, както и наличието на храна у дома. Въпреки това, хранителните навици и физическа активност най-накрая ще се определи масата на тийнейджъра. Приемът на повече калории, отколкото изразходваните води до натрупване на мазнини и до наддаване на телесно тегло. Изобилието на храна и лекотата при снабдяване в модерните общества в комбинация с намалената физическа активност са други важни фактори, предразполагащи към повишено телесно тегло. Навици, които допринасят за повишаване на теглото при юношите:

- Прекомерната консумация на храни. Количеството и качеството на храната може да влияе колко да ядем. Като цяло, големите порции и честата консумация на "плътна" храна (с високо съдържание на мазнини и / или захар) води до излишък от нерегия за организма.
- Пропускането на закуската.
- Хранене извън дома.
- Консумацията на напитки, преработени сокове или други напитки с добавена захар

- Рядко приготвяне на храна в семейството.
- Намалената физическа активност. Поради нарасналия брой училищни задължения много юноши спират или намаляват своите спортни дейности.
- Прекарване на много време с електронни устройства (TV, PC, видео игри). Оказва влияние по два начина: като намалява физическата активност и увеличава консумацията на храни (сандвичи, закуски).

#### **4.1.2. Влияние на затлъстяването в юношеството**

Юношеското затлъстяване увеличава риска от различни заболявания като сърдечно-съдови заболявания и диабет. Отделно то може да доведе до проблеми, засягащи различни системи на организма (ортопедични, дихателната, сърдечно-съдовата, захарен диабет, ранен пубертет, и т.н.), както и психосоциални (например изолационни-малко приятели, ниска самооценка, хранителни разстройства).

#### **4.1.3. Оценка на затлъстяване**

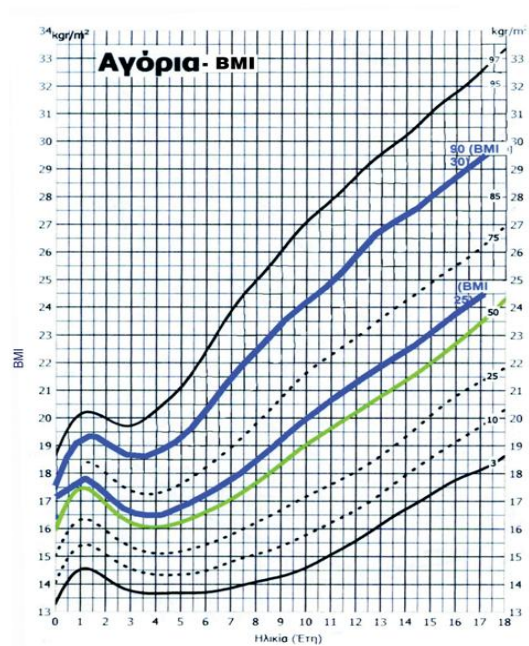
За оценка на теглото на децата и юношите, обикновено се използват кривите на растежа (фигура 1) за Body Mass Index (BMI). На тези криви, които се различават по пол, е илюстрирана BMI и възрастта. BMI показва връзката между тегло и височина и се изчислява както следва:

**BMI = Тегло (kg)**

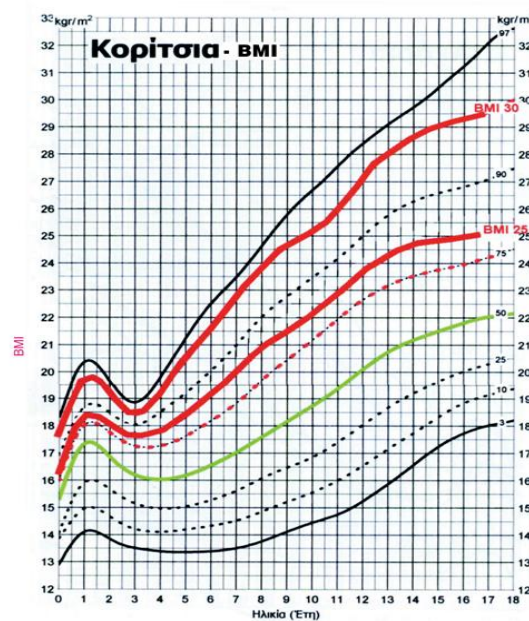
**Височина x Височина (m)**

За всяка възраст, BMI стойности, които стоят между синята (за момчета) и червената (за момичета) линии съответстват на "наднормено тегло" (по-голяма тежест, отколкото здравите), а стойностите, които са над най-високата синя или червена линия съответстват на "затлъстяване" (много по-голяма тежест, отколкото здравите).

Фигура 1. Криви растеж за ВМІ по пол и възраст



9



9

Source: Child Health Booklet

#### **4.1.4. Профилактика и лечение на затлъстяването юноши регулиране на теглото**

Необходимостта от профилактика и лечение на затлъстяването при подрастващите е голяма, поради потенциалното въздействие върху здравето и повишаването на броя на юношите с наднормено тегло и затлъстяване. Промените в начина на живот, чрез създаване на балансирани хранителни навици и редовна физическа активност представляват основните принципи за превенция и лечение на подрастващите от затлъстяване. В някои случаи на тежка форма на затлъстяване при юноши или неспособност да се загуби тегло с помощта на тези методи, могат да се използват хирургични методи за отслабване или медикаменти, но под ръководството на квалифициран лекар.

##### **4.1.4.a. Когато се препоръчва намаляване на теглото?**

Редуцирането на теглото зависи от това какви здравословни проблеми изпитва, както и от възрастта и степента на развитие на всеки подрастващ.

- Ако юношата е с наднормено тегло, се препоръчва поддържане на теглото или лека загуба, така че с увеличаване на височината на теглото му ще се нормализира.
- Когато теглото на детето е значително увеличено (затлъстяване), или / и при здравословни проблеми се препоръчва загуба на тегло, която може да варира от 0,5 до 4 килограма на месец, в зависимост от спецификата на проблема, етапа на развитие и т.н.

##### **4.1.4.b. Какво юношата може да промени?**

###### **• Диета**

###### *i. Намаляване на енергийните "гъсти" храни*

Юношите често консумират храна извън дома (предимно за бързо хранене) и закуски с високо съдържание на мазнини или захар, пакетирани хранителни стоки (чипсове), сладкиши и напитки. Тези храни не са забранени, но трябва да се консумира в умерени количества и като част от балансирания хранителен режим.



### *ii. Дозировка на храните*

Контролът на количеството на храната е един от най-важните фактори за регулиране на телесното тегло. Опитайте леко да се намали количеството на храната. Също така, в заведения за бързо хранене е добре да се изберат по-малки порции и по-малките опаковки в супермаркетите.

### *iii. Закусване*

Яденето на закуска е свързано с по-добро регулиране на телесното тегло и по-добри резултати в училище.

### *iv. Брой на храненията*

Чрез разпределянето на храната на малки и чести хранения, може да се избегне преяждане, което обикновено следва, когато 6 или повече часа са минали от последното хранене. Може да се яде 4-5 пъти на ден, 2-3 по-големи (основни хранения) и 1-2 по-малки (закуски).

### *v. Комплексни обяд*

Важно за здравето и правилното развитие на детето, е основните хранения (закуска, обяд, вечеря) да са "пълни". Това означава, че те трябва да съдържат храни от три основни групи: нишесте (зърнени култури), протеин (месо, риба, яйца, мляко и млечни продукти), както и плодови / зеленчуци. Всяка от тези групи допринася за правилното функциониране на организма.

### *vi. Хранене в семейството*

Семейни ястия в приятна и спокойна среда, са свързани с по-добри хранителни навици и по-добър контрол на теглото.

## **• Физическа активност**

### *i. Увеличаване на физическата активност*

Различни международни организации, препоръчва при юношите упражнения поне един час на ден. Това може да включва ежедневни дейности като ходене до и от училище, разходки с кучето, ходене нагоре и надолу по стълби, колоездене, танци и организирани дейности, като например спортни и развлекателни игри. Участието на родителите в дейностите, е важно.



#### *ii. Намаляване на пасивни занимания*

Обикновено включват времето, което юношата прекарва в дейности пред "екран", като телевизор, видео игри, компютър, мобилен телефон. Препоръчва се намаляване на пасивни занимания до 2 часа на ден и замяната им с кинетични дейности.

#### **4.1.5. Съвети за родители на юноши**

Родителите и семейството като цяло, играят решаваща роля в усилията за промяна на хранителните навици и повишаване на физическата активност на подрастващите чрез създаване на подходяща среда за тяхното приемане. В усилията да управляват теглото си, юношите се нуждаят от подкрепа и насърчение от родителите си.



Някои индикативна съвети за родителите:

- Стремете се към постепенна промяна на навиците на цялото семейство, свързани с диета и упражнения.
- Ако родителите са с наднормено тегло самите те трябва да контролират теглото си.
- Избягвайте да коментирате теглото на юношите или техния външен вид, както и сравнението с други членове на семейството или приятели.
- У дома на разположение винаги да има плодове и зеленчуци, мляко и кисело мляко.
- Избягвайте да има у дома ви храни, богати на мазнини или захар, като кроасани, бисквити, бонбони, чипс.
- Добре е да се превърне в "модел" за вашите деца, да се съчетават принципите на правилното хранене и правенето на упражнения.
- Избягвайте насила да предизвиквате промяна, тя може да има обратен ефект.
- Награждавайте всички усилия на подрастващия да се промени.
- Стремете се поне едно хранене на ден да е заедно с цялото семейство.



#### 4.1.6. Диети за отслабване

Докато от една страна, както бе споменато по-горе, има изобилие и свръхпотреблението на храни, което се насърчава в съвременните общества, от друга страна, се утвърждава модела на тънкото тяло, особено при жените, което засягат много тийнейджърки. Проекцията на този модел чрез модата, рекламата и медиите, оказва натиск върху тийнейджърките да изпълнят тези физически стандарти, и те често се чувстват неудовлетворени от телата си. В резултат на това те се опитват да се освободят от допълнителните килограми, като прибегват до диети, които се базират на изключването на определени храни от диетата си и на диетични режими обявени в списанията. Отделно от социалните измерения, влияещи върху храненето, подрастващите се влияят и от различни стресови фактори, като например семейни раздори или променяща се среда.

#### 4.1.7. Хранителни разстройства

Хранителните разстройства се считат за психиатрични заболявания, защото те се отнасят до поведението и не разстройват метаболизма на храната. Най-честите симптоми като глада, склонност към преяждане (непрекъснато хранене обикновено в тайна) и булимия обикновено се дължат на психологически и емоционални трудности. Те се отнасят по-често до тийнейджърките (или скоро след пубертета) и по-рядко до момчетата, с изключение на някои спортове, които изискват по-ниско телесно тегло.

Хранителните разстройства се класифицират като:

- **Анорексия нервоза:** централни симптоми са загуба на тегло и интензивна грижа за теглото и формата на тялото. Тези хора се страхуват, че са пълни, дори ако те са тънки, като избягват всякакво хранене и постепенно губят много тегло (тегло <85% от нормата). При жените това обикновено се наблюдава аменорея.





- **Булимия нервоза:** се характеризира с прекомерна загриженост за контрол на телесното тегло, страх от наддаване на тегло, което води до парадоксални начини за намаляване (самостоятелно индуциране на повръщане, употреба на лаксативи, анорексични лекарства, диуретици).
- **Склонност към преяждане:** характеризира се с постоянно хранене в определено време и при скорост по-бързо от нормалното и в тайна (поради срам). Обикновено това не се отнася за подрастващите, а най-вече на жените в по-късна възраст (45-55 години).

Хранителните разстройства са резултат от възприемането на живота и проблемите, които за тийнейджъра, момче или момиче изглеждат трудни за решаване. Чрез контрола на храните, те чувстват, че има някаква област от живота си, която те контролират. И докато в началото те изглеждат като "решение", неправилно хранене води до усложнения за здравето като: негативно влияние върху растежа, развитието на мозъка и на костната плътност, дехидратация, нарушена менструация, ниско самочувствие, тревожност, стрес и т.н. Ранното им диагностициране е от решаващо значение, както поради разрушителните последици за здравето и проблемите, причинени на семейството.

## 4.2. Хранителни съвети при специални случаи

### 4.2.1. Хранене по време на изпити

Периодът на изпити е труден и изпълнен с предизвикателства, като организма увеличава своите нужди. Мислете за този период като "духовен" марафон, където издръжливостта играе голяма роля. А правилното и балансирано хранене може да ви помогне, за да имате достатъчно енергия, по-добра памет и също се увеличи производителността. От друга страна, грешна диетична практика може да ви накара да чувствате слабост и нервност.



### **i. Започнете деня си с добра закуска**

Това е първото хранене за деня, то ще ви зареди с енергия и ще подобри състоянието ви. Добър избор за закуска са:

- Мляко + зърнени култури + натурален плодов сок
- Мляко + хляб / сухари + плодове + мед
- натурален плодов сок + препечен хляб със сирене и пуешко
- натурален плодов сок + варено яйце + хляб + сирене + сушени плодове

### **ii. Чести и малки хранения**

Разпределението на порциите през целия ден ще ви осигури необходимата енергия през целия ден. Мозъкът постоянно се нуждае от „гориво“, за да функционира правилно. Най-добре е да се избегнат големите (богати на мазнини) хранения, тъй като те забавят процеса на храносмилането и може да ви накара да почувствате сънливост. Можете да ядете закуска, две основни хранения (обяд, вечеря) и 2-3 по-малки закуски през деня, без този брой да е задължителен.

### **iii. Комплексни обеда - разнообразни храни**

Добре за основните хранения да бъдат пълни, т.е. да съдържат храни от трите основни групи: зеленчуци (салата / варени) или плодове, протеини (месо / риба / сирене / яйца / бобови растения) и нишестени храни (хляб / ориз / картофи / спагети). По-добре е да има разнообразие на плодове, зеленчуци, протеини и скорбяла храни като по този начин ще получите повече витамини, минерали и антиоксиданти, които са необходими за правилното функциониране на организма и намаляване на умората.

### **iv. Закуските-малките и скъпоценни ястия през деня**

"Закуски", това са малки хранения, които ще ви осигурят енергия и витамини. Добър избор са:

- пресни или сушени плодове или плодова салата
- натурален плодов сок
- кисело мляко с мед или овес
- 1-2 шепи ядки (орехи, бадеми, лешници, слънчоглед), без сол
- 1 малка бонбони (например 1 чаша / таблички с мляко с ориз, 1 малък черен шоколад, 1 лъжичка сладолед)
- шейкове / млечни шейкове с: мляко, мед, плодове

### **v. "Добри" мазнини**

Има мазнини, които помагат за функционирането на организма и мозъка, и което са необходими, те са известни като омега-3 и омега-6 мастни киселини.

Те се намират в мазните риби (сьомга, сардина, аншоа), а също и в ядки (орехи, слънчогледови семки, бадеми, сусам). Зехтинът също е добър източник на мастните киселини, както и антиоксиданти.

#### **vi. Адекватна хидратация**

Правилната хидратация помага за съживяването и бдителността на организма и предпазва от умора и загуба на концентрация. Добре е да се пие много вода, но също така и храни, които съдържат достатъчно вода, като плодове, зеленчуци, сокове и мляко. Хубаво е, когато четете или вършите нещо да имате до себе си, бутилка с вода, за да напомня, за пиете малко, но редовно. Ако изчакате, докато почувствате, жажда да пиете вода, това означава, че вече сте дехидратирани!

#### **vii. Кафе**

Консумацията на кафе (често големи количества) е неизменна част от съвременното всекидневие. То подобрява бдителността и ще да ви държи будни, но не ви помага да спите пълноценно. Пазете се от прекомерна консумация, тъй като тя може да ви доведе до допълнително напрежение.

#### **viii. захар**

Вярно е, че захарта осигурява моментално енергия за мозъка. Въпреки това, същата функция имат и повечето въглехидрати (плодове, сокове, мед, зърнени храни, хляб и др ..), които ще ви предложат и много други хранителни вещества, които захарите нямат, като витамини, фибри и минерали. От друга страна, умерената консумация на шоколад или малки бонбони може да подобри настроението ви.

#### **ix. Добавки-суперхрани**

През последните години много хранителни добавки се разпространяват на пазара. Истината е, че ако следвате една балансирана диета, добавки не са необходими за вас. Въпреки това, често диетата на много юноши (и възрастни) не включва всички необходими съставки. Ако решите да използвате хранителна добавка, препоръчително е да се консултирате с Вашия лекар / фармацевт / диетолог преди това. Някои известни суперхрани са спирулина, пчелно млечице, морски зърнастец и много мултивитаминни добавки, които засилват защитните сили на организма, предлагат енергия, много витамини, минерали и микроелементи.

#### **x. Упражнения**

Ниската физическа активност (например ходене, разходка, колоездене, плуване, танци) може да ви освежи, да се отпуснете и да се възстановите от

продължителни дейности. Опитайте всичко, което желаете и ви доставя удоволствие и може да ви разсее. Също така, достатъчния и спокоен сън е от съществено значение, за да бъде човек обновен и изпълнен с енергия. Така юношите ще си припомнят всичко, което са учили предишните дни и ще асимилират по-лесно новата информация, която получават.



#### **xi. Какво да се избягва по време на подготовка за изпити**

- диети за отслабване или екстремни хранителни поведение.
- консумацията на алкохол, която може да причини сънливост, главоболие и умора.
- тестването за първи път на храни, напитки или хранителни добавки, защото не знаете как организмът ви ще реагира на тях. Всичко, което искате да опитате, можете да го направите, преди този период, за да няма „изненади“.
- "големи" хранения. Добре е да се яде толкова, колкото е необходимо, за да запълним стомаха си, а не толкова да се чувстваме "раздути", което може да ни накара да почувстваме сънливост и слабост, тъй като тялото изразходва повече енергия за процеса на храносмилането, а не за функциите на мозъка.
- прескачане на хранения. Ако не пропускате хранения, вашите "батериите ще бъдат постоянно заредени." Понякога е разумно да се забрави наученото, така че можете да имате около вас малка здравословна закуска (като виж по-горе) или правите почивки за леко хапване.
- Консумация на сладкиши или на храна в заведение за бързо хранене (често с високо съдържание на мазнини) ще ви даде бързо енергия, без да губите време. Храната може да бъде вкусна, но тя обикновено е несмилаема, бедна на хранителни вещества и може да повлияе на телесно тегло, ако ги консумирате често.

**Добре е да се помни, че през този период времето е ценно, така че трябва да има добро планиране не само в четене, но и в диетата си!**

#### **4.2.2 Съвети за хранене извън дома**

Проучванията показват, че от началото на юношеството до неговия край броя на храненията извън дома се увеличават, факт, който доказва желанието му за автономия и за свободно време далеч от дома и семейството. Навън с приятели за бързо хранене е един от най-любимите хранителни навици на подрастващите и обикновено включва пици, палачинки, сандвичи, десерти или сладолед. Проблемът е, че повечето от тези храни са богати на мазнини или захар и по този начин, богати на калории. В същото време, те обикновено са бедни на хранителни вещества като витамини, минерали и фибри. Също така, на юношите в програмата (училище, уроци, дейности) изисква няколко часа извън дома в резултат на консумацията на по-малки хранения (закуски) извън.

Истината е, че "домашната" храна обикновено е по-здравословно и по-хранителни от тази, която ядем навън, но това не означава, че не може да се консумират бързо хранене или закуски извън дома. Въпросът е колко често подрастващите се хранят навън, какво да изберат и в какви количества. За щастие, в днешно време, ресторантите за бързо хранене предлагат много възможности за избор, както храни с малко мазнини (напр салати), така и храна богата на мазнини (напр пържени картофи). Храненето в заведения за бързо хранене трябва да се интегрира в рамките на балансиран режим на хранене. Ето някои съвети как това да се постигне:

##### **i. В ресторант за бързо хранене**

- *Бъдете наясно с размера на порциите*

Обикновено в ресторантите едно и също ястие се предлага в два или три различни размера (малка-средна-голяма). Голямата означава повече калории и вероятно повече мазнини, сол или захар. За повечето хора, малка или средна порция е достатъчно. Добре е да се предпочитат по-малки порции или "детско меню" и да се избегват големите, дори ако те са по-икономичен вариант, което е трик на рекламата (маркетинг). Алтернативно, можете да споделите голямата порция с приятел или приятелка.

- *Помислете, преди да поръчате*

Добре е да се проучи добре списъка на предлаганите варианти и да се помисли колко трябва да се запълни стомах. Пазете се от промоционалните въпроси като дали искате картопки или напитки с вашата храна.

- *Избягвайте сосове*

Повечето сосове се използват, като добавка към ястия или салати. Добре е да се избегнат тези, които се основават на майонеза, кетчуп или сирене сосове и да предпочитат тези, които се основават на кисело мляко, оцет, лимонов сок и горчица.

- *Избирайте храни с по-малко мазнини*

Ястията на скара, като начин на готвене съдържат по-малко мазнини от пържените. Има две съображения, отнасящи се до пържене. От една страна, храната попива прекалено много масло и следователно съдържа повече калории, а от друга чрез пържене качеството на маслото се влошава, а често в заведения за бързо хранене, качеството на маслото, което се използва, не е добро. Можете да изберете скара вместо пържено пиле, печени вместо пържени картофи и постен пай. Също така, филецата са по-крехко месо от шиш, същото важи и за пуешкото в сравнение с бекон или шунка.

- *Можете да изберете съставките*

Когато си поръчате пица, сандвичи, палачинки или хамбургери можете да изберете материалите, които трябва да бъдат вложени. Например, за пицата, че е добре да предпочитат много зеленчуци, тънка кора и сирене.

- *Не забравяйте, че има много възможности*

Например, при всички заведенията за бързо хранене вече можете да намерите салати. Можете да поръчате салата към храната, за по-бързо задоволяване на глада. Също така, сандвич или пиле на грил са по-леки варианти от бургери и сладкиши.



## ii. В училище или курс

- *Подгответе нещо от вкъщи*

Планирането и подготовката в дома на малки порции (закуски) ще ви осигури повече избор за храна и в същото време ще се спестят пари. Лесно и удобно за носене може да бъде препечена филийка, плодове, зърнено блокче, няколко безсолни ядки или домашно приготвени пайове (например баница, пай със спанак).

- *От столовата какво да изберем?*

Ако не се приготви нещо от вкъщи, столовата е добро решение. За предпочитане са кравайче, препечен хляб на сандвич, зърнено блокче или натурален плодов сок.

### 4.2.3. Съвети за юноши, които следват вегетарианската диета

Юношите и особено момичетата, често следват вегетарианска диета в усилията им да отслабнат. Вегетарианската диета обикновено изключва консумацията на месо и риба (лакто-ово-вегетарианци, които ядат млечни продукти и яйца), или само месо (риба-вегетарианци, които ядат риба и морски дарове в допълнение на лакто-ово-вегетарианци ) или на всички храни от животински произход, се изключват (само вегетарианци). Поради изключването на храна от животински произход храна приема на няколко важни хранителни вещества може да бъде недостатъчен като: протеини с високо качество (висока биологична стойност), омега-3 мастни киселини (необходими за организма), желязо, калций, витамин D, витамин B12 и цинк. Така че ние трябва да намерим алтернативни източници за тези компоненти. Приемът на тези хранителни вещества обикновено е адекватен в хранителния режим на риба вегетарианци и лакто-ово-вегетарианците, докато е необходимо повече внимание на изключителните вегетарианци.



Както вече бе споменато, юношеството е специален период, с повишени хранителни нужди. Въпреки това, когато вегетарианската диета е добре планирана и

балансирана може да отговори на нуждите на подрастващите от хранителни вещества, особено ако тя включва яйца и млечни продукти. Хранителните вещества, към които следва да се обърне специално внимание на вегетарианска диета са:

- **Протеини:** Тийнейджърите трябва да получат достатъчни количества висококачествени протеини (с висока биологична стойност). Те могат да добият от мляко, млечни продукти, яйца и риба. Растителните източници на протеин (зърнени храни, бобови растения, зеленчуци, ядки, соя), обикновено са с по-ниско качество, отколкото животните. За изключителните вегетарианци, соята и нейните продукти (соево мляко, заместители на месо, тофу - продукти като сирене от соево мляко) е добър вариант, тъй като тя може да удовлетвори нуждите от протеин катко животинските източници. Също така е добре да се направи комбинация от горепосочените източници на растителни протеини, например ориз с леща, защото по този начин се увеличи стойността на протеина от растителен произход.
- **Омега-3 мастни киселини:** Основните им източници са мазните риби като съомга, сардина, херинга, скумрия и масла от растения и семена (особено на орехи и рапица), а също и някои соеви продукти. То може да приема като добавка при вегетарианци, които не ядат риба.
- **Желязо:** Добри източници на желязо са животинските храни (месо, карантии, птици, риба) и растенията (бобови растения, зелени листни зеленчуци, ядки, сушени плодове). Въпреки това, най-добре се абсорбира желязото от месото, птиците и рибата. Соята също е богата на желязо, във форма, която е лесно усвояима. За да се увеличи усвояването на растителни източници на желязо (например, бобови култури, спанак), добре е да ги комбинирате с източници на витамин С (напр портокал, лимон, ягода).
- **Цинк:** Месото и карантиите, миди и рапани, млечни продукти, яйца представляват богати животински източници на цинк. Растителни храни богати на цинк са пълнозърнестите храни, соевите продукти, ядки, грах, царевица и гъби, които могат да бъдат консумирани от изключителни вегетарианци.
- **Калций:** вегетарианците, които консумират млечни продукти, по-лесно покриват приема на калций. Изключителните вегетарианци би било добре да консумират растителни източници на калций, като бадеми, бобови растения, зелени листни зеленчуци (броколи, спанак), тахан и също соево или бадемово мляко обогатени с калций.
- **Витамин D:** Богати източници на витамин D са яйца, черен дроб, мляко, мазни риби като съомга и маргариние. Изключителните вегетарианците могат да имат нисък прием на витамин D, което в комбинация с ниски приеми на протеини и



калций, може да се отрази неблагоприятно на здравето на костите. Нуждите могат да бъдат изпълнени, като ядете маргарин, обогатени с витамин D, правене на слънчеви бани, а също и от приема на специална добавка, ако е необходимо.

- **Витамин B12:** Това е хранително вещество, което се нуждае от по-голямо внимание за изключителните вегетарианци, тъй като то се среща само в животинските храни (месо, яйца, млечни продукти, риба, субпродукт). Все пак, има зърнени закуски и соево мляко обогатени с витамин B12. Може да се приема и специална добавка.

## ВЪПРОСИ


1. Кои са основните промени по време на юношеството?
2. От кои хранителни вещества юношите имат повишена нужда?
3. Каква е ролята на протеините и кои са техните основни характеристики?
4. Кои фактори могат да доведат до напълняване?
5. Какво трябва да прави юношата, за да намали телесното си тегло?
6. Какво означава физическа активност?
7. Как родителите могат да помогнат на юношите да се справят при проблем с теглото?
8. Какви примери за безразборно хранене знаете?
9. Какви храни юношите трябва да избягват по време на изпити?
10. Кои хранителни вещества имат специално място във вегетарианството?

### 5. Литературни източници

1. Mahan LK, Escott-Stump S. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Chapter 11: Nutrition in adolescence. Saunders, 11<sup>th</sup> edition, Philadelphia 2004.
2. A. Zabelas. *Nutrition stages of life*, Chapter 6: Yannakoulia M, Morogiannis F. *Nutrition in Adolescence*. Medical Publications Pashalidis 2003.
3. Birch LL et al. Development of *eating behaviours among children and adolescents*. *Pediatrics* 1998;101:539-549.
4. Dietz WA et al., *Overweight children and adolescents*. *N Engl J Med* 2005;352:2100-9.
5. NHS: *Guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children*. NICE clinical guideline 43, December 2008.
6. *Parents can play a role in preventing childhood obesity. Fact sheet – September 2004*. (drawn from *Preventing Childhood Obesity: Health in the balance*. 2005 Institute of medicine. [www.iom.edu](http://www.iom.edu)).
7. Spear BA et al. *Recommendations for Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity*. *Pediatrics* 2007;120;S254.
8. Stewart Laura. *Childhood obesity*. Obesity and metabolic complications. *Medicine* 39:1. 2010 Elsevier Ltd.
9. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: *Total Diet Approach to healthy eating*. *J Acad Nutr Diet*. 2013;113:307-317.
10. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans 2010. 7<sup>th</sup> Edition*. Washington DC: U.S. Government Printing Office, December 2010.

### 6. Интернет източници

- [www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.bda.uk.org](http://www.bda.uk.org)
- [www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)
- <http://eyzin.minedu.gov.gr/>
- [www.eufic.org](http://www.eufic.org)
- [www.indi.ie](http://www.indi.ie)



# **ЗДРАВООСЛОВНО ХРАНЕНЕ ЗА ДЕЦА - ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО В ДЕТСКА ВЪЗРАСТ**

**Pigi Matzouratou, Диетолог MSc**

## **Съдържание**

### **1. Резюме**

### **2. Въведение**

### **3. Теоретично съдържание**

#### **3.1. Ние говорим с децата за здравословното хранене**

#### **3.2. Ние говорим на родителите - как да помогнат на децата си?**

### **4. Приложение в практиката**

#### **4.1 Детското затлъстяване като цяло**

### **5. Литературни източници**

### **6. Интернет източници**

# Модулът

<b>Заглавие</b>	<b>Здравословно хранене при деца с наднормено тегло</b>
<b>Област</b>	Здравословно хранене
<b>Основна целева група</b>	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Консултанти</li> <li>➤ Потребителски асоциации</li> <li>➤ Образователни центрове</li> <li>➤ Родители и бременни жени</li> <li>➤ Ученици</li> </ul>
<b>Описание на модула и основни цели</b>	Този модул помага да бъдат разбрани ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 тайни на здравословното хранене</li> <li>- Как се храним</li> <li>- Физическата активност и здравето</li> <li>- Принципите на балансираната диета</li> <li>- Съвети за хранене при децата</li> <li>- Как да се подходи към децата за създаване на навици на хранене</li> <li>- Как да се мотивират децата за физическа активност</li> <li>- Появата на напълняване при децата</li> <li>- Кога децата трябва да редуцират своето тегло и колко</li> </ul>
<b>Продължителност на обучението</b>	Продължителността на обучението по модула е: 24 часа теоретично обучение
<b>Цели на обучението</b>	След завършване на обучението ще знаете: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Значението на създаването на правилни хранителни навици у децата</li> <li>- Как да говорите с децата по въпросите на храненето</li> <li>- Какво децата трябва да ядат</li> <li>- Ползите от физическата активност при децата</li> <li>- Как да предпазите дете от напълняване</li> </ul>
<b>Компетенции</b>	Специфични компетенции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знания за хранителните нужди на децата</li> <li>- Знания за създаване на здравословни хранителни навици у децата</li> <li>- Превенция на напълняването и знания за справяне с него</li> </ul>
<b>Педагогически методи</b>	Видове дейности използвани при обучението: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Присъствено</li> <li>- Дистанционно</li> <li>- Използване на интернет и библиотечни източници</li> </ul>

## 1. Резюме

Този модул е структуриран в два основни раздела: (1) насочен към деца и е по-просто написан и (2) адресиран до родителите и се отнася специално за детското затлъстяване. В първия раздел се акцентира върху разбирането на значението на хранителните навици за здравословен начин на живот по време на детството. Тя учи децата с какво и къде се храним. Втората част се описва факторите, за да не позволим на децата да се изправят пред опасността от затлъстяване.

**Ключови думи:** групи храни, закуска, комплексни обеда, редовни и стабилни храна, закуски, количеството храна, вода, порции, физическа активност, физически упражнения, храна за децата и балансирана диета, затлъстяването, наднорменото тегло

## 2. Въведение

Очевидно е, че диетичните навици придобити от децата се следват до края на живота им. Също така е известно е, че в най-ранна възраст родителите имат по-голяма способност да влияят на децата във всички аспекти от тяхното поведение и следователно към тези, свързани с диетата. Но, за да се насочат децата в посока на здравословното хранене, първо родители, трябва да повярват, че правилното хранене осигурява здраве за тях и за техните деца.

Първата част от темата е адресирана към децата и е по-просто написана. Втората част е за родителите и третата се отнася специално до затлъстяването в детска възраст. Ролята на семейството за формиране на навици при храненето и упражнения за правилното развитие и регулиране на телесното тегло на детето е от решаващо значение. Правилното информиране на родителите за практиките, които те трябва да следват са най-добрият подход, децата да приемат навици на здравословен начин на живот.

По отношение на регулирането на теглото на децата, и по отношение на диетата, ударението се поставя на разнообразието от храна, избор в умерени количества на питателни храни, нарастването на потреблението на плодове и зеленчуци, ограничаване на сладкишите и безалкохолните напитки и също така подобряване на условията на хранене (как ние ядем).

Що се отнася до упражняването, се препоръчва децата да са повече физически активни всеки ден, или под формата на организирани дейности (напр. спорт) или в игра или ежедневни дейности (ходене). В същото време се препоръчва намаляване на времето на занимания с "екрани" (например телевизия, видео игри). Отбелязваме, че когато ние говорим съвети към родителите, те биха могли да се отнасят и за хора извън семейството, които се грижат за деца.

През последните години, затлъстяването се превърна в епидемия, както го описва Световната здравна организация. В нарастващите темпове на детско затлъстяване тревожи и нашата страна, която има една от най-високата в Европа. Затлъстяването е причинено от много фактори, сред които диетата и упражненията са особено важни и поради тази причина те са основната цел за промяна. Необходимостта от предотвратяване и лечение на детското затлъстяване е висока поради неговото отрицателно въздействие върху здравето на децата, на голяма вероятност затлъстелите деца да станат дебели възрастни, което затруднява усилията за лечение на затлъстяването при възрастните. Третирането на прекалената пълнота е с по-голям успех при децата, отколкото при възрастните, защото децата растат, така че не е задължително да отслабват за подобряване на съотношението височина тегло. Също така те по-лесно възприемат промени на неправилните хранителни навици и имат повече възможности за физическа активност в сравнение с възрастните.

## 3. Теоретично съдържание

### 3.1. Ние говорим с децата за здравословното хранене

За да бъдем здрави, за да регулираме теглото си, за да имаме енергия за игра и четене, е важно да се създадат добри хранителни навици и правилни навици за физическа активност (например спорт, игра, танци, ходене). Нека ги обсъдим поотделно. По отношение на хранителните навици, е важно, **това, което** ядете, **колко** ядете, но и **как** се яде!

#### 3.1.1. 10 "тайни" на правилното хранене

##### 1. Имам избор - ям от всички хранителни групи

Храните са разделени на групи в зависимост от техните общи характеристики. За да бъдем здрави и силни, трябва да се ядат храни от всички групи, тъй като те ни предлагат различни вещества като витамини, минерали, протеини, мазнини и др. За съжаление няма храна, която да съдържа всички хранителни вещества, от които се нуждаем. Това означава, че е добре да изберете храни от всички групи и различни храни от всяка група. Също така, различните храни не е необходимо да бъдат в едно и също количество, така че трябва да се яде от всичко в **умерени количества**. Ето защо, когато се храним от всичко и в точното количество постигаме **баланс**. Групите храни обикновено са разделени, както следва:



##### **Зърнени храни: групата на енергия!**

В тази група принадлежат хляб, ориз, макаронени изделия, картофи, царевича, зърнени закуски и всички зърнени храни и продукти от тях. Тези храни ни дават енергия, те са като бензин за тялото ни, така че ние трябва да ги ядем всеки ден, за да имаме енергия за четене, спорт и издръжливост при игрите. Добре е да се предпочитат пълнозърнестите храни, като например черен хляб, пълнозърнест тестени изделия и кафяв ориз.

### ***Плодове и зеленчуци: разноцветната група!***

Плодовете и зеленчуците са много важни в нашата диета, защото те ни предлагат много витамини, минерали, микроелементи и фибри, вещества, необходими за повечето функции на нашия организъм. Към тази група спадат всички пресни, варени и печени плодове и зеленчуци, както и сушените плодове и соковете. Предпочитайте плодовете пред соковете, защото те ще ви заситят по-добре. Всеки ден ние се нуждаем от около 5 порции плодове и зеленчуци. За да се постигне това, е добре да се яде:

- Плодове и закуски (брънч, следобедно хранене) и
- Зеленчуци с основните хранения (обяд и вечеря) или като салата или варени (например боб, грах).

За да се помни лесно за петте порции, 5 са основните цветове на плодовете и зеленчуци (червени, зелени, жълти, оранжеви и лилави). Добре е да се ядат най-различни плодове и зеленчуци от всички цветове!

*1 порция плодове = 1 чаша\* пресни плодове или пресен сок = ½ чаша сушени плодове*

*1 порция зеленчуци = 1 чаша\* пресни или варени зеленчуци или зеленчукови сокове = 2 чаши зелени листни зеленчуци*

*\* Когато се позоваваме на чаша, ние имаме предвид, чаена чаша*



### ***Млечни продукти: групата, който укрепва костите и зъбите!***

В тази група принадлежат на мляко и млечните продукти, като сирене и кисело мляко, а също и десерти на млечна основа, като например замразено кисело мляко и кремове. Това е много важна група за децата, защото тези храни са богати на калций, който е от съществено значение за тяхното развитие, за да имат здрави кости и зъби. На ден трябва да се приемат 2-3 порции млечни продукти.

*1 порция от мляко и млечни продукти = 1 чаша мляко = 1 чаша кисело мляко = 1*

*малко парче (45 гр.) сирене = 1 чаша замразено кисело мляко или сладолед*





### ***Месо и месни продукти, риба, яйца, бобови растения***

Тази група често се нарича групата "протеин", защото храните, които са част от него са богати на протеин и желязо. Протеините са важни компоненти на храни, които ни помагат да "изградим" телата си, да растем и да бъдем силни. Желязото е минерал, който е необходим за преноса на кислород в организма. Към тази група спадат различните видове месо, риба, морски дарове, яйца и бобови растения.



Видовете месо се делят на "червени" и "бели". Като "червено", имаме предвид говеждо, козе, свинско, а "белите" са пилешко, пуешко, заешко, риба и морски дарове.

Към бобовите растения принадлежат леща, боб, нахут, маслен боб. В допълнение към горните съставки, те са богати на влакна, които помагат на червата, за да функционират добре.

Не е нужно да се храним с храни от тази група всеки ден, а няколко пъти седмично. Най-добре е да се яде риба (1-2 пъти през седмицата), която помага да имате здрави кости, здрави очи и защитава сърцето ни, бобови растения (1-2 пъти през седмицата) и домашни птици, докато по-малко червени меса и още по-малко месни продукти (колбаси, шунка, преработено месо и т.н.).

### **Мазнини и масла**

В тази група принадлежат различни видове масла, както и храни, състоящи се главно от мазнини. Такива са зехтин, царевично масло, маргарин, краве масло, майонеза и сосове основани на майонеза, маслини, ядки и бекон. Ние ги използваме в готвенето, приготвянето на салати, а също и в сладкиши. Както и останалите групи храни, всички храни, в тази група имат различни характеристики и различен принос за нашия организъм. Например зехтинът съдържа полезни съставки, но тъй като мазнината осигурява много енергия, е необходимо повишено внимание и при тяхното количество.

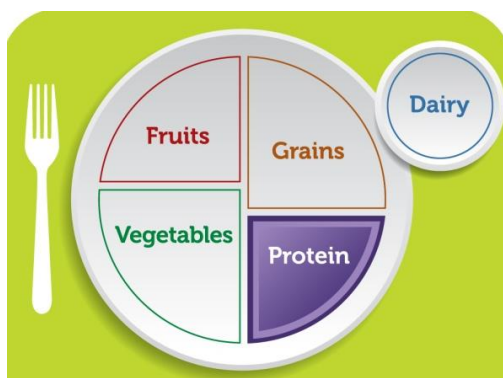


### **Сладкиши, безалкохолни напитки и солени закуски**

В тази група принадлежат главно някои сладкиши и закуски като бисквити, кроасани, кексове, сладкиши, чипс, безалкохолни напитки или сокове със захар. Те имат приятен вкус и обикновено се консумират като закуски, деликатеси и лакомства. Тези храни са богати на захар и мазнини (, но обикновено с лошо качество), като имат ниско съдържание на витамини. Добре е да се ядат в умерени количества, което е добре за вашето здраве и здравето на вашите зъби и за регулирането на теглото си. Като закуска, по-добре да се предпочита храна от групата на плодовете и по-рядко някои сладки (до 2-3 пъти през седмицата).



### **Как да се сложи групите храни на моята чиния?**



**Изображение1.1. Хранителни групи на чинията си.**

**Източник:** Министерство на земеделието на САЩ (USDA), ChooseMyPlate.gov

- Чинията в това изображение ви помага да видите всички хранителни групи заедно.
- Една здравословна чиния с храна съдържа храни от всички групи.
- Добре е половината чиния да се състои от зеленчуци и плодове
- Предпочитайте изцяло зърнени култури (храни, съдържащи скорбяла) (например хляб, пълнозърнест паста, кафяв ориз).
- Махнете кожата от пилето и мазнината от месото.
- Количествата варират в зависимост от възрастта, пола, растежа и колко активно е детето.

## 2. Аз започвам деня си със закуска

Закуската е първото хранене за деня и тя има голямо значение. Може би се чудите:

*"По каква причина трябва да се яде на закуска?"*

<b>Защо трябва да ядем на закуска?</b>
За да "запълним батерии" след нощта бързо и да имате енергия
За по-добра концентрация и бдителност
За по-добра производителност в училище
За по-добро регулиране на апетита и теглото контрол
То е възможност за семейството, за да бъдем заедно
Това е дългосрочен здравословен навик
<b>Идеи за закуска</b>
Мляко и пълнозърнести зърнени закуски
Кисело мляко с плодове и мед
Мляко и пълнозърнест хляб с мед или конфитюр
Пресен сок и препечена филийка (сирене-Турция-домати) с пълнозърнест хляб

Затова е добре да прекарате дори пет минути за закуска у дома, преди да отидете на училище.

## 3. Комплексни обеди

Важно е за здравето и правилното развитие на детето, основните хранения за деня (закуска, обяд, вечеря) да бъдат "пълни". Това означава, че те трябва съдържат храни от три основни хранителни групи: групата на зърнените култури, на протеина (месо, риба, яйца, бобови култури, млечни) и плодове и зеленчуци. Добре е също с обяда и вечерята винаги да има салата (или сготвени зеленчуци, напр. боб). Всяки от тези групи допринасят по пътя към доброто функциониране на организма. Групите които представляват "пълно хранене" са ярко скицирани в следното изображение (1.2):



**Image1.2.** Пълно хранене = 1 + 2 + 3

Примери на **пълна храна**:

- Закуска: мляко + зърнени култури + плодове
- Обяд: пиле + картофи + салата
- Вечеря: яйца + хляб + салата

#### 4. Редовно хранене

Чрез разпределянето на храните на редовно хранене, може да се избегне приемането на голямо количество храна. Кое то се случва често, когато шест или повече часа са минали от предходното хранене. Може да се яде 4-5 пъти на ден, 2-3 по-големи (основни хранения) и 1-2 по-малки (закуски, късна закуска в училище и следобедно хранене). Също така, ако тези хранения са по един и същ график те помагат да се избегне постоянното приемане на по-леки храни.

#### 5. Закуски

Закуските са малки ястия (в училище, следобедно хранене), които ядем между основните ястия (закуска, обяд, вечеря), за да ни дадат енергия и да не усещаме слабост, умора или силен глад. Закуските са много важни ако деня на детето е много натоварен в училище с четене, дейности и спорт. За съжаление, най-любимите закуски на децата са различни сладкиши (например бисквити, кроасани), чипс и безалкохолните напитки. Всичко това не е категорично забранено, но тъй като те имат твърде много мазнини, захар и сол трябва да се консумират в умерени количества (до 2-3 пъти през седмица). Някои добри възможности за закуски в училище и у дома са:

В училище ...	В къщи ...
Плодове (банани, ябълки, мандарини, кайсии, грозде)	Плодове и зеленчуци
Нарязани зеленчуци (краставици, моркови)	Кисело мляко с плодове или мед
Тост (сирене, пуешко) и пълнозърнест хляб	Мляко с пълнозърнести храни
Зърнени блокчета	Ядки
Сушени плодове	Плодова салата
Кравайче със сусам	Крекери със сирене и пуешко
Домашна баница или пай със спанак	Ориз пудинг
Домашно торта или курабийки	Айрян

## 6. Храна извън дома

Изглежда, че когато децата консумират храна извън дома, и най-вече децата с наднормено тегло, те в крайна сметка ядат непрекъснато през деня. Обикновено, храната извън дома са бърз тип храна (пици, различни готови сандвичи или сладкиши или пакетирани храни като чипс, кроасани, бисквити, шоколади, или тестени закуски. Те, както споменахме по-горе, са с богато съдържание на мазнини, захар и други съставки, чиято честа консумация не помага в регулиране на теглото.

За да се избегнат тези изкушения, ще бъде добре да се взема малък сандвич или плод от дома с вас на училище или в следобедните часове при вашата разходка.

## 7. Когато съм жаден пия ... вода!

Човешкото тяло е съставено предимно от вода (Повече от половината от нашето тегло е вода!), която е от съществено значение за живота. А сигнала, че имаме нужда от вода е жаждата, но жаждата, често се забавя, така че ние трябва да прием достатъчно вода, дори ако не сме жадни. Нуждаем се от още повече вода в горещо време или когато играем и се потим. Водата е част от всички течни храни (например, сок, мляко, безалкохолни напитки), както и при плодовете и зеленчуците. Въпреки това, много течности като безалкохолните напитки и някои сокове съдържат захар и е добре да ги избягвате, когато искате да утолите жаждата си. Нашият пръв избор, когато сме жадни трябва да бъде водата!



## 8. Бонбони може ... в умерени количества!

Сладкишите и разните десерти, както споменахме са част от групата храни, съдържаща много захар, а много често на мазнини. Затова те са вкусни! Като цяло, те са добри за ядене в умерени количества и рядко (до 2 пъти през седмицата) и не за сметка на други храни като плодове, които предлагат важни и полезни съставки за организма. Разбира се, не всички бонбони са един и същи, има малко по-здрави опции, които може да предпочитете, но също в умерени количества, като например:

- Оризов пудинг
- Сусамка
- Желе
- Ледена близалка
- Пълнозърнени сладки
- Кисело мляко с мед или запазване сладка
- Замразено кисело мляко
- Тъмен шоколад

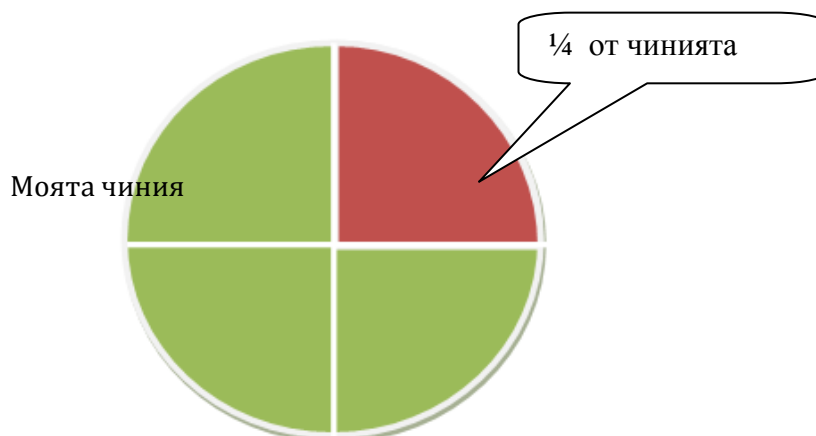
#### 9. Количество храна по време на хранене - ям като вълк

Сред най-важните фактори за контрол на теглото е контрола на количеството на храната. Както видяхме по скалата по-горе, ако ядете повече от колкото имате нужда, теглото ви ще се увеличи.

Количеството на храната трябва да бъде такава, че да ви засища и да не се чувствате гладни и без чувство на тежест в стомаха, когато приключите с яденето. За подобър контрол на количеството храна, е добре да се започне храненето със салата и да се яде спокойно, бавно и храната добре да се дъвчи. В същото време трябва да се следват правилата, които ще видите в следващия раздел "Как ние ядем".

#### 10. Дози

Отделно от предложеното дотук можете да контролирате количеството приемана храна и чрез размера на храната. Знаете ли, че децата над 4-5 години, колкото повече храна им се показва, толкова повече те се хранят? Така че, ако сложите от началото по-малко в чинията им, вероятно ще приемат по-малко храна. Намаляването на количество следва да е малко, например около една четвърт (както е показано на изображение 1.3), а да не е от групата на плодовете и зеленчуците. Можете да отстраните част от храната в началото на храненето, и ако детето е все още гладно, да му го дадете като допълнително.



**Изображение 1.3.** Намалване на количеството на храната от  $\frac{1}{4}$ .

Освен размера на храната, е добре да се избират и по-малки порции когато се яде навън и малки разфасовки на храни или напитки.

### 3.1.2. Как да се храним?

Знаете ли, че начина и мястото, където ние ядем могат да влияят количеството и вида на приеманата храна? За по-добър контрол на храната, ще бъде добре, ако са изпълнени следните условия:

#### 1. Аз ям седнал

Това може изглежда очевидно, но вероятно често се случва да се яде в леглото или на дивана, или дори прав (набързо). Така че аз ям седнал на стол и:

- без да ставам
- без да си отвличам вниманието
- без да ходя, играя или танцувам



#### 2. Аз ям на подходящо място

Всяка част от къщата има собствена роля и не всяко място е подходящо за хранене. Ние се храним в кухнята или трапезарията и трябва да се избегва ядене в спалнята, на дивана в хола, и т.н. И така:

##### • Къде ще ядем?

В кухнята / трапезария, ☑ Хранене зона

На маса (кухня / столова) ☑ Мебели

**НЕ** в спалнята, хола, банята с тоалетна

**НЕ** на дивана, леглото, бюрото

##### • Поради какви причини?

1. На подходящо място отделяме внимание изцяло върху храната и ние ядем в мир.
2. Ние се наслаждаваме на храната и ѝ се отдаваме. Другите места в къщата се използват за други нужди.



### 3. **Храня се с подходяща посуда.**

С това условие се избягва безразборното хранене от тенджерата, подноса или от големи пакети без контрол.

- **От къде?**

Подходящи прибори: чиния за ядене, чаша или купа за течности / кисело мляко / пудинг / плодове

**НЕ** от тенджерата, тиган, тава, пакет или кутия

- **С какво?**

Подходящи прибори: вилница, нож, лъжица

**Не** с ръце



- **Поради какви причини?**

1. Контролираме по-добре какво и колко сме яли.
2. Избягваме похапването.

### 4. **Ям без да правя нещо друго в същото време**

Времето за вечеря е важно. Вие се концентрирате върху вашата храна; вие ядете спокойно и оползотворявате храната пълноценно. Избягвайте да вършите други дейности като гледане на телевизия, игра на компютърни игри, бягане / танци / ходене, четене, слушане на музика и др.





### **Поради какви причини?**

1. Защото ние не мислим за храната, а нашето внимание е върху дейността която вършим. Така че може да изядем повече.
2. Всеки път когато правя едно нещо, ние искаме да правим и още нещо (например, когато гледаме телевизия, искаме да ядем). Двете неща „Вървят ръка за ръка“ в съзнанието ни.

### **5. Аз ям, когато съм гладен**

Това е едно от най-важните условия! Гладът е сигнал от организма ни, че имаме нужда от енергия, която е храна, така както колата се нуждае от гориво. Ако ние ядем без да сме гладни, това означава, че изядената храна е ненужна и нашето тяло ще я съхрани за по-късна употреба. Всеки път, което ядем без да сме гладни увеличава теглото ни. Има много причините поради които ние ядем без да сме гладни, както е показано на следното изображение (1.4):



**Изображение 1.4.** Причини, за да ядем

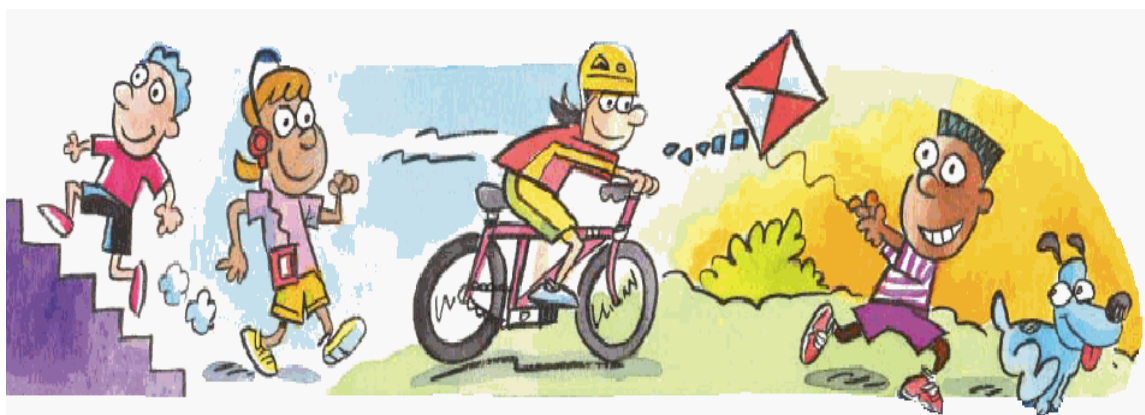
Търсете в себе си причините поради, които ядете и помислите как да промените своите навици.

### 3.1.3. Физическа активност

За да се регулира телесното тегло, а също така и за добро общо здраве, балансираната диета трябва да се придружава от ежедневна физическа дейност. Понятието "Физическа дейност" означава всички видове движения и упражнения, като ходене, игри, които включват действие и спорта. Редовната физическа дейност предлага много ползи за физическото и умственото здраве на децата и изглежда, че децата които са физически активни имат и по-добри резултати в училище.

#### 1. **Защо трябва да се правят упражнения?**

- За да имам здрави кости, мускули и стави.
- Укрепва функцията на сърцето и белите дробове.
- Увелича здравината и мускулната якост.
- Имам по-добри рефлексии, по-добре владее на тялото и синхронизация.
- Поддържа здравословен телесно тегло.
- Следващ по-здравословен начин на живот.
- Предлага психологически ползи като намаляване на стреса и избягване на депресия.
- Това ми помага да се увеличи моето самочувствие и да бъда по-социален.
- Забавно е при хубаво време да съм с друга деца или с родителите ми.



## 2. Увеличаване на физическата активност

Според Световната здравна организация и други международни организации, препоръчват за децата упражнения поне 1 час на ден с умерена интензивност (леко изпотяване). Дори и да губите доста време от вашата обичайна работа, ежедневните упражнения са много важни. Те може да включват ежедневни дейности като ходене до и от училище, разходка с куче, вървене нагоре и надолу по *стълби*. Важно е да бъдем активни и в училище (часове по физическо възпитание, почивките между часовете). Най-добре е да изберем нещо, на което да се радвате и да го правите за дълго време!

Знаете ли, че можете също така да се упражнявате, когато вършите домакинската работа като:

- Работа в градината
- Пране и измиване на съдове
- Почистване и подреждане на стаите
- Подреждане на играчките
- Миене на автомобила

Отделно има много други дейности, от които да изберете:

- |   |
|---|
| • <b>Индивидуални или колективни спортове</b>   |
| • <b>Плуване</b>  |
| • <b>Танци (у дома или извън дома)</b>  |
| • <b>Велосипед</b>  |
| • <b>Ходене пеша до училище или при пазаруване</b>  |
| • <b>Стълбите вместо асансьора</b>  |
| • <b>Бягане</b>   |
| • <b>Разходка с кучето или семейството</b>  |
| • <b>Участие в спортните мероприятия на училището</b>   |
| • <b>Организиране на излет в училищния двор, в парка, на детската площадка или в двора на къщата</b>      |
| • <b>Класически детски игри като <i>криеница</i>, гонене, скачане на въже, крадци и разбойници и т.н.</b> |

### 3. Намаляване на пасивни занимания

В допълнение към увеличаването на физическата дейност много е важно да се ограничени и времето за участие в "пасивни занимания", които често "открадват" време от моторните дейности. При пасивните занимания обикновено детето прекарва пред "екран" като телевизор, видео игри, компютър, мобилен телефон и таблети. За деца над 2 години, се препоръчва намаляване времео в заседнали дейности към два часа на ден и замяната им с моторни дейности.



### 4. Защо да се намали времето прекарано пред екран?

- Тъй като понижава времето за физическа активност.
- Защото може да увеличи консумацията на храна. Особено телевизията, увеличава приема на храна (особено на безалкохолни напитки, чипс, бонбони).
- Когато гледаме екран ние сме съсредоточени в него и подсъзнателно търсим храна и напитки.
- Често от екрана ни рекламират храни, които ни провокират да приемаме храна.

Поради това е добре да си изберем какво да гледам по телевизията (напр любимия си филм или спорт) или игра на компютъра/таблета, така че да не се превишават 2 часа на ден. Ако вече сте свикнали да превишавате 2 часа може да ги намалите постепенно.

## **3.2. Ние говорим на родителите - как да помогнат на децата си?**

### **3.2.1. Принципи на една балансирана диета - препоръки**

Диетичните препоръки за децата са подобни с тези за възрастните и са обобщени в следното (според Американската сърдечна асоциация):

- За поддържане на нормален растеж, трябва да има баланс между приеманата енергия (консумацията на храна) и разходваната енергия (колко енергия "харчи" организма, за да функционира и физическа дейност).
- Предпочитам растителни масла и маргарини и ограничавам консумацията на животински мазнини като масло, кремове, майонеза, колбаси, пълномаслено сирене и червени меса.
- Премахни видими мазнини от месото и кожата от домашните птици.
- Предпочитам зехтин, като основен източник на мазнини при готвене и салати.
- Ям поне веднъж дневно пет порции плодове и зеленчуци (ограничена консумация на сок).
- Яжте дневно 2-3 порции млечни продукти, за предпочитане ниско съдържание на мазнини.
- Предпочитам зърнени закуски и пълнозърнести паста и хляб и кафяв ориз.
- Границата на потребление на храни и напитки съдържащи захар като сладкиши, безалкохолни напитки, плодови напитки и нектари по-малко от 3 пъти седмично.
- Яжте сол мъдро, включително преработени храни със сол - кисели краставички, консервирани храни, солени закуски (например чипс), студени меса, повечето сирена, които съдържат много сол (натрий). Имайте предвид, че солта е "скрита" и в нашите най-често срещани храни като хляба.
- В съответствие с препоръките на средиземноморската диета, относно седмичната честота на храните, за дете се препоръчва да се консумира 2 пъти седмично риба, 2-3 пъти бобови култури, 1-2 пъти седмично домашни птици и 1 път седмично червено месо (говеждо, агнешко, свинско).



### 3.2.2. Общи съвети за насърчаване на интереса към здравословното хранене

- Важно е да се ядат разнообразни храни от всички групи и да се експериментира с различни рецепти, докато се намери любимия вкус на детето.
- Когато искате вашето дете да изпробва нова храна, може да я комбинирате с нещо което обича.
- Много е вероятно детето да не го приеме от началото, така че трябва има търпение и опитайте няколко пъти.
- Избягвайте продукти с надпис "Специално за деца". Ако храната е една и съща за цялото семейство се образуват по-добри хранителни навици.
- Помогнете на детето да постигне целите споменати в предходния раздел „какво мога да променя“. Например, подгответе нещо за закуска у дома или за училище. Също така, хубаво е да има сготвена храна и нарязана салата за след училище. Така детето ще избягва безразборното похапване
- Ограничете закупуването на готови закуски, сладкиши и безалкохолни напитки у дома и поставяйте на видно място плодове и зеленчуци.
- Промяната на хранителните навици и навиците за физическа активност е труднопостижимо. Нужно е повече време, така че тя трябва да сава стъпка по стъпка, като всеки път се правят малки промени.



### **3.2.3. Поведение - техники на родителите за промяна хранителните навици на децата**

#### **1. Наличието на храни**

Основната предпоставка за консумацията на храна е тя да бъде на разположение. В домашна среда родителят е отговорен за наличието на "здравословен" избор. Например, ако няма плодове и зеленчуци у дома децата не могат да ги консумират. Напротив, ако има на разположение бонбони, бисквити и особено ако те са на видно място, с бърз и лесен достъп тогава има риск от свръхпотреблението им.

#### **2. Често излагане на здравословни храни на децата**

Дори ако храната е на разположение, това не означава непременно, че детето ще я консумира. Детето трябва да бъде насърчвано да я консумира. Излагането на храните се отнася до визуален контакт с храната. Експозицията не трябва да се придружава с налагане на родителя за консумация. Хубаво е да имаш търпение и да не се обезсърчават от бавното приемане на дадена храна. Необходима са повече от 10-15 опита, за да се научи детето да харесва дадена храна, която първоначално не му харесва.

#### **3. Представяне на храна**

Децата се влияят от външния вид и представянето на храната повече, отколкото възрастните. Те обичат още храни, които са нежни и сочни, хрупкави и цветни, и не предпочитат трудни за дъвчене и сухи храни. Също така, те обикновено предпочитат храната да бъде разделена, а не смесена (например месото да е отделно се от ориза). В допълнение, децата са по-чувствителни на вкуса, така че силни аромати като храни с много подправки, билки и сол няма искат да ги

консумират. Друг съвет е да се опитате да нарежете плодове и зеленчуци (за които има затруднена консумация) в различни цифри, форми или лица, за да бъдат по-привлекателни за децата.



#### 4. Да се възнаграждават децата, но не с храна

Наградата е обикновено тактика, която насърчава и настоява за допълнително усилие или приемането на определено поведение. Детето е щастливо и се чувства добре за своя избор, така че има повишена възможност за повторение. Въпреки това, наградата трябва да се използва с повишено внимание, за да има добри резултати, що се отнася до храненето на децата:

- Родителите често награждават децата с друга храна (различна от здравословната), което обърква децата. Например, ако родител настоява детето да яде леща (а детето не я желае) и като "Подарък" той използва сладолед ("Ако ядеш леща, след това ще ядеш сладолед"), в очите на детето сладоледа се появи като "добра" храна, тъй като тя е предложена като подарък за лещата, която "злото" - не вкусна храна. Така в крайна сметка, родителите постигат обратен ефект, което означава, че се увеличава желанието за "подарък" (сладолед) и неприязънта към "целевата храна" (леща).
- Опитайте да поставите приоритет или последователност за това как да се яде, например "храната първо, а след това сладко".
- Ако се използва награда, за предпочитане е тя да бъде вербална, а не материална, например "Браво, ти го направи!".
- Също така, наградата е по-добре да бъде малка, а не голяма, така че тя не представлява единствената мотивация детето да яде.



- Възнаграждението следва да се отнася за качеството, а не за количество. Ако детето се опита, дори и малко от лещата, това е успех. Не е необходимо да се изяде цялото ястие от първия път!



### 5. Станете "модел" за вашето дете

Деца обичат да имитират различни модели, като родителите, учителите, техните любими герои, лица от телевизионни предавания, а също и приятелите си. Родителите са най-силно влияещия фактор, особено при малките деца. Поради това **не е достатъчно, родителите просто да информират** децата за това кои храни са полезни. Родителите трябва да бъдат "добър пример" за децата като ядат същите храни. Ако родителите не ядат плодове и зеленчуци, например, как да те очакват децата им да ядат тях? Децата приемат хранителните навици на родителите. Въпреки това, с възраста децата ще се влияят все повече от други фактори, но създадената основа ще има дълготраен ефект.

#### Практичен съвети за родители:

- Седнете цялото семейство заедно на трапезата колкото се може по често.
- Яжте някои храни като плодове, казвайки колко са вкусни.
- Избягвайте консумацията на храни и напитки в пред телевизора (особено чипс, бонбони, безалкохолни напитки).
- Винаги да има салата с вашата храна .
- Играйте с децата.

## 6. Не налагайте да се яде

Налагането на консумацията на храни от родителите или бабите и дядовците е много често. То се случва, когато децата отказват да ядат определени храни (например, бобови растения, зеленчуци, плодове, мляко). Думи като "изяш всичко или в противен случай няма да станеш от масата", "Яж, за да не се губи храната, това е жалко", "Хайде, изяш последната хапка" всеки от нас ги е чувал. Но натиска обикновено носи отрицателни резултати, защото:

- Когато децата са принудени да ядат някои храни, те изразяват негативни коментари и чувства за тях, отколкото положително .
- Резултатът в крайна сметка е отблъскване на детето от дадената храна и намаляване на нейното потребление .



## 7. Не на ограничението - да на границите

Друга често срещана практика на родителите е ограничаването на потреблението на определени храни като чипс, шоколад и бонбони в опит да се контролира диетата на техните деца. Такава практика прави храната по-привлекателна в очите на деца и ги прави по-желани особено в отсъствието на родителите. Следователно, това може да доведе до обратен ефект. Колкото по-голямо е ограничението толкова по-голяма е консумация на такива храни. Затова родителите не трябва да делят храните на "добри" и "лоши", а на храни, които трябва да бъдат консумирани често (например плодове и зеленчуци) или по-рядко (например сладкиши). Следователно, по тази причина, сладкишите не са забранени, но да се консумират 1-2 пъти седмично.

При подобна практика, можете да дадете на детето свобода на избор в рамките на определени граници, например колко сладки детето може да консумира за една седмица или от колко детето може да се лиши в сравнение с предходната седмица. Целите, определени от детето трябва да бъдат реалистични, постижими и малки

(стъпка по стъпка), но и провокативни *по начин* (за да се прави разлика). Също така, можете да използвате по-меки изрази, като "по-малко" или "повече", отколкото "всичко или нищо".

## 8. Семейно хранене

Днес, поради това че родителите са заети с трудова дейност, децата консумират повече и повече храна самостоятелно. Но дори едно хранене на ден със семейството води до по-добри хранителни навици на децата. Родителите могат да влияят върху това, какво и колко да се консумира, а и създават нужната атмосфера на хранене. Добре е да се храним в спокойна и приятна среда при изключен телевизор и без дискусия за проблемите, които не са свързани с храна.



### 3.2.4. Как да мотивирате детето си да прави упражнения?

Както споменахме по-горе, семейството играе ключова роля в образуването на характер и навици на децата. Родителите трябва да започнат със своите деца от най-ранна възраст физическа активност чрез игри и дейности в които добре е да се включат и самите те, което показва, че с упражненията те се забавляват заедно. Целта е да се развие активен начин на живот, чрез група или отделни дейности, които са забавни и творчески.

Също така, както и диетата, упражненията трябва да се превърнат в модел на здравословен начин на живот. Мотивирайте ги да правят упражнения сами и ги учете за значението на упражненията за тяхното здраве и качеството на техния живот.

## Част II

### 4. Приложение в практиката

#### 4.1. Детското затлъстяване като цяло

##### 4.1.1. Какво означава затлъстяване?

Според Световната здравна организация (СЗО), затлъстяването се определя като увеличаване на телесното тегло над нормалното като резултат от прекомерно натрупване на мазнини в тялото до степен, която засяга здравето на индивида. Възраст 4-6 години и юношеството са най-критичните периоди за развитие на затлъстяване.

Детското затлъстяване, според СЗО, е един от най-сериозните проблеми на общественото здраве на 21-ви век. През 2010 г., в 27-те страни на Европейския съюз, 20% от децата в училищна възраст са с наднормено тегло или затлъстяване. Като Гърция е сред страните с най-високите проценти на детското затлъстяване в Европа. В Гърция, през периода 2001-2010, 1 от 10 деца, на възраст между 1-12 години е със затлъстяване, а 3 от 10 са били с наднормено тегло. Също така, според неотдавнашно проучване при деца на възраст 6-12 години, 23,9% са с наднормено тегло и 7,3% със затлъстяване. Нарастващите темпове са тревожни и е необходима намеса и промяна в начина на живот.

##### 4.1.2. Как се появява затлъстяването?

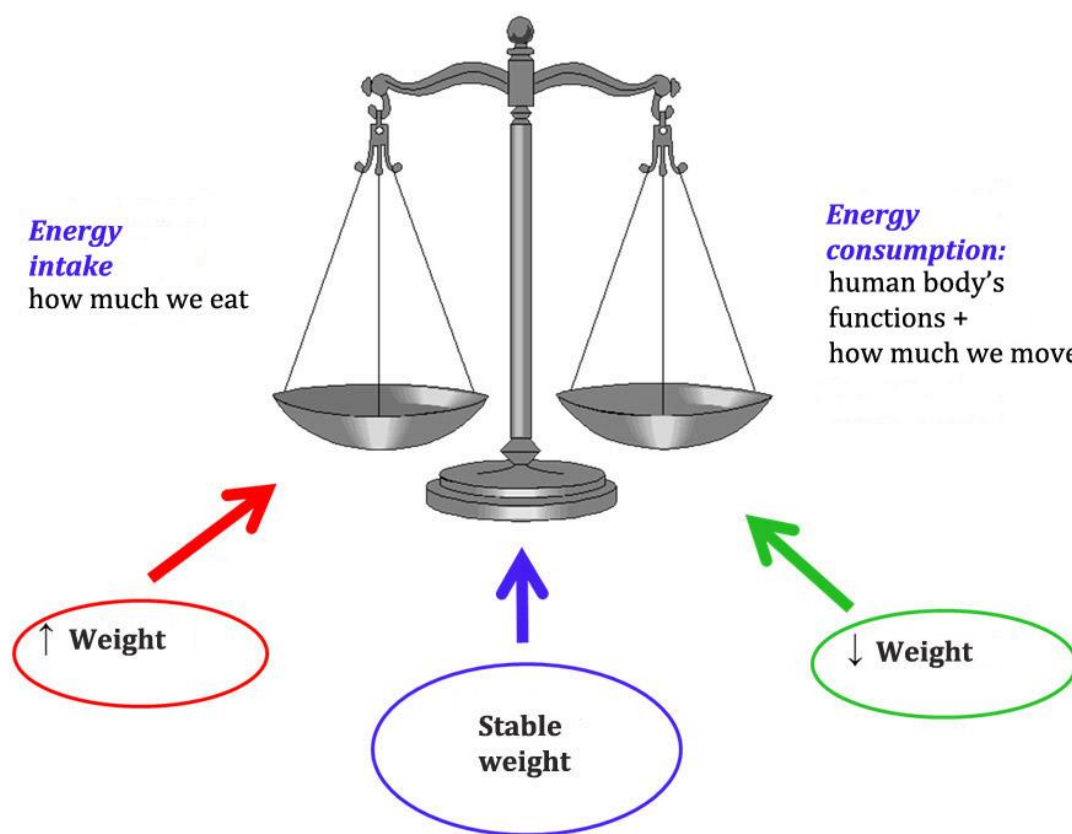
Затлъстяването е като пъзел, състоящ се от няколко части, като всички имат своята роля. Най-важните от тези парчета са семейството, нашите гени (наследственост), диетата и физическите упражнения, както е показано в изображение 3.1.



Изображение 3.1. Фактори, допринасящи за появата на наднормено тегло

От горните фактори, на диетични и физически дейности навиците са тези, които ние можем да променим.

Как се случва натрупването на мазнини, водещи до затлъстяване? Представете си една везна. От едната страна на везната е енергията, която ние даваме на нашия организъм с храната (какво и колко ядем) и от друга страна е енергията, която организма "харчи" за нейните функции, движения и упражнения. Това означава, че в зависимост накъде се накланя везната, теглото се увеличава, намалява или остава стабилно, както е показано на изображение 3.2. Когато ядем повече от това, което ние "изкарваме" главно чрез упражненията, мазнините се концентрира в тялото ни и теглото се увеличава.



Изображение 3.2. Когато балансирате, теглото остава стабилно. В зависимост от това накъде се накланя, то се увеличава или намаля.

#### 4.1.3. Какви проблеми може да причини затлъстяването?

Детското затлъстяване може да засегне почти всички телесни системи. В обобщение, ефектите са показани в следната таблица:

Основни проблеми на детското затлъстяване	
1.	Голяма вероятност за затлъстяване като възрастни
2.	Здравословни проблеми <ul style="list-style-type: none"><li>• Дихателни (Апнея, астма)</li><li>• Метаболитни (диабет тип 2, преждевременен пубертет )</li><li>• Сърдечносъдови (хипертония, дислипидемия)</li><li>• Мускулно-скелетната система (остеоартрит )</li></ul>
3.	Поведенчески проблеми (тревожност, изолация, хранителни разстройства)
4.	Психологически проблеми (депресия, ниско самочувствие)

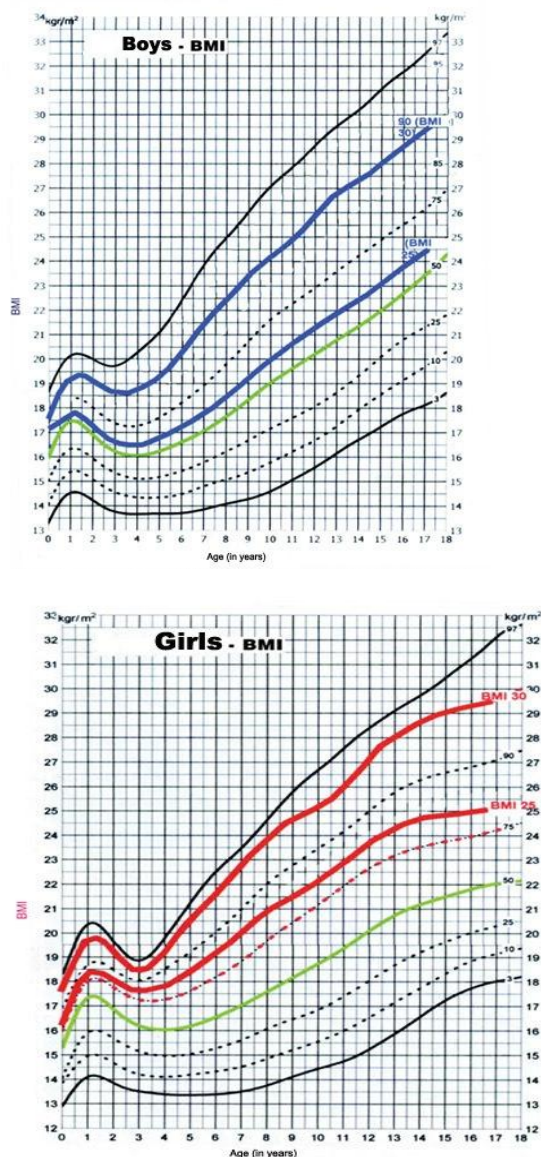
#### 4.1.4. Дали моето дете с наднормено тегло ?

С цел да се направи оценка на теглото на децата, обикновено се използват кривите на растеж (изображението 1.3) за Body Mass Index (BMI) или Индекс за телесна маса. На тези криви, които са различни по пол са илюстрирани индексите. BMI показва връзката между теглото и височина и се изчислява чрез делене, както следва :

$$\text{BMI} = \frac{\text{Тегло (kg)}}{\text{Височина} \times \text{Височина (m)}}$$

За всяка възраст, BMI стойностите между сините (момчета) или червени (момичета) линии означават наднормено тегло, а стойности над най-високата синя или червена линия означават затлъстяване. Например, за 9 годишно момиче с тегло 42 kg и височина 1.33 m, BMI се изчислява така  $42 / 1.33 \times 1.33$  , което означава 23,7 kg/m<sup>2</sup>. От графиките е видно, че тази стойност отговаря на наднормено тегло, тъй като е между две червени линии.





Изображение 3.3. Криви на растеж по BMI по пол и възраст

Source : Child Health Booklet

#### 4.1.5. Кога детето има нужда от намаляване на своето тегло и колко трябва да намали?

Намаляването на теглото при децата се нуждае от специално внимание, тъй като те са в етап на развитие и имат нужда от всички необходими хранителни вещества. Основната цел не е да се намали теглото и не винаги е препоръчително. Основната цел е да се гарантира доброто здраве и развитие на децата, както и промяна на погрешни нагласи, свързани с храненето и физическата активност, които са предизвикали наддаване на тегло. Децата имат предимство в сравнение с възрастните поради това, че те все още растат. Това означава, че те могат да

поддържат телесното тегло, докато височината се увеличава и постепенно се подобрява отношението на теглото към височината (BMI намалява). По-специално:

- За деца, които са с наднормено тегло, целта е поддържане на теглото или лека загуба (ако има съпътстващи здравословни проблеми при деца над 7 години), така че с постепенното увеличаване на височината, теглото се нормализира.
- За деца, които са със затлъстяване и/или здравословни проблеми (като диабет, високо кръвно налягане, повишени нива на триглицеридите и т.н.), се препоръчва загуба на тегло. Загубата на тегло зависи от възрастта, степента на наднормено тегло и обикновено тежестта на проблемите. Тя може да варира от 0,5 до 4 кг на месец.

## ВЪПРОСИ

1. Защо е важно да се храним разнообразно?
2. Кой са 5 основни цвята плодове и зеленчуци?
3. Защо закуската е важно хранене?
4. Какво означава пълноценно ядене?
5. Защо да избягваме храненето, когато вършим нещо друго?
6. Колко време трябва децата да прекарват пред екрани, като телевизори, компютри, видео игри?
7. Какво да направим, за да стимулираме децата да опитат определена храна?
8. Какво означава представяне на храна?
9. Какви поведенски техники са полезни, за създаване на хранителни навици у децата?
10. Как да разберем, че детото ни има проблем с телесното тегло?



### 5. Литературни източници

- 1) A. Zabelas . *Nutrition in different life stages* , Chapter 5: A. Zabelas , Risvas C. *Nutrition in childhood*. Medical Publications Pashalidis 2003 .
- 2) Konatidou EP. Et al. *Ten year obesity and overweight prevalence in Greek children: a systematic review and meta-analysis of 2001-2010 data*. *Hormones* (Athens) 2013. Oct-Dec; 12(4): 537-49.
- 3) Kyriazis I et al. *Prevalence of obesity in children aged 6-12 years old in Greece: nutritional behaviour and physical activity*. *Arch Med Sci*. 2012 Nov 9;8(5): 859-64.
- 4) Birch LL et al. *Development of eating behaviours among children and adolescents* . *Pediatrics* 1998;101:539 – 549.
- 5) Birch LL et al. *Development of food preferences*. *Annu Rev Nutr* 1999;19:41-62.
- 6) Birch, LL and KK Davison, *Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight*. *Pediatr Clin North Am*, 2001. 48 (4): p. 893-907.
- 7) Dietz WA et al., *Overweight children and adolescents*. *N Engl J Med* 2005;352:2100-9.
- 8) Fisher JO et al. *Restricting access to foods and children ' s eating*. *Appetite* 1999;32:405-19 .
- 9) Fildes A et al. *Parent-administered exposure to increase children ' s vegetable acceptance: a randomized-controlled trial*. *J Acad Nutr Diet*. 2014 Jun;114(6):881-8.
- 10) Galloway AT et al. *'Finish your soup': counteractive effects of pressuring children to eat on intake and affect*. *Appetite* 2006;46:318-23.
- 11) Gidding et al. *Dietary recommendations for children and adolescents: a guide for practitioners: consensus statement from the American Heart Association*. *Circulation* 2005; 112:2061-75.
- 12) Gidding et al. *Implementing American Heart Association Pediatric and Adult Nutrition Guidelines. AHA Scientific Statement*. *Circulation* 2009; 119:1161-1175.
- 13) Natalie S. The et al. *Association of adolescent obesity with risk of severe obesity in adulthood*. *JAMA* 2010; 304(18):2042-2047.
- 14) NHS: *Guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children*. NICE clinical guideline 43, December 2008.
- 15) *Parents can play a role in preventing childhood obesity. Fact sheet – September 2004*. ( drawn from *Preventing Childhood Obesity: Health in the balance*. 2005 Institute of medicine. [www.iom.edu](http://www.iom.edu) ).
- 16) Reilly JJ. *Descriptive epidemiology and health consequences of childhood obesity*. *Best Pract & Res Clin Endoc & Met* 2005. Vol 19; No3 pp 327-341.
- 17) Spear BA et al. *Recommendations for Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity* . *Pediatrics* 2007;120:S254.

- 18) Stewart Laura. *Childhood obesity*. Obesity and metabolic complications. Medicine 39:1. 2010 Elsevier ltd.
- 19) Position of the American Dietetic Association: *Nutrition Guidance for healthy children ages 2 to 11 years*. J Am Diet Assoc. 2008;1038-1047.
- 20) Wardle et al. *Modifying childrens ' food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable*. Eur J Clin Nutr. 2003 Feb;57(2):341-8.

## 6. Интернет източници

- World Health Organization ( WHO ):  
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>
- Свят Прекалена пълнота Политика и Prevention:  
<http://www.worldobesity.org/iotf/obesity/obesitytheglobalepidemic/>
- US Department of Health and Human Services: [www . dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov)
- US Department of Agriculture (USDA): [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- British Dietetic Association: [www.bda.uk.org](http://www.bda.uk.org)
- Academy of Nutrition and Dietetics (website for kids and teens):  
[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)
- EYZIN (National Health Action for the life of young): <http://eyzin.minedu.gov.gr/>

# ХРАНА ОТ ГРАДИНАТА

КУЛТИВИРАНЕ НА СОБСТВЕНИ БИЛКИ



## **Съдържание**

### **1. Резюме**

### **2. Въведение**

### **3. Теоретично съдържание**

**3.1. Ролята на билките в храните**

**3.2. Използването на билките в храните**

**3.3. Значението им при готвене**

**3.4. Най-често използваните билки в Европа**

**3.5. Хранителни и функционални свойства на билките**

### **4. Приложение в практиката**

**4.1. От теория към практика: Вашите билки в градината**

**4.2. Създаване на градина**

### **5. Интернет източници**

<b>Заглавие</b>	<b>Храна от градината...</b> <b>Култивиране на собствени билки</b>
<b>Област</b>	Органично производство
<b>Основна целева група</b>	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• студенти</li> <li>• възрастни лица</li> <li>• жителите на градовете</li> <li>• образователни центрове</li> <li>• любители градинари</li> </ul>
<b>Описание на модула и основни цели</b>	Този модул помага да бъдат разбрани ... Ролята на подправките в храната Използване на подправки в храните Тяхното значение при готвене Най-разпространените подправки в Европа Хранителната стойност на подправките
<b>Продължителност на обучението</b>	Продължителността на обучението по модула е: Максималната продължителност е 24 часа, разпределени къкато следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.
<b>Цели на обучението</b>	След завършване на обучението ще знаете: <ul style="list-style-type: none"> <li>- повече за подправките,</li> <li>- отглеждането на подправки в градината;</li> <li>- как да си направите собствена градина с подправки.</li> </ul>
<b>Компетенции</b>	Специфични компетенции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- познаване на основните ползи от подправките;</li> <li>- създаване на собствена градина с подправки;</li> <li>- използване на различни материали и места за градина с подправки.</li> </ul>
<b>Педагогически методи</b>	Видове дейности използвани при обучението: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретично обучение /комбинирано/: <ul style="list-style-type: none"> <li>- присъствено;</li> <li>- групови дискусии;</li> <li>- дистанционно.</li> </ul> </li> <li>• Практическо обучение: <ul style="list-style-type: none"> <li>- изследване на конкретен обект /на място/;</li> <li>- самоподготовка.</li> </ul> </li> </ul>

## 1. Резюме

Модулът има за цел да въведе основните ползи от билките, използвани в Европейската кухня и идентифицира някои отношения и техники за създаване на собствена градина в малките градски пространства. Тези техники имат за цел също да насърчават повторната употреба на материали и за създаване на нови функции в свободните пространства.

**Ключови думи:** Здравословна храна, хранене, рециклиране, устойчивост.

## 2. Въведение

Увеличеният интерес към здравословния живот, свързан с прогресивно застаряващото европейско население, насърчава гражданите да бъдат загрижени за храната, която консумират.

Европейският пазар е вторият по големина потребител на подправки, овкусители и билки, сред тях най-важни са магданоза, мащерката и ригана. Следователно използването на естествени продукти, отглеждани в домашни условия, без пестициди е интересна алтернатива в Европа.

Въпреки това, използването на градското пространство става все по-скъпо и сложно, поради растящото население на света и неговата концентрация в големите градове. След това идват няколко въпроса: Защо не се култивира своя собствена храна, вместо да се купува? Как да го направя в ограниченото пространство с което разполагам? Отглеждането на билки у дома или в малки пространства показва, че е възможно да има прясна и здравословна храна винаги достъпна до масата.

Има няколко модела и процедури, които могат да бъдат адаптирани към всяка нужда, така че, след представянето на някои от тях, се очаква да се научите как да получите по-добро използване на наличните пространства, както и как да се използват непотребни материали.

### 3. Теоретично съдържание

#### 3.1. Ролята на билките в храните

Известни още от древността, билките са били използвани в кухнята основно поради тяхната лекарствена стойност. Религиозните традиции и аромата и добрия им вкус, ги правят част от рецептите за приготвяне на ястия.

През Средновековието, в кулинарния използването на подправки е интензивно, и е начин за придаване на цвят и украса на ястията. Римляните, чрез многобройните си пътувания, са разпространили розмарина, мащерката и чубрицата в Централна Европа и магданоз, босилек и градински чай в Близкия изток. Също така откритията на Марко Поло и засилването на търговските пътища на изток довели до откриването на още билки. В момента в Европа, билките са съществена част в храните и избора на готвачите са ориентирани към новаторски приложения на традиционни комбинации от билки. Такива примери са използването на естрагон, мащерка, дафинови листа и чесън във Франция, честата употреба на босилек, градински чай и розмарин в Италия или риган и магданоз в Гърция, както и използването на магданоз, риган и кориандър в Португалия или градински чай и мащерка във Великобритания.

#### 3.2. Използването на билките в храните

Билките могат да бъдат разделени в няколко категории: пресни, ароматни, цитруси, сладки, пикантни и горчиви. Обикновено те се използват главно, за да придадат аромат и вкус, но не формират доминиращия вкус на ястието. Независимо от това, когато се добавят в началото те освобождават своите аромати. Ако са разположени в края на готвенето или в чинията непосредствено преди сервиране, билките запазват своята свежест, вкус, структура и цвят.

Според техните характеристики, за да се получи най-добър резултат, билките трябва да се използват в точните кулинарни моменти, като се пояснява по-долу. В допълнение листата, цветовете и семената на растения трябва да се използват при готвене за подобряване на вкуса на храната. Също така следва да се подчертае значението на използването им в прясно състояние, а не замразени или изсушени.

## Moments of Use

Dried herbs : always at the beginning of cooking

Tough herbs (rosemary, lavender and thyme): Before or during the cook process.

Because their resistance to long cooking processes, to recover flavor may also be added bites at the end.

Strong herbs (mint, tarragon, marjoram and lovage): added during cooking.

Re-use of materials.

Waste production decrease.

### 3.3. Значението на готвенето

Билките и комбинациите от тях превръщат подобряват вкуса на храната и поради това се използват широко. Примери за това са босилек с домати, естрагон с пиле, мащерка и розмарин с агнешко месо и риган със сирене и яйца. И все пак, за да разкрие аромата на свежи билки в салати или варени зеленчуци, са нужни конкретни, изпитани рецепти. Билките изпълняват и естетически и декоративни ефекти при поднасянето на ястията.

Отглеждането на пресни билки у дома обикновено е свързано с желанието да се подобри вкуса на ястията, а също и да поддържа здравето си. Дори най-добрите яхнии, гювечите или супи могат да станат по-апетитни и привлекателни, когато пресни билки са нарязани и се добавят в последния момент. Нещо повече, билките и ги правят различни и по-атрактивни.

### 3.4. Най-често използваните билки в Европа

Има няколко билки, включени в гастрономията, които по-често са използвани в Европа.

- **Див лук** – Това е вид ситен лук. Той придава много специален аромат. Може да се използва, както в салати, така и в ястия. Дивият лук не трябва да се реже на ситно. Трябва да се реже на големи парчета с ножица и се добавя само между 2-5 минути, преди да се сервира ястието, за да поддържа своя характерен вкус.



● **Кориандър** - Заедно с магданоза, кориандърът е една от билките най-често използвани в южната част на Португалия. Той е неделима част от средиземноморската диета. Произхожда от Южна Европа и Близкия Изток, кориандъра се отличава с аромат и вкус, които придават на храната

● **Мента** – Това вероятно е билката с най-забележителния аромат. Първоначално в Азия, ментата се използвала за различни цели, като се започне от чайове и сокове (напр ананас и мента), добавяне към плодови салати и ястия.

● **Дафинов лист** (лаврово дърво) – идентифицира се с по-специален и интензивен аромат, който го отличава от други ароматни билки. Когато се използва във високи дози и при продължително готвене засилва вкуса си. По този начин, се препоръчва неговото умерено използване и отстраняване преди сервиране, за да се избегне горчивия вкус, който може да придаде на ястието. Подходящ е с месо и риба.

● **Риган** - риган е отлична съставка за салати, пици или охлюви, който се смята за основната тайна на великолепия им аромат. Той е растение, което обича много слънце и е много устойчив, което го прави подходящ за отглеждане в домашни условия.

● **Магданоз** - с ароматни листа и специфичен мирис той е основната ароматна билка, използвана в Португалия и която придава характеристика и специален вкус на много ястия от португалската кухня. Докато в някои страни традиционно се използва само за гарниране на храните, в Португалия пресен магданоз се добавя за вкус в супи и сосове. Когато се добави към малко счукан чесън и ароматизиран зехтин екстра върджин той е чудесен завършек на месни ястия и риба на скара.

● **Босилек** – използват се листата му (зелени листа), които имат удивителен аромат и пикантен вкус. Широко използван е в италиански и френски ястия за ароматизиране на домати, смесва се и в салати и различни сосове като италианското песто. Листата трябва да бъдат разкъсани с пръстите на малки парчета, така те не губят цвета си.

● **Мащерка** - Тя е подходяща за специални ястия и яхнии и може да се използва изсушена, без тя да губи своя вкус. Тя е добра комбинация с месо (агнешко, свинско, пилешко), риба и яйца. Трябва да се внимава какво количество мащерка се използва, за да не надделее нейния вкус над всички други съставки в рецептата.

● **Полски джоджен** - Той има приятен аромат и освежаващ вкус, подобен на този от мента. Той е идеален с плодови салати или зеленчуци, агнешко, охлюви, сокове,

коктейли и чайове. Той често се използва в рибни ястия и при типични местни ястия, като например по-традиционна супа в Област Алентехо-Португалия ("açorda").

- **Естрагон** - Вкусът на естрагон листа е сладък и леко пикантен в същото време, подобен на анасон. Подходящ е за салати, месни и рибни ястия, сосове, зехтин и оцет. Той се използва за ароматизиране на супи, сосове, рибни ястия, птичи ястия, печено говеждо месо, стекове и също за омлет, аспержи, раци, варени яйца и сирене.

- **Розмарин** - розмарина се съчетава удачно със свинско и птиче месо, с печена риба, агнешко, козе и телешко, печени картофи и колбаси. Може да се използва и в сосове и при скара. Той има свеж и сладък вкус и се препоръчва при приготвянето на месо, особено свинско и агнешко месо и картофи и ароматизирани масла. Клончетата розмарин могат да изпълняват и декоративни функции към храната.

### 3.5. Хранителни и функционални свойства на билките

"Нека храната бъде лекарството и лекарството да е храната", това е един съвет на повече от три хиляди години, изказан от бащата на западната медицина Хипократ, който ясно показва връзката между храненето и неговите медицински ползи. По този начин, един здравословен режим на хранене е в основата на един добър живот. Като цяло, билките са известни със способността им да заменят солта дори и в маринати, което прави храните по-здравословни. Всяка билка има своите специфични характеристики, чието познаване дава възможност те да се използват по най-удачния начин при приготвянето на храна.

- **Див лук** - ускорява храносмилането, стимулира апетита и укрепва стомаха. Понижава кръвното налягане. Съдържащи се в него витамини А и С бързо елиминират тяхната недостатъчност в организма.

- **Кориандър** – семената му са богати на ретинол, тиамин, рибофлавин, ниацин, калций, фосфор, желязо и аскорбинова киселина. Плодът съдържа също и витамин С. Кориандърът има затоплящи, газогонни и стимулиращи храносмилането функции. Помага да се прикрие лош дъх, ако се сдъвчат веднага след консумация на чесън. Те са богати на магнезий, калций, желязо, фосфор, фибри и аскорбинова киселина. Чаят от кориандър облекчава болки в стомаха и проблеми с газове. Някои култури вярват, че те са афродизиаци и водят до увеличаване на млечните жлези.

- **Мента** - чай от мента, направен от неговите листа, е известен диуретик и противоглистно средство, а също облекчава и стреса. Тя се използва и за да се преборят болки в стомаха. Листата съдържат витамини А, С и В комплекс, минерали като калций, фосфор, желязо и калий.

- **Дафинов лист** – богат е на желязо, витамин А и витамин Е. Чай от дафинов лист помага за възстановяване на менструални спазми, регулира менструалния цикъл, лекува кожни инфекции и болки в ушите, помага при борбата с умората, хемороиди, ревматизма и синините и също помага за по-добро храносмилане и да като стимулатор на апетита. Маслото направи от плодовете на дафиновото дърво е известно с противовъзпалителните си свойства.

- **Риган** – Активните компоненти на ригана помагат в борбата с диспепсията, гадене и газове, чрез стимулиране на стомаха и жлъчката. В допълнение той е диуретик и добър източник на хранителни вещества като желязо, манган, фибри, калций, витамини (А и В) и омега 3. Риганът може да се използва за понижаване нивата на холестерола и лечение на рак на дебелото черво. Чай от риган ефективно помага при зъбобол, настинки, кашлица и дрезгав глас.

- **Магданоз** - има противоглистни, газогонни и стимулиращи храносмилането функции. Помага да се прикрие лош дъх, като се сдъвчи веднага след консумацията на чесън. Магданозът има и други функции като диуретично действие, стимулиращи и антисептични свойства, особено при инфекции на пикочните пътища. Ако се консумира суров е богат на витамини А, В, В2, С и D.

- **Босилек** - стимулира апетита, ускорява храносмилането, предотвратява подуването и подобрява функцията на бъбреците и лигавицата. Гаргара с босилек облекчава болки в гърлото, язви в устата и лош дъх. В някои култури, като се смята, че босилека е чудесен за хора с проблеми в поведението и че чая помага на плахи хора, за да реализира своите планове. Също така предотвратява навлизането на негативна енергия, когато са поставени в до входната врата.

- **Мащерка** - тази билка се смята за здравословен заместител на готварската сол. Тя е богата на витамини С и В комплекс и магнезий. Смята се, че има храносмилателно, противоглистно и стимулиращо действие, като същевременно спомага за облекчаване на главоболието. Като отвара се използва за изплакване на устата при лош дъх, рани или възпаление. Чаят от мащерка е показан за лечение на кашлица, настинки и грип. Той се счита за добро средство за справяне с махмурлука.

- **Полски джоджен** - в някои райони на Португалия чай от полски джоджен чай се използва като профилактично средство за грип, запек, кашлица и бронхит. Също така има стимулиращо действие върху храносмилателната система.

- **Естрагон** - естрагонът стимулира апетита и ускорява храносмилането. Той има диуретичен и антиатеросклеротичен ефект. Листата на естрагона са богати на йод, на минерали и витамини А и С. Чаят от естрагон е храносмилателен тоник, облекчава менструалните спазми, помага за правилното функциониране на храносмилателната система и е добър стимулант на мозъка, сърцето и белия дроб. Естрагонът е известен и като "драконова билка".

- **Розмарин** - той действа като средство, стимулиращо храносмилането и като диуретик. Като чай помага за обилно изпотяване, съживява паметта, помага в борбата с високата температура и болки, и е подходящ и за настинки и бронхити, също и за облекчаване на косопад и наличие на пърхот. Първоначално в Средиземноморието, розмарина е символ на плодородието и през Средновековието е бил използван, за да се пречистят стаите за болни. Силната негова миризма стимулира функционирането на мозъка, например гръцките студенти носели клонове в косите си, за да подобрят паметта си по време на изпити.

### 4. Приложение в практиката

#### 4.1. От теория към практика: Вашите билки от градината

След като представихме основните билки, използвани в гастрономията и техните хранителни и функционални ползи, тази втора част, по-практично, възнамерява да покаже как да се направи една собствена градина и кои са нейните предимства. Навикът за консумиране на храна се отгледана в малки градини, помага да се осигури добро физическо и психическо развитие и предлага на хората по-добро качество на живот и по-здравословна диета. Освен това, храната получена в домашни условия е богата на хранителни вещества и обикновено не е обработена с пестициди. Също така, има и други ползи, които са изброени по-долу.



Не е възможно да се изброят всички начини за създаване на ваша собствена градина. Тук са представени само някои варианти за това как да се отглежда всяка една от билките, представени до тук.

	Характеристики	Как да отглеждаме
<b>Див лук</b>		
	<p>Той има много тънки, високи, зелени и цилиндрични листа. Той е член на семейство лукови, но с по-отслабен вкус. Жълти листа на растенията могат да се появят в резултат на липсата на светлина, или от появата на вътрешен лист. Това е растение, което има силен вертикална растеж.</p>	<p>През пролетта и лятото е препоръчително лука да е навън и да се полива с малко количество вода почти всеки ден. През есента, растението може да прибере зад прозорец, за да продължи да се развива дори и през зимата. При отглеждане трябва да се има предвид, че листата са крехки и се нараняват лесно. Разрезът не трябва да надвишава 1/3 от листата. Изисква температура между 5 °C и 25 °C.</p>
<b>Кориандър</b>		
	<p>То е растение със зелени листа, по-закръглени, от тези на магданоза. Това е растение с характерен мирис и вкус и меки листа. В случай на големи температурни колебания на листата може да образуват конденз при съхранение.</p>	<p>Това растение се нуждае от много грижи (доста е чувствително). Трябва да се полива с малко количество вода и често (когато повърхността е суха) и трябва да се постави на топло място. То се нуждае от светлина и да бъде защитено от вятър, тъй като изсъхва и умира. Вътре в дома растежа им е ограничен и е необходимо повече време. За гарантиран успех, растението може да се трансплантира навън в градината през топлите месеци.</p>
<b>Мента</b>		
	<p>Ментата е живо и енергично тревисто растение, което има изправени листа и силен и приятен аромат. От нарязани, клонки могат да се прихващат. При недостиг на светлина листата почерняват или пожълтяват в основата си.</p>	<p>Тя е устойчива на високи температури, но не понася под 5 градуса.</p> <p>Расте най-добре във влажна среда и трябва да се полива често, но трябва да се внимава да не се наводнят корените, защото те могат да изгният. Затова добре е бъде направена дренажна система, за да се предотврати задържането на вода. Растението може да бъде успешно отгледано извън дома, за предпочитане в глинен съд. В зависимост от тяхното развитие, най-високите листа и стъбла трябва да бъдат отстранени, така че светлината да достига до всички листа. Препоръчително е да се поддържа температура над 10 °C.</p> <p>Тя трябва да бъде засадена винаги самостоятелно. "Нейните корени са агресивни и убиват околните растения като не им оставят място."</p>

	Характеристики	Как да отглеждаме
<b>Дафинов лист</b>		
	<p>Това е вид, родом от Средиземноморието. Растението достига между 5 и 10 метра, а има и екземпляри до 20 м височина. Листата са ефектни, жилави, с един много характерен мирис и затова са широко използвани в готвенето. Плодовете са месести, с черен цвят, когато са узряли. Освен това дървесината от лавровото дърво е с отлично качество. Най-често дървета имат конична или пирамидална форма.</p>	<p>Растението се нуждае от много слънце, за да расте и затова преди засаждане трябва да се избере най-подходящото място. Също така имайте предвид, че замръзване може да увреди растението така че то трябва да бъде защитено през зимата. То изисква добър дренаж, така че корените да не подгизнат и да не загният. Въпреки, че е възможно да се размножават чрез резници, то отнема много време. Поради това, се препоръчва да се закупи голямо дърво в саксия и да се присади на място в градината. Поливането трябва да бъде умерено, тъй като растението се противопоставя много добре на сушата.</p>
<b>Риган</b>		
	<p>Риганът е тревисто и многогодишно растение с изправени стъбла, целокрайни листа с овална форма и тъмно зелен цвят с около 35 милиметра на дължина. Той се характеризира с много ароматна миризма и горчив вкус. Обикновено се развива хоризонтално, но може да изкласи и в по-дълги вертикални стъбла.</p>	

Магданоз		
	<p>Магданозът е двугодишно тревисто растение с ароматни листа, които са или крепирани или плоски. Той образува розетка от много разколебани листа, чийто мек вкус, го прави най-популярната билка.</p>	<p>Магданозът оцелява както през лятото, така и през зимата (но защитен от студа). Това е растение, което издържа на температурните колебания. Магданозът харесва умерено напояване, за да се поддържа влажна почвата. Прекомерно поливане води до образуването на гъбички. Така че напояването е често, но в малки количества. Чувствителен е към язви, за да се предотврати експозицията им, магданоза трябва да бъде поставен в непосредствена близост до див лук, аспержи и домати.</p>
	Характеристики	Как да отглеждаме
<p><b>Босилек</b></p> 	<p>Босилекът е тревисто растение, със зелени листа и овални и много ароматн. Леторастите и листата в центъра на растението са по-набръчкани от останалите.</p>	<p>Много чувствително растение, при ошипване на листо то става черно в рамките на 10 минути. В същото време, той не обича екстремните температурни промени, и температури под 12 градуса.</p> <p>Най-добрият начин да се грижите за босилека е да се полива с малки количества, така че да не се наводни. Босилекът расте бързо и се увеличава съдържанието на етерични масла, които подобряват вкуса му.</p> <p>Той трябва да се постави на топло място с много светлина. Ароматът отпъжда мухи и комари. Температурата трябва да се поддържа над 12 ° C</p>



Мащерка		
	<p>Мащерката е полу-храстовидно растение с пълзящи стъбла, листа и дребни цветове (розово или бяло) и силен и наситен аромат. Тя е средиземноморски вид, подобен на лозовите видове.</p>	<p>Мащерката харесва добре дренирани почви, но тя се адаптира добре и към много сухи почви. При много влажна и подгизнала земя загиват и умират. .</p> <p>С цел да се попречи на вдървесняване и да останат живи клончетата трябва да се подрязват веднага след цъфтежа. Резитбата трябва да бъде по-честа, когато растежът е много силен. Мащерката се съчетава чудесно с други растения в градината. Съжителства добре с розмарина. Тя може да се прибира по всяко време на годината.</p> <p>В най-студените месеци на годината трябва да се прибира в дома. Мащерката се развива при температури между 4 ° C и 25 ° C</p>
Полски джоджен		
	<p>Той е един от най-известните видове от рода Мента. Има изправени стъбла, силно е разклонено, а лисатата са средно до тъмно зелени. Цветовете са малки и розови.</p>	<p>Той е ароматна билка, която предпочита по-мек климат и места с много светлина. Предпочита влажни почви, които изискват доста напояване. Може да достигне до 50 см и има бърз растеж. Полският джоджен изисква температури над 7 ° C. Той се смята за репелент срещу бълхи и молци.</p>

## 4.2. Създаване на собствена градина

В зависимост от мястото с което разполагаме, а от това дали ще бъде на открито или на закрито място можем да използваме различни решения при създаването на градината. Тук ще представим някои модели, за подобни решения.

**1**

### Вертикална градина от PVC

Може да се направи на балкони, прозорци и външни пространства.



<p><b>Необходими материали</b></p> <p>3 PVC улука; 6 PVC капаци; 2 стоманени кабели с желаната дължина; 6 нитове; 2 куки за закрепване;</p> <p><b>Инструменти:</b> бормашина, ролетка, молив за маркиране и предпазни очила</p>	<p><b>Стъпка по стъпка:</b></p> <p>1. С помощта на ролетката и молива, маркирайте по права линия от край до край на канавката. След това, с бормашина, направете дупки на интервали от 5-10 см.;</p> <p>2. Изберете мястото, където градината ще бъде поставена (може да бъде на стената или на дървена стойка) и приложете двете куки - за третите дупки от двата края;</p> <p>3. След това преминават два стоманени кабели през третите дупки в двата края на релсата. В долната част на стойката, придават на стоманената тръба с нит и завърши с метален полу-пръстен. След това, поставете кабелите към куките.</p> <p>4. И накрая, просто плъзнете PVC капачки.</p>	  
---	---	---

Може да се изпълни, както навън, така и в затворени или покрити пространства.

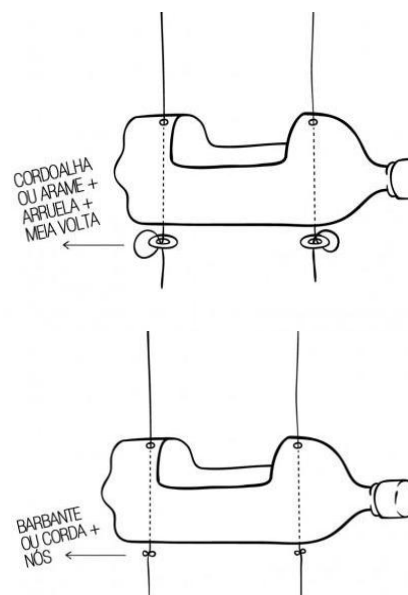


### Необходими материали

Ножици;  
Въже или стара дреха;  
Канап или тел;  
Семена или малки растения;  
PVC бутилки от по 2 литра (чисти).

### Стъпка по стъпка:

1. С ножица изрежете парче от всяка от PVC бутилка. Изрязаното трябва да бъде подобно на един прозорец.
2. До всеки от отворите, направете по една дупка с върха на ножицата. Не забравяйте, че е важно бутилките поддържат своята симетрия когато се окачат на стената.
3. Направете малка дупка на дъното на всяка бутилка, за да се оттежда излишната вода след поливане.
4. В краищата на бутилките промушете низ и завържете възелче, така бутилката ще остане висяща.
5. Положете почвенаа смес и след това, семената или растението. Не забравяйте да поставите малък слой от камъни или вестник на дъното на бутилките, за да може водата да се оттеча.
6. Поливайте леко растенията всеки ден, за да растат правилно и без болести.



Тази техника може да изпълнена и по друг начин показан на снимката по долу.



Особенно е ефекта при поставяне на огради.


**Необходими  
материали**

Висяща раница за  
съхраняване на  
обувки;  
Саксиен разсад;  
Почва / хумус;  
Куки за закачане.

**Стъпка по стъпка:**

1. Закачете раницата за съхраняване на обувки с помощта на куки;
2. Положете саксиите в джобовете;
3. Запълнете с почва/хумус;
4. Поръсете леко с вода като избягвате да мокрите плата, за да се предотврати натрупването ѝ в джобовете и влошаването на материала



## 4

Други творчески и лесни за изпълнение идеи

Тези идеи са подходящи за много малки пространства и не изискват специални материали при тяхното изпълнение.



- **ВЪПРОСИ**

1. Назовете две ползи от производството на билки у дома.

---

---

1. Колко време през деня може градината да се излага на слънце?

---

---

2. Как да съхраним максимално дълго свойствата на билките след тяхното обирање?

---

---

3. Кои са основните предимства от използване на ароматни билки в храните?

---

---

4. Защо да използваме непотребни материали при създаването на градина у дома?

---

---

5. Кога при готвене трябва да се добавят билките?

---

---

6. Посочете пример за използване на билки във вашия край.

---

---

7. Кои билки от представените съдържат Омега 3 и са известни като намаляващи холестерола?

---

---

### 5. Интернет източници

[http://www.sjc.sp.gov.br/media/179424/cartilha\\_hortas\\_urbanas\\_out2010\\_alt.pdf](http://www.sjc.sp.gov.br/media/179424/cartilha_hortas_urbanas_out2010_alt.pdf)

<http://www.infoescola.com/ecologia/horta-urbana/>

<https://www.youtube.com/watch?v=65UgMSSB1qk>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxwHo4frae4>

<http://yammireceitas.com/selecao-de-ervas-aromaticas/>

<http://www.gastronomias.com/ervas/>

[http://www.mariajoaodealmeida.com/artigos.php?ID=111&ID\\_ORG](http://www.mariajoaodealmeida.com/artigos.php?ID=111&ID_ORG)

<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/salsa.aspx>

<https://www.facebook.com/ReciclagemJardinagemEDecoracao/photos/a.447489285377361.1073741848.149469411846018/182369595222666/?type=3&theater>

<http://www2.correiobraziliense.com.br/sersustentavel/?p=2348>

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.452200221572934.1073741853.149469411846018&type=1>

<http://www.insite.pro.br/2008/31.pdf>

<http://www.uff.br/ensaiosdemarketing/artigos%20pdf/2/AIIMPORTANCIADAPROMOCAODEVENDASPARAAFIDELIZACAODECLIENTES.pdf>

<http://www.infoescola.com/ecologia/horta-urbana/>

<http://obrassustentaveis.com.br/>

<https://www.facebook.com/obras.sustentaveis?ref=stream>

<http://www.greenfarmco2free.com.br/wp/horta-suspensa-de-garrafa-petpasso-a-passo/>

<http://www.rosenbaum.com.br/tag/horta-vertical/>

<http://morarkallas.grafikonstruct.com.br/index.php/2013/04/a-ideia-de-criar-uma-horta-vertical-ganha-nova-aliada-a-sapateira/>

<http://ecohospedagem.com/como-fazer-um-jardim-vertical-feito-com-pallets-usados/>

**БЪДИ ЗДРАВ ...**

**С РЕЦЕПТИТЕ НА БАБА**





## **Съдържание**

### **1. Резюме**

### **2. Въведение**

### **3. Теоретично съдържание**

#### **3.1. Природна / традиционна медицина**

#### **3.2. Средиземноморската диета и поддържането на здравето**

#### **3.3. Различни приложения на растения**

### **4. Приложение в практиката**

#### **4.1. Народни средства за лечение**

#### **4.2. Приложение на билките при лечение**

### **5. Интернет източници**

# Модулът

<b>Заглавие</b>	<b>Бъди здрав ... С рецептите на баба</b>
<b>Област</b>	Здравословно хранене
<b>Основна целева група</b>	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• възрастни лица интересуващи се от здравословното хранене</li> <li>• жителите на градовете</li> <li>• образователни центрове</li> </ul>
<b>Описание на модула и основни цели</b>	Този модул помага да бъдат разбрани ... <p>(1) Природните принципи на медицината</p> <p>(2) Традиционни и природни рецепти</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- съставки и характеристики</li> <li>- полезни ефекти</li> </ul>
<b>Продължителност на обучението</b>	Продължителността на обучението по модула е: Максималната продължителност е 24 часа, разпределени както следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.
<b>Цели на обучението</b>	След завършване на обучението ще знаете: Повече за природната медицина. За какво могат да се използват билките и как да приготвят рецепти с тях у дома.
<b>Компетенции</b>	Специфични компетенции: <ul style="list-style-type: none"> <li>• знания за полезността на билките за здравето;</li> <li>• как да приготвят природни рецепти за лечение;</li> <li>• как да се използват природните рецепти при лечение.</li> </ul>
<b>Педагогически методи</b>	Видове дейности използвани при обучението: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретично обучение /комбинирано/: <ul style="list-style-type: none"> <li>- присъствено;</li> <li>- групови дискусии;</li> <li>- дистанционно.</li> </ul> </li> <li>• Практическо обучение: <ul style="list-style-type: none"> <li>- изследване на конкретен обект /на място/;</li> <li>- самоподготовка.</li> </ul> </li> </ul>

## 1. Резюме

Този модул представя традиционните лекарствени рецепти за най-често срещаните заболявания и които са доказано, че работи. Тези resories, като практически компонент за обучение, имат за цел преподаване начини за използване на продуктите, за максимален ефект и минимизиране на нежеланите лекарствени реакции, допринася за поддържане на здравословен и балансиран състояние на тялото.

**Ключови думи:** Природна медицина, Домашна медицина, традиционна медицина, лечебни растения

## 2. Въведение

Историята на природната медицина датира от началото на историята. От древни времена хората са търсили средства за защита в природата за облекчаване на техните заболявания. В началото използването на лечебни растения е инстинктивно и растенията са базата на медицинските лечения през голяма част от човешката история. В по-ранни времена не е имало достатъчно информация за причините за заболяването или как растения може да се използват като лек, така че всичко се основава на личния опит. С течение на времето, използване на специфични лечебни свойства на растенията за лечение на някои заболявания е открито. По този начин, използването на лечебни растения постепенно изоставя емпиричната рамка и става базата на обясними факти.

От шестнадесети век, растенията са източник на лечение и профилактика. Съвременната медицина използва много съединения от растителен произход, като основа на тествани и одобрени лекарства. Терапията с растения прилага съвременни стандарти за тестване на ефективността на билковите лекарства, които са извлечени от естествени източници. Намаляващата ефективност на текущите синтетични лекарства и на нарастването на техните противопоказания направи използването на природни лекарства отново популярно. Така че използването на лекарство, което се основава на растения се превърна в част от съвременната медицина. Лечението с билки стимулира имунната система, което го прави в състояние да се бори с болестта по-холистично. Все пак трябва да се има предвид, че природните лекарства може да не са достатъчни или подходящи за всички хора, или всички болести.

В този модул са представени някои рецепти на природни лекарства, които се използват най-често.

Важно е да се знае, че "естествено" не означава "безобидно". Някои растения, които могат да бъдат намерени често в нашите горите, парковете и градините са опасни, понякога дори смъртоносни, ако се консумират от хора (всяка година умират хора в Португалия поради неправилно използване на растения и гъби, най-често поради липса на знания за техните качества и грешно разпознаване).

## 3. Теоретично съдържание

### 3.1. Природна / традиционна медицина

*"Природната медицина и съвременната медицинска помощ не са взаимно изключващи се"*

Домашните / естествените средства се използват все по-често, което се дължи на следните фактори, страничните ефекти на конвенционалната медицина и развитие на резистентност на микроорганизмите към конвенционалните лекарства.

Лечението с билки е толкова старо, колкото и самото човечество. Връзката между човека и неговото търсене на лекарства в природата датира от далечното минало. Информираността за използването на лечебни растения е резултат от много години борба срещу болести, при които човек се научил да събира лекарства от черупки, семена, плодове и други части на растенията. Съвременната наука признава тези постижения и в съвременната фармакотерапия развива гама от продукти от растителен произход, известни на древните цивилизации и използвани през хилядолетията.

Развитието на знанията, свързани с използването на лечебни растения, както и еволюцията на съзнанието увеличава способността на фармацевти и лекари, за да се отговори на предизвикателствата, на които не може да се отговори адекватно от синтетичните лекарства.

От незапомнени времена хората са се опитвали да намерят лекарства за облекчаване на болката и лечение на различни заболявания. През всеки период, всеки следващ век от развитието на човечеството и напредващите цивилизации, лечебните свойства на някои лечебни растения са били идентифицирани, проверени и предадени на следващите поколения. Ползите от едно общество, са били прехвърлени в друго, като се обновяват на знанията и се откриват нови свойства, до наши дни. Непрекъснатият и вечен интерес на хората в лечебните растения, днес доведе до една по-модерн и изискан метод на преработка и използване.

### **3.2. Средиземноморската диета и поддържането на здравето**

Средиземноморската диета е призната за нематериално наследство на човечеството от ЮНЕСКО, и това признание разкрива нейното значение за здравословното хранене, но и нейната същност като традиция, предаваща от поколение на поколение.

Традиционната фармация също отразява принципите на средиземноморската диета, тъй като има няколко проучвания, които показват, че хората, които държат на средиземноморската диета са сред тези, чиято средна продължителност на живота е сред най-високите, имат ниски нива на сърдечно-съдови заболявания и някои видове рак.

Тази диета е богата на храни с високо съдържание на сложни въглехидрати, фибри, витамини и минерали, както и множество антиоксиданти, които защитават здравето. Както и ниската консумация на храни с високо съдържание на наситени мазнини и високо-калорични храни, което е от ключово значение за подпомагане на превенцията на болести.

В началото средствата за справяне с настинки, кашлица, възпаление на гърлото, стомашни неразположения или диария, се обменят между членовете на семейството. По-възрастните поколения имали безценен информация, която предавали на следващото поколение чрез матриархалните линии.

### **3.3. Различни приложения на растения**

Продуктите, които са част от естествената Средиземноморска фармация, представляват част от местния пейзаж и се характеризират с това, което произвежда земята, и е на разположение за употреба.

В момента се изучават качествата на определени храни, които могат да се разглеждат като лекарства. Терминът Nutraceutical (образуван чрез комбиниране на думите "храна" и "фармацевтични") се използва за обозначаване всяко вещество, което се счита като част от дадена храна или храна, която осигурява ползи за здравето извън основната хранителна стойност, която съдържат. През последното десетилетие, голям брой хранителни добавки са създадени от естествени източници, някои от които са налични в средиземноморската диета. В зависимост от продуктите, които могат да предотвратят хронични заболявания, подобряване на здравето, забавят процеса на стареене, увеличаване на продължителността на живота и подобряване на структурите и функциите на тялото. Хората, чийто начин на живот е свързан с развитието на невродегенеративни заболявания, включително болест на Алцхаймер, болест на Паркинсон, множествена склероза,

менингит и мозъчен тумор. Обширни изследвания през последните години показват, че хранителни добавки, получени от подправки като кориандър и чесън иматт противовъзпалителни биологични пътеки и по този начин може да се предотврати невро дегенеративни заболявания.

В този модул се представят някои хранителни продукти и / или растения от средиземноморската диета, които може да се използват като естествени лекарства или чиято консумацията представлява полза за здравето.

### **Чесън (*Allium sativum*)**

Клиничните данни за стойността на чесъна, за предотвратяване и лечение на много заболявания, се обосновават от неговото съдържание на витамини и минерали. Неговите терапевтични ефекти, поради наличието на някои вещества могат да намалят нивата на липиди и холестерол в кръвта. Чесънът също функционира като хипотензивно средство, което помага за контрола на кръвното налягане, без да причинява странични ефекти. Той съдържа Селен - минерал, който предпазва сърцето, предотвратява образуването на атерома, което води до образуването на съсиреци, и нормализиране на кръвното налягане.

Чесънът също има алицин, алина, с антибактериални и противовъзпалителни ефекти.

- Предотвратява коронарни и циркулаторни заболявания. Хипотоничният ефект се дължи на разшипяването на периферна кръвоносни съдове, особено на краката, очите и мозъка. Препоръчва се за лечение на церебрална склероза.
- Предотвратява инфаркти
- Намалява образуването на кръвни съсиреци
- Намалява кръвното налягане
- Предотвратява агрегацията на тромбоцитите; полезни при атеросклероза и тромбоза.
- Анти-бактериални, вирусни и гъбични инфекции (като кандида албиканс).
- Намалява риска от рак на стомаха, гастрит и др.
- Намалява нивата на захар и глюкоза, подпомага при лечение на диабет.
- Нуро-холестерола ефект (намаляване на холестерола).
- Противоглистно действие (лечение на чревни паразити).
- Отхрачващо действие.
- За външна употреба при мехури.

Той се използва и за борба с артритни проблеми, включително за външна употреба, и при подуто, измръзнало и брадавици. На някои места той се използва и като превантивно средство срещу рак.

Чесънът съдържа fructosanos (вериги от фруктозни молекули) в изобилие, което му дава ясно диуретично действие. Той съдържа витамини А, В1, В2, С, амин на никотиновата киселина, холин, хормони, alicetoina I и II sulfocianic киселина, йод и следи от уран. Този сложен състав прави чесъна да имат много разнообразно действие върху организма.

## **Зехтин**

Зехтинът е широко използван продукт в кулинарията от различни страни. Той се извлича от маслините, отглеждани предимно в региона на Средиземно море. От хиляди години се признават лечебните свойства на това чудотворно масло. Египетските жени осъзнават, че зехтинът е отлично успокояващо средство за кожата. На свой ред, гърците използват маслото извлечено от маслините за масаж, вярвайки, че той е имал ефект върху здравето на тялото и ума.

Днес ние знаем, че нашите предци са били правилни. Освен че служи като подправка, правейки другите хранителни продукти по-вкусни, зехтинът има много лечебни свойства, резултат от неговия състав, включващ витамини А, D, К и Е, както и антиоксиданти, които забавят стареенето на клетките. Най-впечатляващото е, че въпреки че е храна, богата на мазнини и калории, зехтинът допринася за намаляването на нивата на холестерола в кръвта, а също и за намаляване на натрупването на мазнини в коремната област.

Тези ползи се дължат на неговото богатство на мононенаситени мазнини, които помага за намаляване на лошия холестерол. Изследвания, публикувани от Американската диабетна асоциация показват как редовната консумация на маслиново масло помага за предотвратяване на мазнини, които се натрупват в корема. Това е не само естетичен проблем, но и здравен проблем, защото мастните клетки, които се придържат към корема пречат на производството на инсулин от панкреаса, което води до диабет. Други заболявания също са свързани с натрупването на мазнини, като например високо кръвно налягане и сърдечно-съдови проблеми. Следователно, приемът на зехтин е силно препоръчително от лекарите и специалистите по хранене.

За да се възползвате от тези свойства, специалистите препоръчват консумация на 2 супени лъжици зехтин дневно. Важно е да се помни, че зехтинът не трябва да бъде изложен на високи температури, тъй като при нагряване той губи своите основни свойства.

### **Млечен трън** (*Бял трън*)

Помага на чернодробните клетки да се регенерират по-бързо, съдържа етерични масла и прилан като лапи намалява болката, свързана с разширени вени и улеснява заздравяването на язви на краката.

### **Кориандър** (*Coriandrum sativum*)

Стимулира апетита и се бори с нарушеното храносмилане, има анксиолитична активност, има анти носисептивен ефект, подобрява паметта, а също така намалява холестерола.

### **Мента** (*Menta x Piperita Officinalis*)

Ментата съдържа витамин А и витамин С, използва се като локален аналгетик, има противовъзпалителни и успокояващи свойства, помага за облекчаване на стомашни и нормализиране на стомашно-чревния активност, увеличава нивата на жлъчни и тяхната разтворимост, потиска растежа на микроорганизмите (кандида албиканс, Херпес симплекс, стафилококус ауреус, *Pseudomonas Aeruginosa* и грип А и други вируси и т.н.), предотвратява натрупването на кръв в мозъка и стимулира кръвообращението.

### **Лемон** (*Citrus Limon*)

Лемонът има високо ниво на витамин С (което увеличава имунологичната активност), стимулира апетита и има леко антибактериално и антивирусно действие и е особено важен по време на простуда и грип, защото неговите муколитични качества имат противовъзпалителен ефект. Той помага за увеличаване на резистентността на вените и артериите и регулиране на кръвното налягане, а също така е ефективен за намаляване на калциеви отлагания (камъни в бъбреците или пикочния мехур).

### **Мед**

Медът съдържа около 200 вещества, включително аминокиселини, витамини, минерали и ензими, има бактерицидно действие срещу много микроорганизми, ускорява заздравяването на рани, има противовъзпалително и защитен ефект върху стомашно-чревни инфекции, причинени от бактерии и ротавируси. Медът се е използвал за лечение на наранявания преди появата на антибиотиците, но и днес, въпреки разнообразието на съществуващите антибиотични кремове, в някои случаи, меда може да бъде по-ефективен при лечение на трудно зарастващи рани,



които са устойчиви на конвенционални средства. Чрез премахване на влагата от раната чрез високото си съдържание на захар, меда потиска бактериалния растеж и пролиферация и блокира преминаването на вредни външни замърсители. И, тъй като не е скъп, може да бъде идеалният избор в страни, които нямат достъп до модерни лекарства за лечение на рани. Проучванията показват, че изгаряния покрити с мед се излекуват по-бързо и с по-малко болка и белези от изгаряния, отколкото тези лекувани с конвенционални лекарства. На пазара има лечебни разтвори на медена основа, предназначени за грижа за раните.

### **Риган** (*Origanum nanpm*)

Облекчава диария и газове, неговите етерични масла борят стоматит и фарингит, намаляват кашлицата, облекчават болки в гърлото и намаляват зъбобол.

### **Магданоз** (*Petroselinum crispum*)

Предотвратява камъни в бъбреците, има диуретичен и антиконвулсантни ефекти, стимулира апетита и производството на слюнка и стомашни сокове. В лапа облекчава болката и отоците, свързани с навяхвания. Количество от 15 гр на ден осигурява нуждите на организма от важни витамини. По-високи дози могат да бъдат токсични.

### 4. Приложение в практиката

#### 4.1. Народни средства за лечение

Представяйки принципите на природната традиционна медицина, ние ще отидем до практическата част от начина на използване на растенията и как да се консумират или прилагат върху тялото. Много домашни средства са по-добри, когато се използват пресни продукти, въпреки че някои лекарства може да се съхранява в продължение на няколко седмици в подходящи съдове, често в студено време.

Има различни форми на подготовка, които варират в зависимост от предназначението и са обусловени от характеристиките на продуктите:

- **Инфузия (запарка):** вода се загрява до кипене и след това се залива растителен материал в съд, например чаша, оставя се да престои в продължение на няколко минути и след това се пие.
- **Отвара:** В процеса на отвара, билките кипят с водата за извличане на активните съставки от растението. Като цяло, този метод се използва за твърди части на растението, като корен, стъбло и черупката. По време на подготовката, билката се смесва с вода в съд, която след това се довежда до кипене. Сместа ври в продължение на няколко минути, обикновено по-малко от 5 минути, но може да достигне до 15 минути, ако съда е частично затворен. След кипенето растителните остатъци се отстраняват и отварата е готова за пиене.
- **Сокове:** получават се от пресни растителни материали, чрез изстискване на плодове, листа или корени, и трябва да се консумира веднага.
- **Готвене и къпане или миене:** готвене на растителния материал е удължено (в продължение на няколко минути, много по-продължително от варенето на чай) и след това с водата се измива засегнатата област или тя се натопява в тази вода.
- **Гаргара:** след продължително готвене на растителния материал (както по-горе), се оставя да се охлади малко и след това се прави гаргара на гърлото.
- **Прилагане на компреси:** след дълго готвене на растителния материал (както по-горе) се наиксва кърпа (някои хора препоръчват ленена) в тази топла вода и нанесете тази кърпа върху засегнатата област. Наикснете кърпата в горещата вода, когато тя се охлади.

- **Пара:** дълго гответе растителния материал (както по-горе) до получаване на обилна пара и след това лицето се поставя над съда.
- **Лапа:** растителният материал се нанася директно върху засегнатата област и се задържа там с пластир, кърпа или бинт.
- **Директно приложение:** растителният материал се поставя директно върху засегнатата област, но за разлика от по-горе, е че времето за прилагане е по-кратко и не се привързва.
- **Сироп:** Растителният материал, обикновено се вари в продължение на известно време с мед или захар в резултат се получава гъста течност, която обикновено се приема с лъжица (една или няколко супени лъжици на ден, често преди ядене). Тя може да се съхранява.
- **Мацерация:** растителният материал се поставя в течност (вода, алкохол и алкохолни напитки), като оставя да престои известно време; в някои случаи, когато се използва спирт или алкохол разтвора може да се съхранява в продължение на месеци или дори години. Често получената течност се използва за разтриване на засегнатата област.
- **Пушек:** растителният материал се изгаря, а пушека се оставя да се разпространи из къщата, или да обвие лицето или попие по неговите одежди.

## 4.2. Приложение на билките при лечение

### Дихателна система

#### Настинки и грип

- **Морков сироп**

2 средни моркови

4 супени лъжици кафява захар

Почистете морковите. В купа или чаша, нарежете моркови на много тънки кръгчета и покрийте дъното на купата. След това добавете една лъжица захар и поставете нов ред моркови резени и така редувайте до края.

Изчакайте няколко часа, докато морковите започват да отделят своя сок.

Една до две супени лъжици на ден е лек за кашлица.

- **Грип**

Направете запарка от Бял лопен + Пчелник + Мечешко биле + Подбел + Вероника: 1 щипка от всяко растение на литър вода. Сварете в продължение на 2 минути и се оставя да се запарят билките в продължение на 15 минути. Вземете 3 до 4 чаши дневно.

- **Главоболие**

Направете запарка от маточина: 20 г листа за 1 литър вряща вода. Остава се в продължение на 15 минути. Пийте 2 чаши на ден подсладено с мед.

Запарка на препарат, съдържащ 10 г всяка билка: Queen на ливадите (цветя) + върбова кора (кора) + Валериан (корен) + Lavender (цветя) + Масло Rose (*Primula elatior*) (цветя): Използвайте 1 или 2 щипки от горната смес в чаша вода. Сварете и оставете за 10 минути. Пийте 2 или 3 чаши на ден

Запарка от Валериан + Butter Rose (*Primula elatior*) + *Thymus serpyllum* + Thistle + Verbena: 1 или 2 щипки от всяко растение в 1 литър вода. Сварете за 1 минута и се оставя да киснат 15 минути. Пийте 2 или 3 чаши на ден.

- **Ларингит**

Запарка от бял оман (*Inula Helenium*) + Escabiosa + Agrimonia + *Hippophae rhamnoides* : 1 щипка от всяко растение на литър вода. Сварете в продължение на 2 минути и оставете в продължение на 15 минути. Вземете 2 до 4 чаши дневно.

Запарка на 15 грама джинджифил коренище в 1 литър студена вода. Оставете за 15 минути, за да се пропива. Пийте 2 чаши на ден.

Гаргара с Malva инфузия (листа и цветове): 20 грама на 1 литър студена вода. Остава се да ври само 1 минута. Остава се в продължение на 10 минути. Гаргара 5 пъти дневно.

Гаргара с sauge (листа): 20 г на 1 литър студена вода. Остава се да ври 15 минути. Остава се в продължение на 10 минути. Гаргара 5 пъти дневно.

- **Бронхит**

Запарка от Eucalyptus: 10 г от изсушени листа за 1 литър вода. Остава се в продължение на 10 минути. Вземете три чаши на ден.

Подбел запарка: 10 г от листа или цвят на 1 литър кипяща вода. Остава се в продължение на 10 минути. Вземете три чаши на ден.

Запарка от теменуга: 10 г от корените за 1 литър студена вода. Сварете 3 минути и оставете в продължение на 15 минути. Вземете две горещи чаши на ден.

Запарка от борови издънки: Нека да се изстудат и след това се вари 3 минути, и се оставя да се охлади. Вземете три чаши на ден в продължение на 8 до 10 дни.

- **Астма**

Запарка на подбел цвят: 10 г цвят за 1 литър вряща вода. Оставете за 15 минути, за да се пропива. Филтрира се и се вземат четири чаши на ден.

## **Кръвоносна система**

### **Кръвно налягане**

- Консумацията на 3-5 стръка пресен чесън на ден има ефект за понижаване на кръвното налягане.
- Запарка от листа на маслиново дърво: Листата се оставят в чаша и се покриват с вряща вода. Нека се охлади, докато чашата е покрита и веднага след това се пие, за да се осигури по-висока концентрация на активната съставка. Препоръчва се да се вземат 3-4 чаши на този чай на ден.

### **Кръвното налягане, аритмия и кръвоносната недостатъци стабилизация**

- Запарка на White Hawthorn: 1 чаена лъжичка сушени листа и цветове на White Hawthorn се поставят в чаша и се покриват с вряща вода. Оставете да изстине покрити, и изпийте веднага. Препоръчително е да се вземе от 3 до 4 чаши чай на този ден в продължение на най-малко на 4 седмици.

## **Храносмилателната система и черния дроб**

### **Метеоризъм**

- Запарка на целина + Juniper + Angelica archangelic + Wild полски джоджен: 1 щипка от всяко растение с чаша вода. Сварете и оставете в продължение на 20 минути. Вземете три чаши на ден.
- Запарка на Angelica-archangelic: 10 грама корен за 1 литър студена вода. Сварете в продължение на 2 минути и оставете в продължение на 15 минути. Вземете три чаши на ден.
- Запарка на анасон: 10 г счукани семена за 1 литър вряща вода. Оставете за 15 минути, за да се пропива. Вземайте по 2 чаши на ден.

### **Диария**

- Запаракa на хвощ: 20 гр билка за 1 литър вряща вода. Вземете 1 или 2 чаши на ден преди хранене.
- Запарка на риган: налейте чаша вряла вода на 3 супени лъжици изсушен риган. Нека да остане в продължение на около 15 минути и след това се прецежда. Вземете 2-3 чаши на ден.
- Запарка на ягоди: 15грама от растението за 1 литър вряща вода. Вземайте по 2 чаши на ден.
- Loquat кора инфузия: 10 г от кората на 1 литър кипяща вода. Вземайте по 2 чаши на ден.
- Използвайте половин чаена лъжичка от рошкови намачкани като брашно за поръсване на храните.

#### **Бял дроб**

- Налейте 1 чаша вряла вода в продължение на 1 чаена лъжичка плодове от Dairy-Thistle и изчакайте 15 минути. Пийте 3 чаши от този чай през деня, на празен стомах сутрин, преди обяд и вечер преди лягане.

#### **Заболявания на пикочния мехур**

- Налейте 1 чаша вряла вода на 1 чаена лъжичка листа розмарин. Нека тази инфузия остане покрита в продължение на 10 минути и след това се прецежда. Пийте 3 чаши тази инфузия през деня.

#### **Стимулатор на апетит**

- Намачкайте 1 чаена лъжичка семена от кориандър. Налейте чаша вряла вода върху семената кориандър, оставете в продължение на десет минути и след това се прецежда. Изпийте чаша преди ядене.

### **Отделителната система**

#### **Цистит**

- Запарка на Juniper + Blueberry + бял оман (*Inula Helenium*) + Мащерка + Lavender + Mauve: 1 щипка всяко растение за 1 чаша вода. Сварете и се оставя да престои в продължение на 15 минути. Вземете 4 чаши дневно.
- Запарка на бяла бреза: 10 г от сушени или пресни листа в 1 литър вряща вода. Нека престои 10 минути. Пийте три чаши на ден.
- Запарка на Juniper: 30 грама плодове за 1 литър вряща вода. Нека престои половин час. Пийте 2 чаши на ден.

### **Превенция камъни в бъбреците**

- Налейте 1 чаша вряла вода на 2 супени лъжици нарязани листа от магданоз. Оставя се в продължение на около 15 минути, и се прецежда. Пийте три пъти на ден преди хранене.

## **Кожа**

### **Екзема**

- Patch на Escabiosa (*Scabiosa succisa*) + лайка инфузия: Направи инфузия с 2 щипки от всяко растение на половин литър вода и оставете в продължение на 20 минути. Прилагайте като компрес или лапа сутрин и вечер за около 20 минути.
- Компрес от Aristolo Quia чести (*Aristolochia clematidis*) инфузия: Направи инфузия на 10 грама от растението на 1 литър студена вода. Сварете 1 минута и се оставя да престои 30 минути. Нанесете 1 или 2 пъти на ден и в продължение на около 10 до 15 минути..
- Инфузия от орех: Направи инфузия на 20 грама изсушени листа за 1 литър студена вода и се оставя да престои 10 минути. Вземайте по 2 чаши на ден.

### **Ударено**

- Запарка на Labaca + бял оман (*Inula Helenium*) + Escabiosa + Общата fumitory или земята дим (*Fumaria Officinalis L*) + Хмел: 1 щипка всяко растение за 1 литър вода. Сварете и нека да кисне 15 минути. Вземете 3 до 4 чаши дневно.

### **Брадавици**

- Всеки ден търкайте брадавиците с цвят на Stud Marigold.
- Нанасяйте ежедневно върху брадавиците сок от пресни Quelido Ния (Chelidonium majus) (а LSO се нарича билка на брадавици).
- Нанасяйте ежедневно сок от пресен чесън сок на брадавиците.

### **Разширените язви на краката**

- Употреба като лапи: налейте 1 чаша вряла вода на 2 супени лъжици плодове от трън, докато пусне мляко и нека постои 10 минути. Потопете лenen плат в тази отвара и увийте около долната част на крака. Оставете покрито с кърпа, и повтаряйте няколко пъти на ден.

### **Лечение на трудно застиващи рани**

- Поставете импрегниран нетъкан плат със стерилен мед върху раната и подменяйте на всеки 2 дни.



## ВЪПРОСИ

Изберете правилния отговор.

**1. Чесънът има свойства:**

- a. противогъбично
- b. анти-бактериални
- c. вазоконстриктор ефект
- d. точки А и В са верни

**2. Маслиновото масло има следните свойства:**

- a. Зехтинът съдържа витамин С и К
- b. Зехтинът е с ниско съдържание на мононенаситени мазнини
- c. Зехтин допринася за намаляване на нивата на холестерола в кръвта
- d. Зехтинът допринася за повишена мастна тъкан.

Във всяка от следващите точки маркирайте грешния отговор.

**3. Лимонът:**

- a. е ефективен при настинки
- b. има бактериостатичен ефект
- c. улеснява храносмилането
- d. има противовъзпалително действие

**4. Лимонът:**

- a. е богат на витамин С
- b. има муколитичен ефект
- c. затруднява храносмилането
- d. бори брадавици

**5. Магданозът:**

- a. е богат на витамини А и С
- b. предотвратява образуването на камъни в бъбреците
- c. предотвратява загубата на апетит
- d. е с ниско съдържание на калий

**6. Ментата:**

- a. стимулира циркулацията на кръвта
- b. е с ниско съдържание на витамин С
- c. има бактериостатичен ефект
- d. е достъпен аналгетик.

**7. Розмаринът:**

- a. има антивирусен ефект
- b. улеснява храносмилането
- c. стимулира циркулацията на кръвта
- d. има бактерициден ефект

- 8. Кориандърът:**
- a. улеснява храносмилането
  - b. предотвратява образуването на камъни в бъбреците
  - c. предотвратява загубата на апетит
  - d. да ове не са хепато-защитно действие
- 9. Риганът:**
- a. причинява метеоризъм
  - b. има бактерициден ефект
  - c. помага срещу стоматит
  - d. притежава противокашлично действие
- 10. Розмаринът:**
- a. има антивирусен ефект
  - b. има бактерициден ефект
  - c. стимулира циркулацията на кръвта
  - d. може да се използва при бременни
- 11. Отбележете верните твърдения.**
- a. Естествените лекарства са безвредни.
  - b. Естествените лекарства имат един по-цялостен производителност.
  - c. Естествените лекарства обикновено имат по-малко странични ефекти.
  - d. Има естествени средства за всички болести
  - e. Хранителните добавки могат да попречат на хронични заболявания

## При интерес

### 5. Интернет източници

<http://www.letyourfoodbeyourmedicine.com>

<http://www.florais.com.br>

<http://www.mintrubbing.org/themintplant.pdf>

<http://www.kew.org/science-conservation/plants-fungi>

<http://naturallydowntoearth.com>

## **КАК ДА СЕ ЯДЕ: ЗДРАВΟΣЛОВНО ... С ТРАДИЦИОННА КУХНЯ ОТ ALENTEJO (АЛЕНТЕЖО)**



## **Съдържание**

### **1. Резюме**

### **2. Въведение**

### **3. Теоретично съдържание**

#### **3.1. Традиционната кухня от Алентежо**

#### **3.2. Родова мъдрост за балансирано хранене**

### **4. Приложение в практиката**

#### **4.1. Кухнята на Алентежо**

#### **4.2. Традиционни рецепти**

### **5. Интернет източници**

<b>Заглавие</b>	<b>Как да се яде: здравословно ... с традиционна кухня от Alentejo (Алентежо)</b>
<b>Област</b>	Здравословно хранене
<b>Основна целева група</b>	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• студенти;</li> <li>• възрастни лица, интересуващи се от здравословно хранене;</li> <li>• жителите на градовете;</li> <li>• образователни центрове.</li> </ul>
<b>Описание на модула и основни цели</b>	Този модул помага да бъдат разбрани ... <p>(1) Средиземноморската кухня и нейната връзка с Алентежо</p> <p>(2) традиционни рецепти от района на Алентежо</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- съставки и характеристики</li> <li>- ползи за здравето</li> <li>- как да отгледаме билки у дома</li> </ul>
<b>Продължителност на обучението</b>	Продължителността на обучението по модула е: Максималната продължителност е 24 часа, разпределени както следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.
<b>Цели на обучението</b>	След завършване на обучението ще знаете: Повече за храненето и традиционната кухня Алентежо. Ще знаете типичните ястия за региона и използването на подправки при тяхното приготвяне. Специално внимание се отделя на използването на билки собствено производство.
<b>Компетенции</b>	Специфични компетенции: <ul style="list-style-type: none"> <li>• знания за хранителната стойност и значение на Средиземноморската кухня;</li> <li>• как да отгледаме собствени зеленчуци и билки на малка площ;</li> <li>• как да приготвяме здравословни храни по традиционни рецепти.</li> </ul>
<b>Педагогически методи</b>	Видове дейности използвани при обучението: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретично обучение /комбинирано/: <ul style="list-style-type: none"> <li>- присъствено;</li> <li>- групови дискусии;</li> <li>- дистанционно.</li> </ul> </li> <li>• Практическо обучение: <ul style="list-style-type: none"> <li>- изследване на конкретен обект /на място/;</li> <li>- самоподготовка.</li> </ul> </li> </ul>

## 1. Резюме

Модулът е структуриран в два основни раздела: (1) средиземноморската диета и традиционната кухня на Алентежо и (2) традиционни рецепти. В първия раздел са разгледани основите на здравословния начин на хранене на базата на средиземноморските традиции в храните и на традиционната Алентежо кухня и на древната мъдрост, свързана с нея. Втората част се състои от представяне на различни рецепти на традиционната Алентежо кухня и обсъждане на характеристиките на съставките и техните ползи за здравето. Някои насоки за това как да се засади градина с билка у дома също са дадени в този раздел. Този модул ще помогне на участниците да повишат знанията си за здравословното хранене по практичен начин, чрез обсъждане и изучаване на традиционните Алентежо рецепти, наследство от средиземноморската диета. Целта е да се предоставят знания за храни и билки от региона, както и за използване на някои съставки от "домашната градина". Разбирането на целия процес, от земята до масата, ще даде възможност на участниците да получат най-доброто от храната си.

**Ключови думи:** Алентежо, традиционна кухня, хранене, здравословна диета, органични продукти.

## 2. Въведение

Хранителните навици се променя, и диетите могат да бъдат променяни, от здравословни към вредни за здравето. Тези навици могат да бъдат повлияни от различни фактори, като културата, религията, познанията за храната, наличието и достъпа до храни, икономическата ситуация, както и много други. Въпреки това, един от факторите, които определят нашия избор на храни е, знанието за ползите и вредните свойства на хранителните продукти. Следователно, увеличаването на тези знания със сигурност ще допринесе за по-здравословна диета.

Португалия е пример за тази реалност. От създаването си като държава има непрекъсната еволюция на Португалската диета, както по отношение на техниките за приготвяне на храни, така и на хранителните продукти, въведени с течение на времето. Тези промени са настъпили чрез влиянието на други култури, като резултат от откритията между петнадесети и седемнадесети век, а също на глобализацията и съвременните системи за дистрибуция. В днешно време, през цялата година, потребителите имат на разположение огромно разнообразие от зеленчуци, плодове, месо и риба, които идват от различни части на земното кълбо - хората не трябва да пътуват, за да пробват вкусове от цял свят.

Въпреки всичкото това богатство на хранителните продукти от други страни, които влизат в Португалия, традиционната Алентежо кухня е източник на мъдрост и огромно богатство. То се базира на големия недостиг на храна в миналия век, особено сред селското население. Това ли е древната мъдрост, която формира основата на този модул, който в първата си точка, за кратко обсъжда традиционната Алентежо диета, тясно свързана с средиземноморската диета и, от друга страна, въвежда няколко рецепти за зеленчукови супи, хляб супи и каши? В тази втората част са представени ползите за здравето от използваните хранителни продукти и представените рецепти. Ние също учим как да се насладите на някои от тези хранителни продукти, в уюта на вашия дом, като създадете автентична градина с саксии, пълни с аромати и вкусове. С една дума, трябва да научим пътя от фермата до трапезата, за да се храним по здравословен начин с традиционната Алентежо кухня!

### 3. Теоретично съдържание

#### 3.1. Традиционната кухня от Алентежо

Някои казват, "Кажи ми какво ядеш, ти кажа кой си ти," и това не е нещо, което се отклонява далеч от реалността. Народната кухня може не само да даде указания на културата, но и за мястото, където хората пребивават, влиянията, на които са изложени и на тяхното физическо състояние. Доказателство, че видът на диетата може да посочи къде някой пребивава, е фактът, че в Португалия, например, има голямо разнообразие от хранителни режими в различните региони на страната, от север на юг. Алентежо е регион, където храната е доста характерна и за която ще разгледаме ползите, които тя може да донесе на вашето здраве. Тази диета е дълбоко вкоренена в средиземноморската диета, въпреки че страната няма излаз на Средиземно море.

*"Приехме и прегърна, ние, португалски, културно Средиземно вградена в атлантизма, а съживяването и отлично лаком бульон идва от далече, но ние знаехме как да я превърне в Средиземно начин:. Първо, ние добавихме малко паста или спагети, и след това ориз; Ние го оцветени с листа от мента, ние го укротяват с няколко скилидки чесън и лук пръстени ".*

Емилио Перес

Традиционната Алентежо кухня е пълна с влияния от други култури, които се помещават на територията на Португалия, както беше случая на Арабската цивилизация. Гръцката култура и диетата също има голямо влияние върху португалската гастрономия, особено в Алентежо. Древногръцката диета е адаптирана и засилена с ароматни билки, които растат спонтанно върху земеделските земи, рибата на бреговете на Алентежо и зеленчуците, които са пристигнали в Португалия, придружени от подправки, донесени от географските откриватели, от петнадесети до седемнадесети век. Всички тези влияния са допринесли за обогатяване на диетата на хората от Алентежо и изграждане на знания, които се превръщат в традиция.

Диетите се променят непрекъснато, и не е задължително да се връщаме в миналото, но разбирайки, че хранителните практики от миналото, може днес да бъдат полезни и допринасят за повторното въвеждане на рецепти, които са бързи и лесни за приготвяне и същевременно много здравословни. Те са богати на хранителни вещества, витамини и с уникални вкусове и аромати.

### 3.2. Родова мъдрост за балансирано хранене

Навиците за храненето от 40-те до 60-те години на XX век, са добър пример за връзката на Португалската диета с средиземноморската диета и на принципите на здравословното хранене. Това бяха години на недостиг на храна, особено за най-скромните хора от селските райони на Португалия, както е случая на безимотните наети лица, които са страдали от недостатъчно храни, по-специално по отношение на хранителните продукти от животински произход. Този факт обаче, доведе до търсене на храна, която е подходяща за отглеждане в областта и може да се развиват в малък мащаб, като зеленчуци и плодове, които могат най-добре да заменят протеина от месото. Много от решенията са базирани на опит, а не на научни познания, до които днес имаме достъп. И все пак, решенията са базирани на здравето на лицата и силата и енергията, която би могла да излезе от храната, за да работят на полето. Факт е, че съвременната наука и знание за храненето потвърди избора на онези времена, като правилни и полезни за здравето.

Поради икономическите и социалните условия, диетата на това време е пълно с принципи, които сега се вярва, че са ключ към здравословно хранене. Затлъстяването, което се превръща в един тревожен проблем на нашето време, не е често срещано през 40-те и 60-те години, то се е случвало в богатите семейства с ресурси, доста над обикновените хора. Най-разпространената диета е представлявала следното:

- Малки порции на човек;
- Закуска, която в днешно време бихме нарекли обяд;
- Слабо разпространение на сладкиши и десерти;
- Висока консумация на плодове, зеленчуци, бобови растения и риба;
- Високо потребление на вода през деня, и обичайната чаша вино с храната;
- Варени храни или използване на други прости методи;
- Ниска консумация на мазнини.

Необходимо е да се вземат под внимание, че хората са имали за растения и билки, които представляват типичния пейзаж от корк местообитанията на региона. Тези растения и билки определят ландшафта през целия сезон, което води до различия в хранителните навици през годината, както и за търсенето на растения и билки, които отговарят на специфичните хранителни нужди и също така помагат в борбата и превенцията на определени заболявания.



### 4. Приложение в практиката

#### 4.1. Кухнята на Алентежо

Средиземноморската диета е призната за нематериалното културно наследство на човечеството на ЮНЕСКО. Това признание разкрива не само нейното значение за здравословния начин на хранене въпроса, но най-вече, че е популярна, като знания, които трябва да се запазят и споделят. Този модул е с принос към тази цел чрез представяне на традиционни хранителни рецепти от Алентежо много по-богати на компонентите на тази диета.

Традиционната Алентежо кухня отразява принципите на здравословното хранене, вкоренени в средиземноморската диета. В този случай тя се отнася до хранителните навици на остров Крит и много други райони на Гърция и Южна Италия. Няколко проучвания показват, че средната продължителност на живота на възрастните в тези региони е от най-високите в света. Това са и районите в Европа с най-нисък процент на коронарна болест на сърцето и на някои видове рак.

Тази диета е богата на хранителни продукти с висока концентрация на сложни въглехидрати, фибри, витамини и минерали, както и множество антиоксиданти, които защитават здравето на сърцето. В същото време има ниска консумация на хранителни продукти с високо съдържание на наситени мазнини и високо калорична на храни, което е основно за предотвратяване на сърдечно-съдови заболявания.

##### Основните съставки

Хранителните продукти, които правят тази диета са част от местния пейзаж. Гастрономията, се основава на това, което е на разположение през всеки сезон в областта и за това какво може да бъде местно производство. Такъв е случаят на основните съставки на Алентежо кухня.



## 4.2. Традиционни рецепти

След като обсъдихме принципите на традиционната Алентежо кухня, ние се отправяме към практическия компонент на модула, където искаме да говорим по-задълбочено за някои традиционни рецепти от Алентежо, с акцент върху растителни продукти и хлебни супи, както и типичните хлебни каши. Съществуващите супи в Португалия са резултат от непрекъснатите адаптации на културната и териториалната среда, наследството на хората, които са минали през региона и от билки и други ядливи диви ресурси, които предоставят уникални вкусове към супите в различните области на Португалия. Супите са част от хранителната самоличност на Алентежо, заедно с пшеничния хляб. Хлебни супи, гаспачо, бульони, хлебни каши, яхнии и зеленчукови супи всички те са основани върху тези компоненти (супа и хляб) и добри представители на тази идентичност.

В повечето случаи концепцията за супа може да бъде свързано с предците ни, за които понятието "хлебна супа", което означава, че е хлябът е напоен с "подправен бульон." Използването на чорбата прави по-лесно смилаемо, вкусно, приятно и най-вече богато на хранителни свойства ястието. Нейният отличителен вкус идва от използваните билки, което води до лесно разграничаване на Алентежо кухня от кухнята на други региони на страната.

Рецептите, представени тук, се базират на два основни принципа, които допринасят за повишаване на качеството на хранителните продукти и предоставят богат вкус и аромат, които помагат да се намали количеството на солта в ястията, като ги правят леки и приятни.

### Принцип 1

Времето за готвене е ограничено и се готви при температура над 70 ° C , за по-голяма сигурност на приготвената храна. Точката на кипене трябва да се поддържа, за да не се разрушат хранителните вещества.

### Принцип 2

Готвенето във вода предизвиква освобождаване на определено количество нишесте, при което бульона се уплътнява. Също така се концентрират ароматите, генерирани по време на готвене.

## 1 - Хляб Супи

### Алентежо хлебни супи

#### Хлебна каша

##### **Съставки:**

- 1 връзка кориандър (или полски джоджен)
- 2-4 скилидки чесън
- 1 супена лъжица морска сол
- 4 супени лъжици зехтин
- 1.5 л вряла вода
- 400 г домашен хляб (твърд)
- 4 яйца



##### **Начин на приготвяне:**

Счукайте хляба в хапан с кориандъра (или джоджен или и двете), скилидките чесън и морската сол. Изсипете тази каша в терина или купа. Полейте с маслиново масло и запарване с вряла вода. Сварете яйцата и ги прибавете към кашата като ги настържете.

	Ползи за здравето	Как да засадя: Кориандър
Кориандър	<ul style="list-style-type: none"> <li>Допринася за по-добър контрол на нивата на кръвната захар</li> <li>Има релаксиращи и успокояващи свойства, подобрява качеството на съня</li> <li>Антисептично и противогъбично средство</li> </ul>	<p>Изберете саксия или контейнер, който има най-малко четиредесет сантиметра широчина и 20-25 см дълбочина.</p> <p>Засяване на семената. Напълнете саксията с малко пръст и тор. Навлажнете почвата с малко вода. Поръсете семената върху почвата леко, за да се разпръснат равномерно. Покрийте с около половин сантиметър почва.</p>
Чесън	<ul style="list-style-type: none"> <li>Помощ при превенцията на сърдечно-съдовите заболявания</li> <li>Съдържа сяра, което улеснява притока на кръв</li> <li>Помагат за намаляване на присъствието на триглицеридите в кръвта</li> </ul>	<p>Поставете саксията на слънчево място. Нуждае се от пряка слънчева светлина, за да порастне, а след това я поставете на парапет на слънчев прозорец или в оранжерия. Семената трябва да покълнат в 7-10 дни.</p> <p>Поддържайте почвата влажна, като използвате спрей за пръскане на почвата. Ако изливате вода направо може да се раздвижат семената.</p>

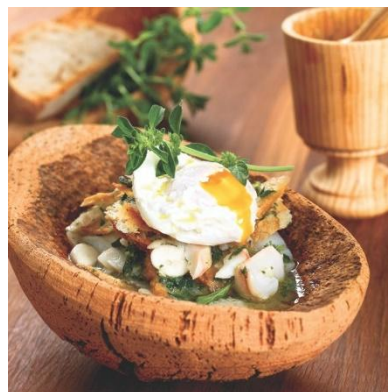
## Хлебна супа Peixe ga Ribeira

### Съставки:

2 големи мряни (1.5 кг  
общо)  
4 супени лъжици зехтин  
1 ментов сос  
1 връзка джоджен  
2 дафинови листа  
1 глава лук  
4 скилидки чесън  
1 средно голяма чаша бяло  
вино  
1 оцет  
3 зрели домати  
½ зелена чушка  
2 лъжици пшенично брашно

### Начин на приготвяне:

Преди готвене посолете рибата. Задушете подправките в маслото, заедно с нарязания на ситно чесън, лук, чушката нарязана на тънки филийки. Добавете бялото вино и обелените и нарязани домати. Оставете и запържете леко. Добавете достатъчно вода и нека поври. Добави брашното във водата, като се разбърква добре, за да не се получат топчета. Добавете рибата и оставете да се готви. Сервира се като се налива бульона в купа и се добавя ситно нарязан хляб. Рибата се сервира отделно на тепсия.



	Полза за здравеопазването	Как да засади: Мента
Риба	<ul style="list-style-type: none"> <li>• богат източник на Омега -3</li> <li>• Намалява възпаления</li> <li>• Превенция за поява на съсиреци</li> <li>• Намалява холестерола</li> </ul>	<p>Ментата е устойчива на високи температури, но не понася студ.</p> <p>Може да се закупи от градинските центрове и презасади в по-голяма саксия. Може да поливате ментата постоянно, но е много важно корените да не са наводнени. Използвайте дренажна система, за да се предотврати натрупването на вода. Поддържайте почвата влажна на допир, за да расте растението добре. Премахвайте горните листа и стъбла, така че светлината да достигне до останалите листа, за да растат.</p>
Пиперка	<p>Големи концентрации на витамин С и бета-каротин, които възпрепятстват появата на катаракта</p>	

## Хлебна супа с миди

### Съставки:

500 грама миди  
1 литър вода  
1 клонче кориандър  
или джоджен  
сол  
чесън  
зехтин  
2 яйца

### Начин на приготвяне:

Поставете 500 грама миди в един литър вряща вода. Направете смес с кориандър или джоджен, сол и чесън. Разбийте две яйца във вода и разбъркайте добре, така че яйцата да не образуват прежда. Използвайте водата, в която са варени мидите.

Мидите се сервират с черупките. Сервирайте с разчупен хляб поставен на дъното на купа.



	Полза за здравеопазването	Как да засадя: полски джоджен
Зехтин	<ul style="list-style-type: none"> <li>Мононенаситени мазнини, които допринасят за увеличаването на "добрия" холестерол (HDL)</li> <li>Има противовъзпалителни свойства</li> <li>Укрепва ноктите и овлажнява косата</li> </ul>	<p>Нуждае се от място, със средно излагане на слънчева светлина и достатъчно сянка.</p> <p>На такова място поставете саксия със смес от градинска пръст, пясък, в съотношение две части пръст на една част пясък и тор.</p> <p>Разпространението на полски джоджен е чрез рязане, като се дължи на факта, че това растение естествено пуска корени от стъблото.</p> <p>Стъблото може да се зарови в земята като пуска един или два възела с листа.</p> <p>Не пропускайте да поливате с вода в продължение на първите няколко дни и скоро ще видите новите растения.</p> <p>За прибиране на реколтата, използвайте ножици, за да се избегне увреждане на корените и да продължават да пускат листа.</p>

## 2 - Супи

### Доматена супа

#### Съставки:

1,5 кг зрели домати  
2 глави лук  
3 скилидки чесън  
1/2 зелена чушка  
1 дафинов лист  
2 лъжици зехтин  
стар хляб  
1 връзка магданоз,  
мента и риган  
вода  
сол  
4 яйца

#### Начин на приготвяне:

Обелете чесъна и лука. Нарежете лука на колела и намачкайте чесъна. Обелете и нарежете домати на малки парченца. Нарежете чушките на ивици. В тиган се прави яхния със зехтин, лук, чесън и дафинов лист, и се прибавя към домати, добавяте сол и вода и се оставя да се готви. Накрая, яйца ги направете забулени и подгответе канапета от препечен хляб.



	Полза за здраве	Как да засадя: Домати
Лук	<ul style="list-style-type: none"> <li>• допринася за повишаване на HDL</li> <li>• Облекчава задръстванията</li> </ul>	Изберете прохладно място на директна слънчева светлина. Доматените растения изискват най-малко 4 часа слънчева светлина на ден, за да се получи добро качество и количество на плодовете.
Домати	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Съдържа ликопен, който действа като антиоксидант (концентрира простатата може да помогне за предотвратяване на заболявания, в това тяло)</li> <li>• Съдържа големи количества витамините С и А и калий</li> </ul>	<p>Растенията трябва да бъдат засети от началото на пролетта (април, май и юни). Те се нуждаят от много вода. Важно е между поливките, да оставяте повърхността на земята да изсъхне, така че да не се получи прекалено влажна, което създава условия за развитие на гъбички и други заболявания. Избягва се намокрянето на листата и цветовете.</p> <p>Препоръчваме често използване на торове за подхранване на доmatените растения. След като доmatите имат клонове с цветя, горната част на основното стъбло трябва да се реже, за да се стимулира зрееенето на плодовете. Растежът на растението, се улеснява чрез осигуряване на доmatите с колове, което им помага да издържат теглото на плодовете без навеждане.</p>



## Обикновена бодлива акула супа

### Съставки:

8 филета акула  
2 л вода  
3 чесън  
1 глава лук  
1 супена лъжица  
оцет  
1 супена лъжица  
червен пипер чай  
1,5 лъжица зехтин  
1 връзка кориандър  
50 г пшенично  
брашно  
хляб  
сол

### Начин на приготвяне:

Нарежете акулата на парчета.  
Обелете лука и чесъна и ги нарежете на ситно.  
Нарежете хляба и го поставете в купа.  
В тиган задушавате лука и чесъна в зехти. Добавете дафинов лист, червен пипер и вода. Когато сместа заври се добавят парчетата акула.  
Сервирайте, като се налива вrelия бульон над хляба



	Ползи за здравето	Как да засадя: дафинов лист
Оцет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Може да се използва, за да се намали количеството на солта</li> <li>• Помага за намаляване на глюкозата, и да допринесе за предотвратяване на диабета</li> </ul>	<p>Изисква мек климат. Издържа на ниски температури, ако е защитен от вятър и студ. Пряката слънчева светлина е необходима, но може да се развива добре и при частична сянка.</p> <p>За засаждане вземете малко растение или използвайте клонка. Поставете растението в саксия и поддържайте почвата влажна.</p> <p>Когато растенията са добре развити листата могат да бъдат събирани. В края на лятото или началото на есента, обраните листа се оставят да изсъхнат на сянка. Изсушените листа са с по-силен аромат, но той изчезва с времето.</p> <p>Плодовете също могат да се събират и се изсушават на сянка.</p>
Дафинов лист	<ul style="list-style-type: none"> <li>• много богат на витамини А, В, С и D</li> <li>• много богат на минерали: калций, желязо, калий и магнезий</li> <li>• силната миризма стимулира производството на слюнка и други храносмилателни ензими</li> <li>• има антибактериални свойства и действа като почистващо средство</li> </ul>	

## Супа от Тученица

### Съставки:

тученица  
масло  
1 голяма  
глава лук  
чесън  
1 дафинов  
лист  
2 прясно  
сирене (овче)  
4 яйца  
пресен домати  
2 кюфтета  
треска  
кориандър  
картофи

### Начин на приготвяне:

Тученицата се измива добре. След това, поставете в тиган масло, дафинови листа, нарязан чесън, ситно нарязан пресен домати, нарязан кориандър и нарязан лук. Сместа се оставя да къкри за около 8 минути. След сотиране, се добавя към тученицата и се оставя за около 5 минути. След това се добавя малко вода, 2 нарязани картофи, прясно сирене и риба треска и оставете да се готви за около 20 минути.



	Полза за здравеопазването	Как да изберете: Тученица
Пряското сирене	<ul style="list-style-type: none"> <li>Богато на минерали като фосфор и калций</li> <li>Ниско съдържание на мазнини</li> </ul>	<p>Тученицата (<i>Portulaca oleracea</i>) е растение, което расте свободно. Поради това, може да я има във вашата градина. Расте между 15 °C и 35 °C. Не издържа много ниски температури и замръзване. Нуждае се от пряка слънчева светлина.</p> <p>Посейте в тенджера и се покрива с лека пресява почвата или тънък слой стърготини. При пресаждането на разсада имат 4-6 листа.</p> <p>Реколтата от клоните и листата на тученица може да се направи от 60 до 80 дни след засаждане. Премахване на клоните или оставя индивидуално, когато е необходимо или растителните месечни рязане клони около 10 см над земята.</p>
<i>Purslane</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Най-сочните листа са богати на омега -3</li> <li>Високо съдържание на фибри, витамини и минерали</li> </ul>	



### 3 - студена хлебна супа

#### Съставки:

Краставица  
Зехтин  
сол  
лук  
оцет  
домашен хляб  
прясна вода  
домат  
треска

#### Начин на приготвяне:

Ястието има два варианта:

- I. Студена супа Хляб бедна, нарежете лука и краставицата и добавете сол, олио, оцет, домашно приготвен хляб супа и прясна вода;
- II. Студена супа Хляб богата, подгответе като споменато по-горе, но добавет нарязан на филийки домати и настъргана сурова треска.



	Полза за здравеопазването	Как да засадя: Краставица
<i>Perino</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Състои се от силициев диоксид и голямо количество вода, която насърчава здрава кожа</li> <li>богати на фибри, витамин С, калий и магнезий</li> <li>Съдържа стероиди, които допринасят за намаляване на "лошия" холестерол</li> </ul>	<p>Изборът на пълзящо растение, може да се пресажда на завода за голям съд, като този костюм нагоре. Уверете се, при покупката, че не разполага с жълти листа. Избери проветриво място, на почви, богати на хранителни вещества и пряка слънчева светлина. Тя трябва да се засаждат в края на пролетта и с разстояние от около 30 см между всяко растение.</p> <p>Care: изисква много вода, за предпочитане топла, избягва се намокрянето на листата. Ако видите жълти листа, поставете торове и пазят земята влажна.</p> <p>През лятото ще бъде готов да яде!</p>

#### 4 Хлебна овесена каша



**Съставки:**  
1 чаена чаша  
зехтин  
2 скилидки  
чесън  
хляб  
QS сол  
QS Уот.

#### Начин на приготвяне:

Налейте зехтина в тиган с чаша нарязани скилидки чесън. Нарезете хляба на тънки филийки и добавете зехтина и чесъна. След това запържете малко, добавете малко вода и я оставете да се готви на слаб огън, като периодично се разбърква с дървена лъжица. Когато хлябът е изпечен, намачкайте с лъжицата на малки парченца. Правете въртеливи движения с тигана, докато придобие плътна консистенция. Сервирайте с кафе.

#### Ползи за здравето на

*Сол*

Консумира в умерени и дневни дози посочиха, тази съставка не е вредно за здравето. Въпреки това, той трябва да се направи правилния избор по отношение на вида на сол. В идеалния случай, използването на нерафинирана сол:

- Морска сол: да изсъхне естествено на слънце, не страда всеки процес на рафиниране. Осигурява много важни минерали в организма, особено йод.

- Salt Flower: са първите кристали, които формират и да остане на повърхността във физиологичен разтвор. Никога не играе във фонов режим, който не съдържа примеси. Това е естествен източник на желязо, цинк, магнезий, флуорид, натриев, йод, калций, калий и мед

## Хлебна овесена каша с аспержи

### Съставки:

300 г горски аспержи  
200грама постно месо  
200 г бекон  
300гр ребра  
8 скилидки чесън  
2 DL зехтин  
Paprika QS  
Qs бяло вино  
150 г галета  
QS сол  
4 яйца  
водни QS

### Приготвяне:

Обелете и нарежете на ситно чесъна. Нарежете аспержите. Запържете месото (преди това го подправете с чесън, сол, червен пипер и бяло вино) в зехтин. След това към месото, се добавя нарязания на ситно чесън и нека покафенят, добавете и аспержите. Нека да къкри, и добавете хляба и постното месо нарязано много ситно и яйцата. Ястието се поставя на голямо блюдо и сервирайте с останалото месо наоколо.



	Полза за здравеопазването	Как да изберете: Аспержи
Аспержи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Богат на аминокиселини и минерали (калий, фосфор и калций), отговорен за своите регенериращи свойства и питателна</li> <li>• Rich инулин, което допринася за развитието на микробна флора, бифидобактерии и лактобацили, отговорни за доброто функциониране на дебелото черво</li> </ul>	<p>The Wild аспержите (<i>Asparagus Lenuifolius</i>) разработва в момента на пролетта по време на дъждовния сезон.</p> <p>Те могат да бъдат намерени в вдлъбнати контактни площи, обикновено влажно и студено.</p> <p>Трябва да се събира с помощта на ножици или нож.</p>

## **ВЪПРОСИ:**

**1. Знанията за храната и нейните свойства допринасят за по-правилното хранене.**

- а. Вярно
- б. Грешно

**2. Алентежо не се мие от Средиземноморието, така че диетата на този регион не се счита за "средиземноморска диета".**

- а. Вярно
- б. Грешно

**3. Традиционната кухня от Алентежо, въпреки здравословния си характер, има недостатък, че приготвянето на ястията отнема доста време.**

- а. Вярно
- б. Грешно

**4. Билките са добавка, която помага за намаляване на количеството на солта в готвенето.**

- а. Вярно
- б. Грешно

**5. Да се посочат две основни принципи, които допринасят за повишаване на качеството на храните използва и предоставя богат вкус и аромат, който помага да се намали количеството на солта ястия:**

- а. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- б. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**6. Назовете 8 ключови съставки на средиземноморската диета:**

- а. \_\_\_\_\_
- б. \_\_\_\_\_
- в. \_\_\_\_\_
- г. \_\_\_\_\_
- д. \_\_\_\_\_
- е. \_\_\_\_\_
- ж. \_\_\_\_\_
- з. \_\_\_\_\_

## При интерес

### 5. Интернет източници

Гастрономическа карта на Алентежо

< <http://www.visitalentejo.pt/pt/imprensa-media/carta-gastronomica-do-alentejo/> >

Как да отглеждаме билки и зеленчуци

< <http://re-planta.pt/> >

Средиземноморската диета

<http://www.apdietistas.pt/nutricao-saude/alimentacao-na-saude/dieta-mediterranea>

|

## This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple rows of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no other markings or text present.

## Партньори:



**Аграрен университет – Пловдив**

<http://www.au-plovdiv.bg>



**Политехнически университет Мадрид, Испания**

<http://www.upm.es>



**Университет Евора, Португалия**

<http://www.uevora.pt>



**Обучение 2000, Италия**

<http://www.training2000.it>



**Британско-гръцки колеж, Гърция**

<http://www.bhc.gr>

<http://www.food-med.eu>

