

# Здоровая готовка

## Готовим для здоровья и со вкусом

Говорят, человек стал человеком, когда научился готовить и термически обрабатывать пищу – мясо и дикие растения. Однако, современный стиль жизни и методы приготовления пищи, зачастую не позволяют извлекать всю пользу из еды, при этом негативно влияя на наше здоровье.

Избыток соли, использование изолированных жиров и масел, а также добавление сахара – все это негативно сказывается на различных аспектах нашего здоровья: повышается риск ожирения из-за большого количества калорий при добавлении масла и сахара, поднимается давление из-за соли, а вкусовые предпочтения стремительно меняются в сторону вредных продуктов, вызывая привыкание и зависимость:

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30402970/>

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35011039/>

В данной заметке мы предложим вам разные методы, чтобы научиться готовить не только вкусно, но и здорово, чтобы еда служила своей первоначальной цели: насыщению организма и обеспечению его все необходимыми веществами.

## Принципы здоровой готовки

### Задание 1

Соль является одним из необходимых продуктов, но перебор с ее количеством может оказаться опасным для здоровья. Рекомендуется потреблять всего несколько грамм соли в день, которая уже содержится в продуктах из магазина. Однако многие продолжают добавлять соль при готовке, превышая порог рекомендуемых значений.

Мы предлагаем вам сделать простой и полезный шаг - заменить соль на приправы и специи. Купите несколько наборов, исследуйте новые вкусы и ароматы, экспериментируйте с дозировками и комбинациями. Ниже приведен список специй, который вы можете использовать для замены соли. Особенно полезные специи выделены жирным шрифтом:

- **Куркума**

- **Молотый имбирь**
- **Молотый чеснок**
- Базилик
- Зира
- Кориандр
- Сушеный укроп
- **Черный молотый перец**
- Тимьян
- Орегано
- Гвоздика

## Задание 2

После того, как мы открыли для себя большое пространство уникальных вкусов из мира специй, попробуем раскрыть получше вкус самой еды. Предлагаем вам в течение следующих нескольких дней готовить овощи, фрукты и другие продукты без добавления масла. В этом вам поможет посуда (сковорода) с антипригарным покрытием. Если ее нет - во время готовки добавляйте небольшое количество воды. Вы по прежнему можете использовать приправы и специи, добавлять соль не запрещается.

## Задание 3

Одни из самых популярных дополнений к основной еде - это соусы. К сожалению, сейчас не так просто найти вкусный и при этом полезный соус, который не содержал бы в себе лишних ингредиентов. По этой причине предлагаем вам самостоятельно приготовить на ближайшие дни один или несколько соусов из списка ниже:

- Горчица [https://lifestyle.segodnya.ua/lifestyle/food\\_wellness/kak-prigotovit-domashnyuyu-gorchicu-iz-poroshka-1106373.html](https://lifestyle.segodnya.ua/lifestyle/food_wellness/kak-prigotovit-domashnyuyu-gorchicu-iz-poroshka-1106373.html)
- Гуакамоле <https://lifehacker.ru/recipe/ostroe-guacamole-s-tabasko-i-chili>
- Паштет из брокколи <https://recepti-vkusa.ru/pashtet-iz-brokkoli-s-gorchicey>
- Тартар из авокадо <https://recepti-vkusa.ru/tartar-iz-avokado>
- Баклажанная икра (можно не добавлять сливочное масло) <https://test.klopotenko.com/ru/ikra-baklazhannaya/>
- Дип из чечевицы <https://recepti-vkusa.ru/dip-iz-vzbitoy-chechevicy-i-chipotle>

---

Revision #2

Created 16 July 2023 15:22:43 by Тимур

Updated 2 November 2023 19:53:46 by Тимур