

Добро пожаловать

на профессиональный курс:

**Консультант по лечебному питанию,
траволечению и ортомолекулярной медицине.**

**Автор и ведущая курса:
натуропат, д-р Юлия Резников**



Карта урока №4

- 1. Сбор анамнеза – руководство к действию.**
- 2. В каких случаях нужно дополнительно получить белок?**
- 3. Белковые заменители пищи.**
- 4. Целительная сила бобов.**
- 5. Бобовые – цветовая гамма.**
- 6. Приготовление бобовых.**
- 7. Различные виды бобовых и их лечебные свойства.**

Сбор анамнеза

Сбора анамнеза - это процесс творческий и индивидуальный.

Он требует:

- ✓ чувствительности
- ✓ наблюдательности
- ✓ умения слушать
- ✓ непредвзятости

Опыт создает мастерство.

Общие правила при сборе анамнеза

Тихая и спокойная обстановка.

Вступительная часть - объяснить человеку смысл встречи и важность опроса.

Создать позитивный настрой.

Общие правила при сборе анамнеза

Непредвзятость проявляется в том, чтобы следить за собой и максимально не критично воспринимать другого человека.

Все что пациент сообщает должно быть воспринято с интересом, но без высказывания своих мнений и суждений.

Непредубежденность важна не только для пациента, но и для нас самих.

Она позволяет сосредоточить внимание не на оценочных суждениях, а на сути случая.

Ведение записи

Максимальная точность и подробность.

Нужно тщательно записывать
и документировать описание симптомов.

Лекарства, которые человек принимает.
Записать названия и дозировки.

Кому нужен дополнительный белок?

1. Беременным женщинам и кормящим матерям.
2. Развивающимся детям и подросткам.
3. Тем, кто подвергается сильной физической нагрузке и спортсменам.
4. Худеющим и соблюдающим диету людям.
5. Вегетарианцам.
6. Больным сахарным диабетом.
7. Пожилым людям.
8. Тем у кого ослаблен иммунитет.

Белковый порошок

Белковый порошок - это смесь, которая состоит из белков, углеводов, минералов и витаминов.

Виды белковых порошков:

- ✓ Соевый
- ✓ Сывороточный (молочный)

Белковый порошок рекомендуется при:

- ✓ Анемии
- ✓ Жировом перерождении печени
- ✓ Заболеваниях сердечно - сосудистой системы
- ✓ Сахарном диабете
- ✓ Слабости и снижении иммунитета
- ✓ Проблемы ЖКТ

Рецепт отличного белкового коктейля

Ингредиенты:

- ✓ 2 столовые ложки белкового порошка
- ✓ 1 столовая ложка лецитина в гранулах
- ✓ 2 капсулы пробиотика
- ✓ 1 столовая ложка качественного оливкового масла.

Перемешивать в миксере в течение 1 минуты с водой или натуральным соком.

Целительная сила бобов

Бобы, часть меню человека с давних пор.

После зерновых они представляют собой второй пищевой продукт, обеспечивающий людей белками и калориями.

По сравнению с зерновыми они содержат в 2-3 раза больше белка.

Целительная сила бобов

13000 видов.

Способность к адаптации.

Важное свойство бобовых - очищение организма.

Для проверки качества сушки можно просто надкусить боб.

Бобы, подсушенные правильно, трескаются и раскалываются.

На плохо высушенных бобах останется след от зубов.

Бобовые – цветовая гамма

Зеленые бобовые:

горох, чечевица и маш - укрепляют печень и желчный пузырь

Белая фасоль: укрепляет дыхательную систему и толстый кишечник.

Желтые бобовые: хумус (нут) - укрепляет желудочно - кишечный тракт, селезенку и поджелудочную железу.

Красная фасоль: укрепляет сердце и кровеносную систему.

Черная чечевица и черная фасоль:

укрепляют почки и репродуктивную систему.

Замачивание бобовых

Все бобовые нужно перебирать, мыть и замачивать.

Есть бобы, требующие более длительного замачивания ... 6 -7 часов.

К ним относятся: соя, хумус, фасоль всех цветов.

Горох, маш, лобия, чечевица требуют замачивания на 1-2 часа.

Альтернативный метод замачивания бобов:

Положить сушеные бобы в нужное количество воды и добавить $\frac{1}{4}$ чайной ложки пищевой соды на каждый стакан сушеных бобов, довести до кипения, кипятить в течении 2-х минут а потом оставить еще на час.

Способы приготовления бобовых

1. Способ термической заправки бобов.
2. Кипячение.
3. В скороварке.
4. В духовке.

Заправка бобовых

Заправляют бобовые перед самым окончанием варки.

Добавляют морскую соль из расчета $\frac{1}{4}$ чайной ложки на каждый стакан сухих бобов.

Вместо морской соли можно заправить бобы соевым соусом ТАМАРИ .
1-1,5 чайной ложки на стакан бобов.

Хорошо добавлять в бобовые лавровый лист.

Детям можно добавлять немного меда или кленового сиропа.

Великолепно сочетаются бобовые с водорослями «Комбо» (Ламинария).

Проросшие бобы

Возьмите стеклянная емкость
или специальный поднос для проращивания.

Полейте бобы водой, а затем поместите их в ёмкость
для проращивания и покройте водой. Так оставить на 24 часа.

Затем слейте воду и оставьте влажные ростки в месте,
куда не поступает солнечный свет.

Дважды в день нужно их опрыскивать, через один – три дня
появятся ростки их можно поместить в более освещенное место.

История бобовой золушки

В Европе соя пришла только в 18 веке,
а до этого она была популярна в основном в Азии.

Соевый бум разразился во время первой мировой войны.
Соевая мука стала дешевым белком для солдат.

Второе пришествие сои началось в эпоху изобилия.

Возникла другая проблема - чрезмерное производство и употребление животного белка и связанные с этим «болезни благополучия и роскоши».

Соя

Древние китайцы считали соевые бобы самым важным продуктом для жизни.

В сое 38% белка, много витамина Е, кальция, железа и лецитина.

В сое содержатся фитоэстрогены, которые по своему составу и строению напоминают гормон эстроген.

Потребление одного стакана соевых бобов в день обеспечивает приблизительно 0,45 парных эстрогенов или одной таблетки примарина. Фитоэстрогены могут также оказывать балансирующий эффект, когда уровни эстрогена велики. Например при ПМС.

Таблица продуктов из сои

Соевая мука	<p>Соевые бобы перемалываются и из них получается мука желтоватого цвета .</p> <p>Ее можно добавлять в муку при выпекании хлеба, печенья, запеканок.</p> <p>Ее можно использовать для придания густоты супам. Соевая мука содержит 20% жира и 35% белка.</p>
Обезжиренная соевая мука	<p>Эту муку готовят из соевого жмыха, который остается после приготовления соевого масла по методу холодного прессования. В этой муке 6% жира и 45% белка.</p>
Растительный белок	<p>Его готовят из обезжиренной соевой муки. Ее прессуют до тех пор , пока белок не меняет свое строение и продукт приобретает волокнистость, похожую на волокна белка животного происхождения.</p> <p>К этому добавляют вкусовые добавки и красители .</p>
Заменители мяса	<p>Соевая крошка (פּתִיתִ סוּיָה)- мелкая сухая крошка, не имеющая вкуса.</p> <p>Очень богата белком, не содержит холестерин .</p> <p>Из нее хорошо готовить котлеты, фаршированные овощи и пр.</p>
Соевое молоко	<p>Напиток, изготавливаемый из соевых бобов. Перемалывают замоченные соевые бобы, добавляют воду и процеживают. Соевое молоко не вызывает аллергии и не провоцирует образование слизи.</p> <p>По белковому составу похоже на коровье молоко.</p> <p>В продаже есть соевое молоко обогащенное витаминами и минералами.</p>
Темпо	<p>Темпо это индонезийское специфическое блюдо. Отварные соевые бобы прессуют и ферментируют, посредством добавления грибка. Ступенчато раскладывают на подносы и ставят в специальную печь на 32 градуса на протяжении 180-22 часов. В результате получается белый пирог с сильным запахом высотой 2 сантиметра. Этот грибок производит витамин В12.</p> <p>Поэтому темпо особенно полезно вегетарианцам. Он легко усваивается . Темпо хранят в морозилке. Он размораживается за 40 минут. Его можно жарить, варить, запекать или готовить на пару.</p>

Таблица продуктов из сои

Тофу	<p>Это бобовый творог. Тофу готовят из соевого молока. С помощью солей кальция или магния добиваются свертывания соевого молока. Жидкость (сыворотка) отбрасывается, а творог прессуется в формы.</p> <p>В зависимости от силы давления можно получить мягкий, нормальный или твердый тофу.</p> <p>Заменяя этим продуктом сыр можно добиться снижения уровня холестерина в крови.</p> <p>Тофу также положительно действует на сердце, сосуды, предотвращает образование камней в желчном пузыре, нормализует работу кишечника и стабилизирует уровень сахара в крови.</p> <p>Он богат железом и кальцием и в нем мало натрия.</p> <p>Тофу практически без вкуса и добавлением различных приправ можно придать ему разный вкус.</p> <p>Из него хорошо готовить паштеты, котлеты, супы.</p>
Мисо	<p>Это ферментированная соя в виде теста или тестообразной массы. Он изготавливается путем прививания грибка к рису.</p> <p>После разрастания этого грибка к нему добавляют молотые соевые бобы и соль. Эта масса бродит в течении нескольких дней, пока превращается в пасту, похожую на арахисовое масло. Весь процесс занимает, в зависимости от температуры от 10 до 40 дней.</p> <p>В основном используется в супах, в качестве соуса для салата, или как добавка к овощным блюдам.</p> <p>В мисо содержится 18 аминокислот. Он улучшает кровообращение и повышает аппетит.</p>
Соевый соус «Тамари»	<p>Это соленый коричневый соус, который делается путем ферментации сои с грибком и пшеницей.</p> <p>Его впервые приготовили в Китае более 2500 лет назад. Натуральный соевый соус готовится естественной ферментацией в течении года. И содержит морскую соль.</p>
Соевые орехи	<p>Соевые бобы, которые были замочены и затем пожарены на огне или в духовке, до появления хрустящей корочки.</p>
Проросшая соя	<p>Содержит большое количество витаминов группы В, А, С.</p>

Адзуки

Мелкие темно-красные бобы.

Бобы адзуки являются важной частью дзенской диеты долголетия.

По своей питательной ценности это хороший источник углеводов, фосфора, калия, железа и кальция.

Адзуки очень богаты белком .

Основная лечебная роль адзуки - заболевания почек.

Ее можно кушать гораздо больше других бобовых.

Полезна адзуки также при отеках и задержке жидкости.

Адзуки обладают кисловато - сладковатым вкусом.

Лекарства из адзуки

Напиток из адзуки

0,5 стакана адзуки промыть, залить водой на несколько часов, затем промыть еще раз, добавить 3 стакана воды и 4-5 см водорослей Комбо.

Довести до кипения в обычной кастрюле под крышкой, уменьшить огонь и варить на медленном огне в течении часа. Процедить .

Жидкость принимать по ½ стакана за 0,5 часа до еды два раза в день.

Мазь из адзуки

Наносится на воспаленные участки кожи.

Для ее приготовления нужно измельчить в кофемолке сырые бобы адзуки до образования порошка.

Затем смешать с горячей водой и медом до образования густой мази, которую следует сразу же нанести непосредственно на пораженный участок кожи, прикрыть сухой марлевой салфеткой и закрепить клейкой лентой.

Через 5 часов поменять компресс.

Бобы Лима

Фасоль лунообразная.

В центральной и южной Америке эти бобы очень широко употребляемы.

Лима богата железом, калием и витаминами группы В.

Лима улучшает состояние кожи, легко усваивается .

Обладает сладковатым вкусом.

Обязательно замачивание перед варкой на 7-8 часов.

Чечевица Адашим

Это плоские бобовые.

Они могут быть зеленого, коричневого, черного или красного цвета.

Чечевица богата кальцием, калием, железом и цинком.

Улучшает работу сердца и кровообращение.

Особенна, полезна при лечении диабета, так как предупреждает быстрое повышение уровня сахара в крови.

Хумус

Уроженец юго - западой азии.

Его давно употребляют в пищу в странах южной Европы и Средиземноморья.

Хумус – один из самых питательных бобовых.

Он богат, кальцием, железом, витаминами группы В.

Относительно других бобовых в хумусе достаточно много жира.

Хумус можно проращивать, перемалывать в муку, из которой делают блинчики.

Мука из хумуса заменяет яйца в запеканках и оладьях.

Черная фасоль

Хороший источник кальция и железа.

Обладает согревающими свойствами.

Укрепляет почки.

Улучшает функционирование репродуктивной системы.

Ее нужно замачивать на ночь и долго варить.

Горох

В настоящее время почти 80% мирового урожая используется в виде сушеного гороха.

В горохе меньше кальция и фосфора, чем в других бобах, однако, он содержит такие же уровни белков, углеводов и жиров.

Зеленый горошек является хорошим источником витамина С.

Бобы - фуль

Похожи на фасоль Лима по размеру и вкусу.

Хороший источник кальция и железа, витамина А и группы В.

В них меньше жира, чем в других бобовых.

Их нужно замачивать на 7-8 часов.

Фасоль маш

Мунг

Содержит много калия и кальция.

В отварном виде маш сохраняет пищевую ценность и все витамины и минералы.

Фасоль маш хороший источник белка, в ней мало жира и калорий.

Ее хорошо использовать для очищения организма вместе с рисом.

Улучшает работу печени и желчного пузыря.

Полезна при кожных заболеваниях и острой диарее.

Фасоль лобия

Лобия - одно из древнейших растений.

Она была знакома еще древним египтянам.

Лобия имеет большую питательную ценность.

Альфальфа

Полевая люцерна

Альфальфа - самый лучший источник хлорофилла.

Сапонины альфальфа способны связывать холестерин и блокировать его всасывание.

Выводит соли мочевой кислоты , что очень важно при подагре.

Нейтрализует канцерогены.

Применяется для лечения диабета и очищения печени.