



## Словник невідомих термінів здорового харчування

Ідея приготувати цей пост виникла досить давно, адже назви деяких продуктів є геть незрозумілими. То ж ми в алфавітному порядку посортували та пояснили, що собою являють ті чи інші товари.

Якщо ми щось пропустили - пишіть нам - ми обов'язково додамо в словничок. А зараз, приємного читання ;)



## **А**

**Агар-агар** - приємна альтернатива желатину. Добувають агар із водоростей і використовують для приготування желе, пастил, зефіру, морозива, а також вживають при проблемах із суглобами.

**Амарант (або щириця)** - насіння, яке збирають із червоних "пухнастих" подовгастих китиць, які ми звикли бачити біля парканів і садів. Насіння амаранту буває чорним, білим, рожевим і коричневим - це справжнє джерело білків й антиоксидантів. Можна вживати пророщеним, сирим, смаженим чи у вигляді шроту й олії.

**Антиоксиданти** - це природні або синтетичні речовини, які захищають наш організм від шкідливого впливу харчування, середовища, дії вільних радикалів. Природні антиоксиданти містяться у фруктах, овочах, горіхах, ягодах тощо; штучні - у вітамінах, деяких харчових консервантах, БАДах.

**Асаї** - ростуть на високих струнких пальмах, у тропічних лісах Амазонки, і є основним продуктом харчування для бразильців вже більше тисячі років. Ягоди

є джерелом вітаміну С, що обумовлює її антиоксидантні властивості і можливості щодо поліпшення імунітету людини.

**Асафетида** - це застиглий сік коріння однойменної рослини. Має вигляд зернистої маси з різким та інтенсивним ароматом, що нагадує запах часнику та цибулі. Використовувати необхідно в мінімальних дозах при приготуванні бобових, зернових, рису, овочів, каш тощо.

## **Б**

**Басматі** - сорт рису (довго зернистий), який має приємний смак і зовсім не містить глютену. Переважно цей рис культивують в Індії та Пакистані. Має всі шанси називатися "елітним".

**Булгур** - крупа з твердих сортів пшениці. При виготовленні вона проходить мінімальну обробку, що дозволяє зберегти всі корисні компоненти. Булгур - чудовий гарнір і самостійна страва, яка досить легка в приготуванні.

## **В**

**Веганський (-ке)** - продукти, які зовсім не містять складників тваринного походження (м'ясо, риба, морепродукти, молочні продукти, мед).

**Вегетаріанське** - продукти, які не містять складників тваринного походження (риба, м'ясо, морепродукти)

**Вітграс** - сік зі свіжих паростків пшениці, який містить надзвичайну кількість вітамінів, мінералів, ферментів та 17 амінокислот.

**Висівки** - це лушпиння, яке отримується після перемелення зерна на борошно. Це унікальний продукт, який зберігає близько 90% речовин, що містяться у зерні. Висівки допомагають смачно та корисно схуднути.

## **Г**

**Гімалайська сіль** - чиста, природна, кристалічна, нерафінована сіль яка не містить домішок. Добувають сіль в серці Гімалайських гір в Пакистані. Є менш

солонюю, на відміну від звичайної кухонної солі та містить 84 необхідних людині поживних речовин.

**Глютен** - група білків, що входить до складу насіння злакових: пшениці, жито, овес, ячмінь, спельта тощо. При спадковому дефекті у людей може розвинутися нестерпність до глютену, що вимагає довічного дотримання дієти з повним виключенням всіх продуктів, що містять глютен.

**Годжі** - великі висушені ягоди, які покращують обмін речовин в організмі та підвищують лібідо. Пийте чай з ягід, додавайте у випічку або вживайте самостійно. Годжі - це потужний антиоксидант.

**Гуарана** - природній енергетик, багатий кофеїном, тонізувальна дія якого триває 6-8 год., але не перезбуджує організм. Гуарана - сильний стимулятор для детоксикації організму. Додавайте гуарану до напоїв та їжі в помірних кількостях (1ч.л)

## **Д**

**Дегідратор** - це сушарка, яка видаляє вологу з продуктів харчування (овочі, фрукти, ягоди, гриби, трави, горіхи тощо). Висушені продукти зберігають увесь вітамінний склад та продовжують термін придатності. Чудова альтернатива для довгих українських зим.

## **З**

**Закваска бездріжджова** - виготовляється із пророщених зерен жита, ячменю, пшениці та вівса для виготовлення бездріжджового хліба. Такий хліб є корисним та легше засвоюється організмом. Випікання хліба на заквасці - справжній ритуал.

## **К**

**Кварц** - один із найпоширеніших мінералів у земній корі, породоутворюючий мінерал більшості магматичних і метаморфічних порід, який при взаємодії з водою дає омолоджуючий ефект для шкіри та насичує організм киснем та

енергією. Кварц очищує воду від радіонуклідів, шкідливих домішок та сполук металів.

**Керолад** - назва, яку використовують майстри “Смак Життя” для найменування шоколаду, що виготовляється з використанням керобу замість какао.

**Кероб** - плоди ріжкового дерева, яке росте в Середземноморських країнах. Є корисним і смачним заміником шоколаду. Має солоко-кислий смак.

**Кіноа** - вид лободи, що походить з Анд та вирощується як зернова культура завдяки своєму їстівному насінню. Не містить глютену та є чудовою знахідкою для вегетаріанців через високий вміст білків.

**Клітковина** - це джерело харчових волокон, які сприяють травленню. Клітковину необхідно вживати всім для уникнення запорів та нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту. Клітковина - це фрукти, овочі, ягоди, висівки тощо.

**Ксилітол** - це альтернатива магазинному цукру, що міститься в багатьох фруктах і овочах. Використовується як цукрозамінник. Містить мало калорій.

**Кус-кус** - крупа, яку виготовляють із зерен твердої пшениці або проса. Чудовий гарнір і самостійна страва, який подають замість відвареного рису або картоплі, додають в деякі салати, використовують як начинку для фарширування, в пловах, супах тощо. Готується практично миттєво - достатньо залити гарячою водою на 5-10 хв.

## Л

**Ламінарія** - це їстівна морська водорість, яка продається в сухому вигляді (схожа на крупнолистовий чай). Незамінний продукт при захворюваннях щитовидної залози.

**Лимонник** - це багаторічна ліана з їстівними ягодами. Ягоди лимонника дуже кислі на смак, проте дуже корисні. Лимонник - чудовий природний стимулятор та антиоксидант.

## **М**

**Мака** - корнеплід з сімейства хрестоцвітних, родич добре знайомих нам ріпи, редьки, гірчиці і капусти брокколі. Сприяє нормалізації гормонального балансу у чоловіків і жінок, нормалізує й покращує функцію ендокринної системи, підшлункової та щитоподібної залоз, надниркових залоз.

**Масала** - суміш спецій, які активно використовуються в кухнях Південної Азії. Залежно від складу масали можна використовувати для приготування гарячих напоїв, страв з рису, бобових, овочів тощо.

**Маш** - однолітня зернобобова культура, яка має горіхово-трав'яний смак. Маш готується приблизно 40 хв. та є чудовим джерелом білків.

**Молодий ячмінь** - порошок із молодих пагонів ячменю - одне з найбагатших джерел хлорофілу, кальцію, калію, фолієвої кислоти, вітамінів А, С, Е, В1, В6, В12. Просто додавайте його до улюблених страв і напоїв (окрім молочних продуктів).

## **Н**

**Нут (турецький горох)** - бобова культура, яка потребує замочування перед приготуванням. Нут має приємний горіховий смак та величезний вміст білків. Готуйте з нуту супи, пюре, салати тощо.

## **О**

**Органічні продукти** - це ті продукти, які вироблені відповідно до затверджених правил (стандартів), а виробництво пройшло процедуру сертифікації у встановленому порядку. Заборонено використовувати ГМО, хімічні речовини, гормони тощо.

## **П**

**Пастила** - (сушене пюре ягід, ягідні цукерки) – фруктове та ягідне пюре без цукру, виготовлене шляхом висушування в дегідраторі при низьких температурах. Смак живої пастили - від солодкого до кисло-солодкого з

домішкою фруктово-ягідних відтінків, залежно від складу. Можна вживати як самотійно, так і з чаєм, медом, а також в складі різноманітних десертів.

**Пахлава** - це "пиріг" з фруктовою/горіховою начинкою, перемашений медом. Майстри "Смак Життя" знайшли корисний рецепт і виготовляють пахлаву з листів пастили, перемашених медом з волоськими горіхами. Це вибух фруктово-ягідного смаку !

**Пекан** - екзотичний горіх, який росте переважно на території США та містить до 80% корисних жирів. Смак дещо схожий на волоський горіх, але є більш ніжним і солодким.

**Полісол** - це екстракт з пророслих зерен ячменю, кукурудзи, вівса і пшениці, є природно-збалансованим вітамінно-мінеральним комплексом. Дає силу і енергію літнім людям, а також усім, хто відчуває слабкість після хвороби, покращує склад крові, зміцнює імунітет.

**Проростки** - проросле насіння, яке містить найбільшу кількість корисних речовин, порівняно із сухим. В процесі росту всі необхідні мінерали зосереджуються в паростку. Проростки можна їсти як самотійну страву, додавати в салати чи коктейлі.

**Пророщувач** - пристосування для швидкого й зручного пророщення насіння, злаків і бобових.

## **Р**

**Рижій** - насіння однорічної трав'яної рослини, яке багате вітамінами А, Е, D та бета-каротином. Рижій можна пророщувати, вживати в сирому вигляді, тиснути олію тощо.

**Розторопша** - лікарське насіння-рятівник для печінки. Розторопшу можна пророщувати, молоти у порошок та додавати до страв, заварювати чай, настоювати тощо.

## **С**

**Сейтан** - рослинний замітник м'яса для вегетаріанців/веганів, який виготовляється з пшеничного білка.

**Сироїдний (-а)** - "живий" продукт, який не піддавався жодній термічній обробці та підходить для вживання в сирому вигляді. Сироїдними готовим стравами можуть бути солодощі, борщі, олії, салати, хлібці тощо.

**Сиротиснена олія** - олія, яка тиснулася методом холодного тиснення (тобто, без застосування високих температур). В такій олії збережені всі вітаміни та мікроелементи.

**Сік ноні** - фруктовий сік, який отримують з дерева *Morinda citrifolia* L., яке росте на території островів Французької Полінезії та на південній частині Тихого океану. Сік ноні є біологічно-активною добавкою, яку вживають для зміцнення організму, нормалізації роботи серця та травної системи.

**Смузі** - густий напій, який отримують завдяки блендеру та свіжим або мороженим фруктам/ягодам/молочним продуктам. Справжнє смачне джерело вітамінів.

**Сочевиця** належить до родини бобових і буває різних кольорів і видів. Чудова їжа для вегетаріанців. Перевагою є те, що сочевиця не потребує замочення та досить швидко готується.

**Соя** - рослинний бобовий замітник м'яса. З сої виготовляють молоко, "стейки", сир, а також пророщують й варять.

**Спельта** - древній вид пшениці, яка ніколи не була схрещена з жодними культурами та є екологічно-чистою, оскільки не "переносить" жодних хімічних добрив. Спельту можна вживати так само, як пшеницю.

**Спіруліна** - мікроскопічні синьо-зелені водорості, які є справжнім скарбом по вмісту амінокислот, вітамінів і мінералів. Додавайте спіруліну в коктейлі, перші страви, воду, або ж вживайте перед прийомом їжі у якості харчової добавки.

**Стевія** - це зелена трав'яниста рослина, що на вигляд нагадує кропиву. Листя стевії солодке на смак, але, на відміну від цукру зовсім некалорійне. Дрібка



порошку стевії , додана у чай, каву, випічку або кашу здатна надати солодкого смаку страві, не збільшуючи її калорійності.

## **Т**

**Тахіні** - густа паста на основі меленого кунжуту, яку додають в якості “помазанки” на хліб, соусу для різноманітних страв, хумусу тощо.

**Тофу** - соєвий сир, який не містить молочних продуктів і підходить для веганів та людей з непереносимістю лактози.

**Тритикале** - злакова рослина, штучно створена шляхом схрещення жита та пшениці. Використовується для приготування каш, супів, пророщення тощо.

## **Х**

**Хлібці** - “Смак Життя” готує хлібці з пророщеного насіння льону та соняшника із додаванням спецій та овочів. Хлібці висушуються в дегідраторі, тому зберігають усі корисні речовини. Вживаються замість хлібу та печива.

**Хлорела** - рід мікроскопічних одноклітинних зелених водоростей, які підходять для внутрішнього вживання, оскільки містять величезну кількість поживних речовин та мікроелементів.

**Хумус** - закуска, приготована з нутового пюре та спецій. Чудово підходить для бутербродів, заправок для салатів, соусів тощо.

## **Ц**

**Цеоліт** - велика група мінералів, водні алюмосилікати кальцію і натрію. Цеоліт - природній фільтр, активно використовується для очищення води від важких металів, хімічних сполук і токсинів.

## **Ч**

**Чіа** - низькокалорійне насіння іспанської шавлії, які є джерелом Омега-3 і антиоксидантів. Чіа вживають для схуднення, для зміцнення імунітету та як звичайну харчову добавку з метою отримання вітамінів.

## **Ш**

**Шрот** - це залишки насіння олійних культур після вилучення з них олії методом холодного тиснення та пресування. Шрот можна додавати в каші, салати, млинці, випічку та вживати з кисломолочними напоями чи соками. Шрот допоможе схуднути та вивести шлаки й токсини.

**Шунгіт** - унікальний мінерал, який не має аналогів у природі та видобувається лише в одному місці на землі - у Зажогінському родовищі, що в районі Карелії. Шунгіт змінює структуру води, надаючи їй лікувальні властивості та є найкращим захистом від випромінення в геопатогенних зонах та найефективнішою речовиною для очищення водопровідної води.

**Автор:** Ящук Ірина (Malynivna)

