

Maistingas ir naudingas produktas

Fermentinis sūris – vertingas produktas, nes jame yra visų žmogaus organizmui naudingų medžiagų, kurių aptinkama piene, o sūrio gamybos technologiniai procesai leidžia šiame gaminyje sukaupti daug kalcio ir kitų mineralinių medžiagų. Palyginti su pienu, sūryje yra mažiausiai laktozės.

Fermentinį sūrį neretai perkame picoms ar karštiesiems sumuštiniais paskaninti. Ar kaitinamas sūris praranda ne tik savo formą, bet ir gerąsias savybes? A. Greičiuvienė sako, jog kaitinamame sūryje esantis riebalų, baltymų ar mineralinių medžiagų kiekis nesikeičia, nebent sumažėja aukštai temperatūrai neatsparių vitaminų. Be to, karštiesiems patiekalams gaminti geriausia rinktis ne sūrių gaminius, o tikrus sūrius. Tuomet galėsite tikėtis ir geros išvaizdos, ir gero skonio. Kitaip galite sulaukti tokio rezultato, kad sunku bus suprasti, ką kramtote – sūrį ar gumą... Arba vadinamasis sūris gali visai neišsilydyti.

Nuomonės apie fermentinius sūrius pasiteiravome ir dietologijos klinikos „Dietos sistema“ gydytojos dietologės Jūratės Dobrovolskienės. Jos teigimu, fermentinis sūris yra vertingas maisto produktas, turintis lengvai įsisavinamų baltymų. Pieno produktų, taip pat ir sūrio, riebalai gerai rezorbuojami virškinamajame trakte. Fermentiniame sūryje gausu kalio, kalcio, fosforo, vitamino A.

Kiekvieną dieną rekomenduojama suvalgyti po 1–2 porcijas pieno produktų, tarp jų ir 60 g fermentinio sūrio. Tiems, kurie gali jį vartoti. Mat karvių pieno baltymai yra vienas iš pagrindinių alergenu. Todėl fermentiniai sūriai gali sukelti alergines reakcijas vaikams. Vaikams iki trejų metų fermentinių sūrių apskritai nepatariama duoti.

Beje, asmenims, sergantiems ateroskleroze, fermentinio sūrio derėtų vartoti rečiau. Sūris – gyvūninės kilmės produktas, kuriame yra daug sočiųjų riebalų ir cholesterolio. Gaminant fermentinius sūrius naudojama daug druskos, todėl tiems, kurių kraujospūdis padidėjęs ar kurie serga inkstų ligomis, piktnaudžiauti fermentiniais sūriais nereikėtų.

Moliūgų sulčių ypatumai

Moliūgas vadinamas daržo karaliumi. Šios daržovės turi išties daug naudingų medžiagų. Moliūgų sultys palankiai veikia organizmą, stiprina imunitetą ir padeda normalizuoti daugelio organų veiklą.

Unikali sudėtis

Moliūguose gausu mikroelementų, vitaminų, mineralinių druskų, baltymų ir kitų medžiagų, būtinų organizmui normaliai funkcionuoti. Į moliūgo sulčių sudėtį įeina tokie metalai, kaip geležis, magnis, kalcis ir kalis.

Sultyse yra labai daug pektino. Jis laikomas puikiu antioksidantu, gerinančiu žarnyno peristaltiką, taip pat normalizuoja medžiagų apykaitą. Polisacharidai mažina cholesterolio kiekį kraujyje, todėl pamažu valosi kraujagysles ir gerėja kraujotaka. Be to, polisacharidai padeda pašalinti iš organizmo įvairias kenksmingas medžiagas ir toksinus.

Karoteno moliūgų sultyse 4–5 kartus daugiau negu morkose. Organizmas karoteną paverčia vitaminu A, būtinu normaliai funkcionuoti akims, gleivinėms, kremzliniams audiniams, odai, kepenims ir kitiems organams. Moliūgų sultyse labai daug vitaminų (C, E ir B) ir retų organinių junginių, tokių kaip T, D ir K.

Kada negalima vartoti

Gydytojai moliūgų sulčių nepataria vartoti sergant įvairiomis ligomis ar skundžiantis tam tikrais sveikatos sutrikimais, pavyzdžiui: turint skrandžio opą, sergant gastritu, sutrikus dvylikapirštės žarnos veiklai, sergant cukriniu diabetu (ypač sunkiomis formomis), kai sumažėjęs skrandžio rūgštingumas. Moliūgų sultys laikomos puikia valomąja priemone, tad gali sutrikdyti virškinamojo trakto veiklą arba sukelti minėtų ligų paūmėjimą.

Sulčių poveikis organizmui

Dėl unikalių sudėties ir daugybės naudingų medžiagų moliūgų sultys laikomos gydomąja priemone.

■ Vitaminas T atsakingas už riebalų molekulių kraujyje pernešimą ir „pristatymą“ ląstelėms. Jis padeda geriau pasisavinti sunkiai virškinamą maistą, neleidžia nutukti.

■ Moliūgų sultys palankiai veikia nervų sistemą, nes pasižymi raminauoju poveikiu.

■ Vitaminas D saugo vaikus nuo rachito, o suaugusiuosius – nuo vėžio, osteoporozės ir imuniteto sutrikimų. Žinoma, kad per milijardą planetos gyventojų kenčia nuo šio vitamino trūkumo.

■ Kalis ir kalcis labai svarbūs širdies ir kraujagyslių sistemos veiklai.

■ Sultys saugo nuo diabeto, gerina kraujo krešėjimą, pasižymi šlapimo varomuoju poveikiu (jį beveik visiškai sudaro vanduo).

Naudojamas ir kosmetologijoje

Moliūgų sultys taip pat naudojamos įvairioms kaukėms ir kitokiems kosmetologijos preparatams gaminti. Reguliariai naudojant moliūgų sultis, išvalo poras, ilgainiui mažėja spuogų. Kompresai net padeda užgyti žaizdoms, atsiradusioms dėl nudegimų. Produkte yra įvairių vitaminų, atjauninančių veido odą, lyginančių raukšles ir gražinančių odai sveiką išvaizdą. Medžiagos taip pat tonizuoja odą, todėl vatos diskeliu, sumirkytu moliūgų sultimis, galima kelis kartus per dieną valyti veidą.

Yra daug maitinamųjų kaukių gaminimo receptų.

■ Norint pasigaminti kaukę reikės kiaušinio trynio, šaukšto medaus ir 50–70 ml moliūgų sulčių (maždaug 3 šaukštų). Ingredientus reikia gerai išmaišyti dubenėlyje arba puodelyje ir šiuo mišiniu ištepti veidą. Maitinamoji kaukė po 15 min. nuo odos nuplaunama šiltu vandeniu.

■ Jeigu yra spuogų, veido odą reikia patrinti moliūgo gabalėliais.

Populiarūs receptai

■ Reikės maždaug pusės kilogramo moliūgo minkštimo. Iš jo sulčiaspaude arba sutarkavę išspauskite sultis (jei tarkuojama, sultys išspaudžiamos per marlę). Įpilkite 100 ml švaraus vandens, iš visos citrinos išspauskite sultis, įberkite 100 g cukraus ir žiupsnelį druskos.

■ Produkto galima pasiruošti žiemai – užkonservuoti stiklainiuose. Tam išspauskite moliūgo sultis, į jas įberkite cukraus (litruai sulčių – 4–5 šaukštai). Skystį pakaitinkite iki 90°C ir pavirkite ant minimalios ugnies apie 5 min. Išpilstykite į pasiruoštus stiklainius ir užsukite dangtelius.

■ Moliūgų sultys pasižymi specifiniu skoniu, todėl jas dažnai mėgstama skiesti kitais maisto produktais. Pavyzdžiui, idealiai tiks morkų, spanguolių, obuolių, agrastų, juodųjų serbentų sultys. Paprastai ingredientai maišomi lygiomis dalimis, į stiklinę dedami keli šaukšteliai cukraus.

■ Galite pasiruošti populiarus gėrimo iš moliūgų ir morkų sulčių (santykis – 3:1). Daržoves nulupkite ir išspauskite sulčiaspaude. Toks gėrimas dažnai geriamas siekiant sulieknėti.

Gydytojai rekomenduoja kasdien išgerti ne daugiau kaip pusę stiklinės gėrimo. Sultys geriamos likus maždaug pusvalandžiui iki pietų arba vakarienės.



Moliūgų sultys laikomos puikia valomąja priemone