

Новости Питания

АПРЕЛЬ 2026

Дорогие друзья JSL,

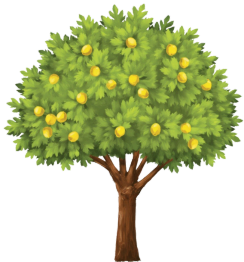
А вы знали, что апрель – Интернациональный Месяц Ореха Пекан?? Я тоже не знала. 😊 Но я очень люблю орехи пекан, и я абсолютно счастлива посвятить ему этот месяц.

Краткая история.

Пеканы родом из Северной Америки, особенно их много в юго-восточной части США и севера Мексики, где они были неотъемлемой частью питания тысячелетиями. Археологические раскопки свидетельствуют о том, что люди употребляли пеканы со времени более 8 000 лет тому назад. Сегодня, Соединенные Штаты Америки производят около 80% мирового производства пекан, и этот орех остается символом американской сельско-хозяйственной культуры и американской кухни.



Где и как?



Деревья пекан являются частью семейства гикори, которые хорошо растут в теплом, влажном климате с долгим и жарким летом, как например, в штате Джорджия. Они вырастают до 100 футов высоты (примерно 33 метра) и живут дольше 100 лет! Они достигают максимально-полной урожайности через 10 лет роста, но, достигнув полной зрелости, могут давать полный урожай поколениями.

Здоровье и польза от питательных веществ.

- Богаты полезными маслами и растительными компонентами, снижающими содержание «плохого» холестерина (LDL).
- Низкий гликемический индекс и клетчатка помогают стабилизировать уровень сахара в крови.
- Один из самых противовоспалительных продуктов, поддерживающих клеточное здоровье.
- Содержит тиамин, витамин Е, марганец и медь – вещества, связанные с когнитивным функционированием.
- Около 3 грамм на унцию обеспечат здоровое пищеварение.



5 простых способов добавить пеканы:

1. Обогащать завтрак – посыпать овсянку или йогурт размельченными орехами.
2. В салаты – добавить обжаренные пеканы в листовые салаты, крупяные салаты или в обжаренные овощи.
3. В выпечку – добавьте в кексы, печенья или в оздоровительные плитки.
4. Домашнее пекановое масло – размолоть до однородной массы и намазывать на гренки или есть с фруктами.
5. Улучшение вкуса – панировать курицу или рыбу в крошках пекана, посыпать супы и салаты.



РЕЦЕПТ АПРЕЛЯ

Теплая спаржа, грибы и Куинва в миске.

Состав:

- 1 чашка сваренной куинвы (или риса),
- 1 пучок спаржи, нарезать на куски в 4-5 см
- 1 чашку грибов нарезать на ломтики
- 1 горсть шпината или зеленой смеси
- 1-2 зеленого лука мелко нарезать
- Оливковое масло, соль и перец
- Дольку лимона
- Сыр Фета или козий
- Жар. орехи пекан или миндаль



Приготовление:

1. Тушить грибы в оливковом масле
2. Добавить спаржу и тушить до мягкости,
3. Вмешать шпинат,
4. Добавить куинву, посолить и поперчить,
5. Выжать немного лимона
6. Посыпать зеленым луком, сыром, орехами.



Знаете ли вы, что
**10 минут ежедневного
движения продлевает жизнь?**
Ревью **Harward Health** об
исследованиях **JAMA** показали,
что такая малость как **10 минут
в день**, связана со снижением
смертности людей возраста от
40 до 85 лет.



Классы с Диетологом. В этом месяце мы будем фокусироваться на объяснении метаболизма и на том, как поддерживать его силу в любом возрасте.

В Оак Парк: в четверг, 23 апреля в 12:30 в доме Тайтел.

В Меер: в понедельник, 27 апреля, в 13:00.

В Хектман: в среду, 22 апреля в 11:00.

До встречи!

~Элизабет