

это интересно

хозяйкам на заметку

Кости для полета

Разные факты, о которых вы не знали

1. Концентрация внимания у человека сейчас короче, чем у золотой рыбки. С 2000-х годов концентрация внимания сократилась с 12 секунд до 8,25 секунд, что меньше чем у золотой рыбки, которая может поддерживать внимание в течение 9 секунд.

2. У птиц полые кости, которые помогают им летать. В то время, как кости человека заполнены костным мозгом, у большинства летающих птиц там только воздух.

3. Леонардо да Винчи написал всего 15 картин. Несмотря на то, что он был одним из самых продуктивных художников эпохи Возрождения, из-за склонности к прокрастинации и экспериментам, на его счету только 15 законченных произведений.

4. Ежегодно люди выбрасывают в океан около 8 миллионов тонн мусора. В среднем человек производит около 2 кг мусора ежедневно.

5. Примерно 10 поисковых запросов в Интернете могут зарядить лампочку мощностью 60 ватт.

6. Леонардо да Винчи потребовало 12 лет, чтобы нарисовать губы Моны Лизы.

7. Первый мобильный телефон был создан в 1973 году. Его создателем считается инженер компании Motorola Мартин Купер.

8. Около 90 процентов всех организмов на Земле - это насекомые.

9. В Средневековье не существовало понятия отдельной спальни, где человек мог бы уединиться. Кровати часто располагались у окна, где любой прохожий мог наблюдать за тем, кто спит.

10. Новорожденные не плачут. Слезные протоки младенца полностью формируются не раньше 1-3 месяцев. Вот, почему новорожденные так громко кричат, так как у них нет другого способа общения со своим окружением.

полезно знать

Впрок - нет смысла

Продукты, которые нельзя покупать про запас

Все мы любим, когда дом - полная чаша. Но далеко не все полезно иметь в закромах. Некоторые продукты не стоит покупать впрок.

С самого детства мы слышим от наших мам и бабушек, что в доме всегда должно быть что поесть. Нам читают сказки, где бабушка и дедушка скребут по сусекам, рассказывают о временах дефицита и километровых очередях. Однако далеко не всякие продукты стоит запасать впрок:

Специи

Все мы знаем о полезных свойствах специй. Но они теряют свои качества, когда хранятся дольше, чем положено. Перцы, куркуму, базилик, гранулированный чеснок и сушеный укроп мы используем на кухне в ограниченных количествах, поэтому закупать их не маленькими пакетиками, а большими банками, нет смысла. Они потеряют вкус, а вместе с ним и целебные качества раньше, чем вы успеете их истратить.

Специи нужно использовать в течение полугода, в крайнем случае - года. Потом у них пропадают запах и цвет, а значит, и полезные свойства. Лучше всего хранить специи в герметично закрывающихся емкостях.

Бурый рис

Такой полезный, и такой богатый микроэлементами бурый рис хотя и хранится долго благодаря высокому содержанию в нем природных масел, но не обладает неограниченным сроком годности. Не стоит закупать его мешками. В домашнем обиходе вам хватит и пары магазинных пакетов.

Хранить рис лучше в емкости с плотно закрытой крышкой. Срок годности - 18 месяцев. Если даже вы храните рис правильно, все равно время от времени проверяйте его, в нем могут завестись мелкие жучки. Чтобы этого точно не произошло, в тару, где хранится крупа, положите дольку чеснока.

Кофе

Конечно, зерна кофе не протухнут, но и лучше от длительного хранения не станут. Даже цельные зерна после

нескольких месяцев хранения в банке теряют свой вкус и аромат.

Если зерна кофе не подвергались обжарке, их срок хранения - 1 год. Если же бобы были правильно обработаны, то срок хранения увеличивается до 2,5 лет. Однако обжаренные зерна легко впитывают влагу и посторонние запахи, поэтому хранить их лучше в вакуумных контейнерах. Молотый кофе тоже лучше хранить в плотно закрытой банке, вдали от солнечных лучей. Пачку с начатым кофе лучше всего хранить в холодильнике.



Мука

Мука впитывает в себя влагу из воздуха и буквально размокает после долгого хранения. К тому же, в ней (как и в крупах) могут завестись паразиты. Помните, жучки могут откладывать личинки не только в саму муку, но и в кухонную мебель, и выводить их оттуда крайне сложно. Лучше обезопасить себя и не держать килограммы муки в ящиках.

Дрожжи

Просроченные дрожжи не опасны для здоровья, но они могут просто не поднять тесто, и ваши труды пропадут даром. Подумайте, нужно ли вам вместо одной маленькой баночки хранить на кухне увесистую коробку дрожжей, если вы печете не каждую неделю.

Орехи

Из-за высокого содержания натуральных масел орехи легко могут прогоркнуть и стать не только не вкусными, но и вредными для здоровья. К тому же орехи плесневеют, причем бесцветной плесенью без вкуса и запаха. Регулярное употребление зараженных грибками орехов может привести к развитию раковых заболеваний. Поэтому всегда смотрите на срок годности любимых миндаля, арахиса и кешью.

Разрыхлитель теста

В отличие от пищевой соды, разрыхлитель теста, если хранится в неподходящих условиях, впитывает в себя влагу, и, следовательно, не только теряет свои свойства, но и становится настоящим полигоном для размножения бактерий.

Сыр

Как и любой молочный продукт, даже твердый сыр не хранится в домашних условиях долго. Замораживать сыр тоже

не рекомендуется - в нем после оттаивания могут образоваться болезнетворные бактерии, да и вкусовые качества продукта станут желать лучшего.

Соусы

Когда вы открываете баночку с вашим любимым кетчупом и майонезом, вы должны учитывать, что сокращаете срок жизни продукта в разы. С каждым днем он будет все хуже и хуже, и микробов в нем будет размножаться все больше и больше.

Если вы не едите горчицу на завтрак, обед и ужин и не маринуете в ней все, что попадет под руку, советуем вам осторожно покупать ее про запас.

Масла

Удивительно, но масла

тоже не рекомендуется покупать впрок! Хранить любое растительное масло нужно очень аккуратно. Оно не должно соприкасаться с кислородом, находится в тепле и на свету. К тому же, ему очень вредны резкие перепады температур. При соблюдении условий хранения масло может простоять свежим очень и очень долго. Но стоит помнить, что у него, как и любого другого продукта, не бесконечный срок годности.

После вскрытия любое растительное масло можно употреблять в течение месяца. Оливковое масло через 30 дней после вскрытия будет годиться только для жарки, а остальные только в косметических целях.

Растительные масла

Когда кто-нибудь упоминает в разговоре растительное масло, в голове невольно всплывает подсолнечное. Но видов растительных масел намного больше и их пользу сложно переоценить.

Любое масло делится на две большие категории - рафинированное и нерафинированное. Самым полезным считается нерафинированное масло - это масло, которое прошло только первичную механическую фильтрацию, то есть буквально отжатое из первоначального сырья. Рафинированное масло - масло, прошедшее несколько дополнительных ступеней очистки. Рафинированное масло не имеет яркого вкуса, запаха и цвета, это делается для улучшения его товарного вида, срока годности и удешевления стоимости самого продукта.

Подсолнечное масло

Самым распространённым маслом у россиян считается именно подсолнечное масло. Нерафинированное подсолнечное действительно полезно, оно богато витаминами и

антиоксидантами, нормализует обменные процессы в организме, благоприятно влияет на нервную систему и повышает иммунитет. Рафинированное подсолнечное масло химически обрабатывают, масло теряет вкус, запах и конечно же, все полезные свойства. Врачи не рекомендуют использовать его в готовке.

Оливковое масло

Мировым лидером растительных масел по праву считается оливковое масло. По составу оно соперничает с подсолнечным, но обладает одним бесспорным преимуществом - наличием олеиновой кислоты. Данная кислота не окисляется при нагревании и не образует канцерогены, а значит на этом масле безопасно жарить (как на нерафинированном, так и на рафинированном).

Кокосовое масло

Это - удивительно по-

лезный и универсальный продукт, который можно использовать как в кулинарии, так и в домашней косметологии. Оно легко усваивается и улучшает пищеварение, обладает сильной противовирусной и антибактериальной активностью, повышает иммунитет и защищает весь организм. Так же оно отлично смягчает, увлажняет и устраняет шелушения. Потрясающий кокосовый аромат, легкая сладость и полезные свойства сделали данное масло одним из самых популярных в мире!

Кунжутное масло

Его любят за ореховый аромат, который наполняет любое блюдо, особенно блюда азиатской кухни, той самой изюминкой. С ним можно мариновать и жарить мясо, заправлять салаты и морепродукты и даже используют в приготовлении сладких блюд. Масло может быть разных оттенков, это зависит от того, используются ли свежие или обжаренные семе-

на. Масло из обжаренных семян всегда ярче по вкусу и аромату. Масло из семян кунжута лидирует по количеству минералов (особенно кальция), витаминами и аминокислотами.

Масло авокадо

Несмотря на богатый состав, масло авокадо стало популярным совсем недавно. Нерафинированное масло богато витаминами и минералами, нормализует давление, снижает уровень холестерина и сахара в крови, улучшает кровообращение. Рафинированное масло авокадо - лучшее масло для жарки на высоких температурах. Имея схожие полезные свойства с оливковым маслом и высокую точку дымления (270 градусов) масло позволяет безопасно на нём готовить, запекать и жарить, при этом избегая образования канцерогенов, токсинов и трансжиров. Данное масло обладает мягким вкусом и зеленоватым оттенком, по сравнению с другими растительными маслами.

Масло виноградной косточки

Это - растительное масло,

получаемое методом горячей экстракции из семян винограда. Данное масло является побочным продуктом виноделия. Обладает очень легким и чистым вкусом, без яркого аромата, что позволяет использовать его для заправки салатов и как основу для соусов. Масло виноградных косточек обладает довольно высокой точкой дымления (215 градусов Цельсия), что позволяет использовать его как масло для готовки. Если вам не нравится яркий вкус оливкового масла или его горчинка - масло виноградных косточек может стать его прекрасной альтернативой.

Употребление растительного масла очень полезно для здоровья. Для заправки салатов и употребления в чистом виде всегда приобретайте только нерафинированное масло, а для жарки специалисты рекомендуют использовать рафинированное оливковое масло или масло авокадо.

Всегда консультируйтесь с врачом, прежде чем вносить изменения в свой рацион и привычки питания.