Автор: admin
06.06.2014 23:11 -

Что поможет сделать ноготки красивыми и здоровыми? Вкусные десерты!

Нет, здесь нету никакой ошибки. Вернуть натуральным ноготкам красоту и здоровый ухоженный вид действительно можно при помощи десертов! Удивлены? Здесь нет ничего удивительного, ведь не секрет, что продукты, употребляемые нами в пищу, содержат множество полезных питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Так что же нам мешает взять что-нибудь полезное и приготовить вкуснейший десерт?

Всем известно, что для здоровья и роста ногтей необходим кальций. Если в вашем организме кальция недостаточно, ноготки будут тонкими, сухими и ломкими. Очень часто трещинки по бокам ногтевых пластинок связаны именно с недостатком кальция. Восполнить недостаток кальция в организме вам помогут молочные продукты, богат кальцием и миндальный орех.

Я могу предложить вам приготовить очень вкусный и быстрый творожный десерт с абрикосами! Для этого возьмите 1 кг творога, полстакана толченого миндаля, полстакана нежирной сметаны, сахар по вкусу и штук пять спелых абрикосов. Творог смешайте со сметаной и сахаром, а затем взбейте миксером до нежной однородной консистенции. Абрикосы освободите от косточки и кожуры, нарежьте кубиками и осторожно смешайте с творожной массой. Сверху посыпьте десерт толчеными миндальными орешками. Такой нежный творожок с абрикосом можно подать в качестве самостоятельного блюда на завтрак или полдник, а можно преподнести в качестве десерта на обед.

Кстати, абрикос, входящий в состав моего творожного десерта содержит в себе ещё один очень нужный для здоровья и красоты ногтей элемент – железо. Даже незначительный дефицит железа в организме может привести к расслаиванию ногтей.

Ногти медленно растут? Скорее всего, вам не хватает магния, добавьте в ваш десерт бананы. В бананах, кстати, содержится не только магний, но и многие другие полезные микроэлементы и витамины.

Что же полезного можно приготовить помимо творожного десерта с фруктами?

Пожалуй, самым полезным блюдом для наших ногтей можно считать… желе! Всё дело в том, что желатин, основной компонент любого желе или мусса, очень богат кальцием и коллагеном. Коллаген является белком соединительной ткани и его по праву можно назвать главным строительным материалом для ногтевых пластинок. Нехватка коллагена очень негативно сказывается на здоровье ногтей. Тут уж не до красоты, разве могут тонкие слоящиеся и трескающиеся ноготки быть красивыми? Конечно, нет! Поэтому не забывайте включать в свое меню блюда из желатина.

Я знаю очень много рецептов различных желе и муссов. На пакетиках желатина и порошкового желе всегда написаны пропорции и способ приготовления классического желе, нам осталось выбрать лишь добавки! Я всегда использую для приготовления желе натуральные свежие фруктовые и ягодные соки. Можно добавить в желе кусочки фруктов и различные ягоды, можно взбитые сливки или шоколад, всё зависит от вашей фантазии и вкусовых пристрастий.

Вот мой любимый рецепт. Представляю вашему вниманию десерт «Эвелика». Первое, что вам нужно сделать – это взбить полкило сметаны с тремя столовыми ложками сахара и двумя столовыми ложками желатина. Получившейся смесью наполовину заполнить креманки и убрать в холодильник. Теперь смешайте с желатином подогретый вишневый сок. На пол-литра сока хватит двух столовых ложек желатина. Залейте получившимся соком креманки со сметаной и снова уберите в холодильник. После того как желе полностью застынет, украсьте его консервированной или свежей вишней без косточек, и залейте сверху растопленным горьким шоколадом. Десерт получается легким и необыкновенно вкусным! А уж о пользе и говорить не приходится, теперь-то вы знаете, насколько желатин богат коллагеном, кальцием и другими минеральными веществами, заботящимися о здоровье ваших ноготков.

Вот так мы совместили приятное с полезным. Когда будете кушать эти вкусности, непременно вспомните, что вы не просто наслаждаетесь десертами, но и заботитесь о здоровье своих ноготков. Приятного аппетита!

Автор - **Виктория Белкина**
Источник