

ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ

ГАЗЕТА  
ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ  
РОДИТЕЛЕЙ



## ЧТО НАМ МЕШАЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ?

На дворе XXI век, а человек не только не избавился от проблем со здоровьем, но накопил много новых. Газеты, журналы, радио, телевидение рассказывают о том, как человек должен правильно питаться, работать и жить. Бесплезно: люди с упорством, достойным лучшего применения, наступают на те же грабли - то есть на пирожное, пончики, сидячий образ жизни, беспорядочную половую жизнь. Учимся - учеба мешает, работаем - мешает работа, живем - что-то все равно мешает, не дает измениться, какие-то мелочи, которые неожиданно вырастают в непреодолимые препятствия. На самом деле все просто: начните с малого. Избавьтесь от мелких грешков вроде хот-дога вместо обеда два раза в неделю - и, глядишь, маленькие шажки в будущем приведут вас к большим переменам.

### ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Нам знакомы так называемые извращенные продукты, которые не только не дают организму ничего ценного, но зачастую просто перегружены жирами, холестерином, калориями. Ниже мы приводим список наиболее опасных вкусовностей или вкусных вредностей, назовите, как хотите, только не кладите в рот.

**1. Мясные консервы.** Тушенку изготавливают из освобожденной от жил свежей говядины, свинины, баранины, с добавлением соли, сала, лука, перца, лаврового листа. Тушенка стала считаться деликатесом в годы второй мировой войны. Невинно выглядящая розовая свинина из банки содержит до 24 г жира в стандартной порции (85 г) - почти столько же, сколько в двух гамбургерах из говяжьего фарша.

**2. Феттучини «Альфредо»** (тонкая лапша под соусом), сюда же можно отнести всевозможные «дошираки». Обычная порция залитого сливками и плавленным сыром итальянского блюда, которое можно назвать «инфарктом на тарелке», содержит 857 килокалорий, 54 г жира и 250 мг холестерина. Жиры в основном насыщенные, т. е.



опасные для сосудов.

**3. Бисквитные торты, пирожные, кексы.** Бисквитное тесто готовится с большим количеством сливочного масла, и каждый ломтик бисквита содержит 40-50 мг холестерина, не говоря уже о калориях. Если вам никак не обойтись без торта, возьмите какой-нибудь нежирный вроде «Птичьего молока».

**4. Свиные ребрышки.** Порция весом 250 г содержит 26 г жиров и 103 мг холестерина; съесть две порции - значит полностью исчерпать среднесуточную дозу жиров. А если учесть, что они в основном насыщенные, - это тяжелое испытание даже для совершенно здорового сердца.

**5. Кофе со сливками.** В 350 мл кофе со сливками содержится на 5 г жира больше, чем в кофе со снятым молоком. Так что если вы пьете черный кофе, предпочитайте обезжиренное молоко, которое взбивается в пену не хуже сливок.

**6. Сливочное мороженое.** Содержит 10% молочного жира и 16% сахара, которые отлично помогут вам пополнить калории. В качестве замены мороженому можно рекомендовать замороженный нежирный йогурт.

### **ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ!**

Итак, с помощью ножа и вилки можно вырыть себе могилу, а можно продлить себе молодость. Среди множества продуктов можно выбрать особенно эффективные, самые вкусные и сытные. Одни из этих продуктов укрепляют иммунную систему. Другие очищают пищеварительный тракт, оптимизируя его деятельность. Пища может понизить риск заболевания раком, спасти от инфаркта, уберечь мозг от инсульта, потери памяти, укрепить кости, зрение и пр.

**1. Коричневый рис.** Многие избегают углеводов, потому что от них, по общему мнению, толстеют. Но они нужны для поддержания энергетического уровня. Полезно всё, что состоит из цельного зерна: коричневый рис, хлеб и каши - это правильное питание. Они содержат много волокна что очень полезно для здорового образа жизни. Это поможет снизить уровень холестерина, уменьшить риск сердечно-сосудистых



заболеваний, рака прямой кишки, камней в желчном пузыре, диабета и ожирения. Это важно для здоровья кишечника, который с возрастом становится менее активным.

**2. Яйца.** Даже если вас волнует холестерин, не надо от них отказываться. Яйца являются источником белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты, яйца входят в состав правильного питания. Есть основания полагать, что они предотвращают образование тромбов, снижая риск инфаркта и инсульта. Больше того – потребление шести яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44%. Сегодня диетологи говорят, что одно-два яйца в день не повышают уровень холестерина, так как организм сам производит его из насыщенных жиров, а не получает его с богатыми холестерином продуктами. Яйца - здоровое питание при здоровом образе жизни (ЗОЖ).

**3. Молоко.** Потребность в кальции возрастает с возрастом. Обезжиренное коровье молоко богато кальцием, необходимым для костей и профилактики остеопороза, а так же при правильном питании. Молочное предотвращает снижение массы костей в результате менопаузы или ревматоидных артритов (благоприятно при здоровом образе жизни). Пейте ежедневно два стакана обезжиренного молока или включите в свой рацион обезжиренные йогурты и богатые кальцием фрукты.

**4. Шпинат.** В нём больше питательных веществ, чем в любом другом (очень хорошо для здорового питания). Это источник железа, витаминов С, А и К и антиоксидантов, которые можно назвать щитом от инфаркта и инсульта, рака прямой кишки, остеопороза и артритов - нужно, если вы ведете здоровый образ жизни. Как и яйца, он богат лютеином, полезным для глаз, так что ешьте на завтрак яйца со шпинатом - что необходимо при правильном и здоровом питании.

**5. Бананы.** Всего один желтый плод содержит 467 мг калия, который нужен, чтобы мышцы (особенно сердечная) оставались сильными и здоровыми. Он снижает артериальное давление. Бананы – прекрасная профилактика сер-



дечно-сосудистых заболеваний, они нейтрализуют кислоту, так что полезны для лечения изжоги. Попробуйте, как вкусно, если добавить кусочки банана в овсянку, йогурт, молоко или фруктовый сок. Источниками калия являются также чечевица, сардины и курага.

**6. Курятина.** Это самое здоровое мясо. Только лучше брать куриные грудки, в которых мало жира, и обязательно снимать кожицу. Курица богата белками, витаминами группы В, селеном - что нужно при правильном питании и ведении здорового образа жизни. Они предотвращают снижение массы костей, рак, дают энергию и усиливают работу мозга.

**7. Лососина.** Она богата жирами группы  $\omega$ -3, которые снижают уровень холестерина, защищают от некоторых видов рака и предотвращают образование тромбов. Исследования показывают, что лососина облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти, потому что содержит никотиновую кислоту. А она, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера. Если есть возможность, ешьте свежую или консервированную лососину не реже трех раз в неделю - если вы ведете здоровый образ жизни (ЗОЖ). Жиры группы  $\omega$ -3 содержатся также в грецких орехах.

**8. Черника.** Эта маленькая ягодка содержит антиоксиданты, которые предотвращают катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Черника (необходима при правильном питании) помогает уменьшить нарушения деятельности мозга после инсульта и смягчает воспаление пищеварительного тракта, помогает справиться с запорами и поносами.

**9. Травы.** С возрастом у нас притупляются вкусовые ощущения, и легче всего добавить соли, чтобы еда казалась вкуснее. Но соль повышает артериальное давление, поэтому лучше добавлять в пищу травы и специи (полезно при правильном питании). Вкус свежих трав сильнее и приятнее. Вспомните, где живут долгожители, и чем они питаются.

**10. Чеснок.** У этой маленькой лу-



ковицы большие преимущества. Чеснок (нужен при здоровом образе жизни) помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск инсульта. Он обладает противовоспалительным действием, помогая уменьшить боль и отеки при артритах. Очень полезен чесночок больным диабетом. Если вам не нравится его резкий запах, то пейте чесночные капсулы (так же входит в здоровое питание). А еще лучше – настойку из чеснока, которая очищает сосуды и омолаживает весь организм, и благоприятна при здоровом питании и здоровом образе жизни (ЗОЖ). Делается она так: чеснок – 350 грамм, очистить и мелко порезать, положить в бутылку и залить водкой или спиртом; поставить в темное теплое место на 14 дней, каждый день встряхивать. Потом процедить и дать постоять ещё 2 дня, после этого начать приём: на завтрак, обед и ужин.

### **ХЛЕБ - ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО**

В списке цельнозерновые продукты, обезжиренные молочные продукты, рыба, бобовые, овощи и фрукты. Повторяя пройденное, напоминаем: цельнозерновой хлеб низкокалорийный: 98 ккал на 100 г, содержит много белка - 9,2 г на 100 г, а также витамины (В1, В2, В6, Е, бета-каротин, ниацин) и микроэлементы (магний, железо, цинк, медь, марганец, селен). Кроме того, хлеб - источник клетчатки: один ломтик цельнозернового хлеба содержит общей клетчатки 2 г, нерастворимой 1,5 г. Клетчатка стимулирует сокращения кишечника (перистальтику), что не только делает стул регулярным, но и снижает риск желудочно-кишечных заболеваний. Клетчатка ускоряет прохождение через кишечник шлаков и канцерогенных веществ, не позволяя им задерживаться в организме, снижая тем самым риск многих онкологических заболеваний.

Лигнаны и флавоноиды, найденные в цельных зернах, обладают антиканцерогенными свойствами, способны предупреждать развитие раковых опухолей груди, желудка, кишечника.

Микроэлемент селен, найденный в злаках, разрушает антипичные клетки и крошечные опухоли прежде, чем они успевают нанести вред.

