



# АЗБУКА ВКУСА

>> ХОЛОДНАЯ ВОДА ВЫЗЫВАЕТ ЧУВСТВО ГОЛОДА

## Вместо мяса



В этом году набрала очень много грибов, сделала запасы. Расскажите, можно ли похудеть на грибах? Может, стоит заменить ими мясо?

Лариса, Ярославль



Отвечает специалист по питанию, руководитель клиники похудения Елена МОРОЗОВА:

– Грибы за питательную ценность часто называют растительным мясом. В одном килограмме сушеных грибов белков в два раза больше, чем в говядине, и в три раза больше, чем в рыбе. Грибы не содержат большое количество жиров (всего 5 г на 100 г продукта), поэтому калорий в грибах тоже немного. Правда, если жарить грибы на масле, они быстро впитают жир и, само собой, диетическим продуктом назвать их будет уже тяжело.

Грибы способны регулировать обменные процессы, препятствуют накоплению холестерина. Британские специалисты провели эксперимент с участием 10 человек в возрасте 25–61 года. В рацион питания половины из них включили блюда из грибов. Добровольцам необходимо было 4 раза в неделю заменять мясные блюда грибами. В итоге оказалось, что те, кто придерживался такого диетического плана, за 5 недель похудели в среднем на 6 кг. А один из добровольцев избавился от 9 лишних килограммов.

Недавно ученые обнаружили, что употребление грибов, особенно шампиньонов, может снижать содержание сахара в крови, что тоже очень важно для людей, имеющих избыточный вес.

Но, несмотря на все сказанное, грибы не являются «волшебным» средством для избавления от лишнего веса. Грибы – довольно тяжелая пища, которая трудно усваивается организмом, если ее съесть сверх меры. Если нет противопоказаний,

обычно можно съесть 100 г грибов, но не более трех-четырех раз в неделю.



# Холестерин против депрессии



Все время слышу о том, что высокий уровень холестерина в крови опасен для здоровья. Но ведь холестерин для чего-то нужен организму? Не опасно ли сидеть на низкохолестериновой диете?

Олег П., Москва

Отвечает Елена МОРОЗОВА:

– На самом деле холестерин следовало бы причислить как минимум к группе витаминов – нормальное функционирование целого ряда жизненно важных систем организма человека без него просто невозможно. Холестерин необходим в качестве строительного материала для клеточных мембран при делении клеток. Особенно важен он для растущего детского организма, в том числе для полноценного развития мозга и нервной системы, поэтому грудное молоко богато холестерином. Ни одна клетка нашего организма не может обойтись без него, так как «холестериновый каркас» составляет основу клеточных мембран, регулирует их проницаемость и активность мембранных ферментов.

В печени из холестерина синтезируются желчные кислоты, необходимые для эмульгирования и всасывания жиров в тонком кишечнике. Также

холестерин является «сырьем» для производства стероидных гормонов коры надпочечников, а также женских и мужских половых гормонов.

У мужчин помешательство на бесхолестериновых продуктах может быть опасным для сексуальной активности, а у женщин, слишком активных в борьбе с холестерином, нередко наступает аменорея. Холестерин необходим для нормальной деятельности серотониновых рецепторов в мозге, которые отвечают за хорошее настроение. Поэтому низкий уровень холестерина связывают с депрессией, агрессивным поведением и тенденцией к суициду. Особенно остро это проявляется у пожилых людей.

Измерения и расчеты показывают, что только одну треть необходимого холестерина наш организм получает с пищей, а две трети производятся клетками тела. Основными источниками «хорошего» холестерина служат печень, почки, мозг, сало, сыр, моллюски, креветки и куриные яйца. Например, в одном курином яйце содержится около 200 мг холестерина, таким образом, всего 2 яйца покрывают суточную потребность в нем.

А вот вредных жиров в куриных яйцах как раз очень мало, всего 2–3 процента от массовой доли.

## Почему хочется есть?



Иногда перекусываю наспех фастфудом. Замечаю, что после такого обеда очень скоро снова хочется есть. Причем, как ни странно, если запить гамбургер чаем или кофе, а не газировкой, чувство сытости остается на более длительное время. С чем это связано?

Нина, Калининград

Отвечает Елена МОРОЗОВА:

– Ваши ощущения вас не обманывают. Чувство голода после обеда действительно спровоцировано холодной водой. Любой напиток с температурой ниже комнатной «смывает» всю съеденную пищу из желудка «транзитом». Но не спешите радоваться по этому поводу – количество съеденных калорий при этом не меняется, а есть хочется уже буквально через час. Именно этот принцип эксплуатируют сети быстрого питания – съел, запил ледяным напитком, и через час-полтора вновь ждем вас в гости, потому что чувство голода возникло вновь. Поэтому запивать пищу лучше чаем, особенно листовым, а не пакетированным.



## Кипятить бесполезно



Можно ли пить хлорированную воду из-под крана или все-таки лучше ее прокипятить?

Галина П., Мытищи



Отвечает кандидат медицинских наук, доцент кафедры клинической нутрициологии факультета повышения квалификации медицинских работников Российского университета дружбы народов Людмила КАРУШИНА:

– Формально хлорированная вода считается безопасной для здоровья. Однако

есть гипотезы о том, что хлор может обладать мутагенными свойствами и канцерогенными эффектами, поэтому лучше все-таки пользоваться бытовыми фильтрами. Если же подобного прибора в вашем хозяйстве нет, просто дайте воде из-под крана отстояться в течение 10 часов. А вот кипячение, вопреки распространенному убеждению, к улетучиванию хлора не приводит.

## Диета для кожи



У меня сухая кожа, склонная к ранним морщинам. Конечно, я пользуюсь различными кремами, но, может, стоит обратить внимание и на питание? Какие продукты будут мне полезны?

Анна, Смоленск

Отвечает кандидат медицинских наук,



ассистент кафедры клинической нутрициологии факультета повышения квалификации медицинских работников Российского университета дружбы народов Елена НИКИТИНА:

– Вам пойдут на пользу ягоды и овощи красного и оранжевого цветов – помидоры, болгарский перец, морковь, персики и т. д. В них много каротиноидов, которые помогают регенерации клеток кожи.

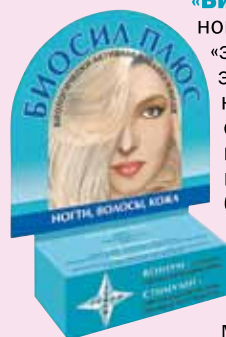
Также постарайтесь почаще включать в свое меню жирную рыбу. Она – хороший источник ненасыщенных жирных кислот омега-3. Эти вещества защищают кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей, задерживают в коже влагу, способствуют сохранению липидного слоя.



## РОСКОШНЫЕ ВОЛОСЫ

«Биосил плюс» – высокоэффективный препарат для сохранения молодости и красоты в условиях мегаполиса. Восполняет дефицит витаминов и минералов, защищает от негативных факторов окружающей среды.

«Биосил плюс» улучшает рост волос, укрепляет ногти, хрящевую и костную ткань. Кремний – «элемент жизни» – регенерирует коллаген и эластин, незаменимые элементы омоложения организма. Цинк укрепляет иммунитет, стимулирует рост волос и ногтей, кардинально улучшает состояние кожи у подростков в период полового созревания (акне, себорея). Пантотеновая кислота способствует заживлению ран и трещин, улучшает перистальтику кишечника. Биотин имеет особое значение для сохранения внешнего вида кожи, предупреждает появление морщин и пигментных пятен.



Телефон для справок  
8-800-200-25-00

## ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА

«Карнитин+хром» открыл эпоху новых препаратов для борьбы с лишним весом. Являясь основным источником энергии для мышечной ткани, он предотвращает отложение жиров в организме, прежде всего в сердце и печени. «Карнитин» повышает выносливость, уменьшает нервную возбудимость, раздражительность, общую слабость. Хром необходим для метаболизма углеводов и жиров, способствует формированию красивого рельефа тела, снижению аппетита и тяги к сладкому, препятствует биологическому старению организма. Потеря веса происходит только за счет разрушения жировой ткани, одновременно укрепляется скелетная мускулатура. В результате достигается эффект лифтинга без стрессов и физических нагрузок.



Спрашивайте в аптеках города  
www.jeromcompany.com