



АЗБУКА ВКУСА

Еда с нагрузкой



Слышала, что у продуктов существует какая-то кислотная нагрузка. Правда ли это? Что это значит?

Лариса, Томск



Отвечает врач-диетолог, эндокринолог Алла ШИЛИНА:

– Кислотная нагрузка – это соотношение в пище компонентов, которые в процессе пищеварения образуют кислоту или щелочь. Когда мы едим продукты с высокой кислотной нагрузкой, происходит закисление организма, которое, в свою очередь, приводит к замедлению обменных процессов, появлению лишних килограммов и проблем со здоровьем. Среди «щелочных» продуктов – овощи, фрукты и зелень. Среди кислотных – те, что содержат простые углеводы (сладости, белый рис, макароны и хлебобулочные изделия из муки высшего сорта), жирное мясо и молочные продукты. Именно поэтому любителям мяса стоит непременно полюбить и овощи. При этом, для того чтобы отбивная не нанесла вреда здоровью и фигуре, соотношение мяса и зелени в вашей тарелке должно быть приблизительно 1:3.

Сон для талии



Везде пишут, что недосыпание приводит к увеличению веса. Неужели это правда? Ведь во сне мы совсем не двигаемся!

Н. П., Уфа

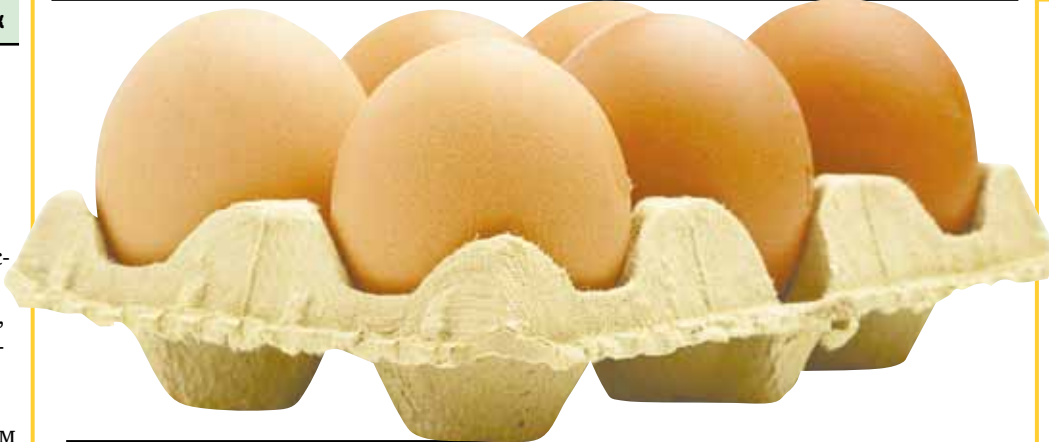


Отвечает врач первой категории, терапевт Наиля МИНДУБАЕВА:

– Процесс похудения и сон связаны напрямую. Организм, который мало спит, старается накопить как можно больше энергии, ведь из-за недосыпания ему попросту не хватает сил на восстановление! Поэтому, чтобы компенсировать недостаток отдыха, организм начинает накапливать жир. Другое дело, что многие люди, сидящие на диете, испытывают трудности с засыпанием на голодный желудок, ведь часто они откажутся от приема пищи на ночь. В этом случае могут помочь препараты на основе хмеля и пустырника.

Яйца: вред или польза?

Сколько холестерина под скорлупой



Мой муж любит вареные яйца. Но мне кажется, это вредно, ведь в них много холестерина.

Полина, Орел



На вопросы отвечает специалист по питанию, медицинский психолог, руководитель клиники похудения 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, нужен 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. В печени из холестерина синтезируются желчные кислоты, необходимые для всасывания жиров в тонком кишечнике. Также холестерин является «сырьем» для производства стероидных гормонов коры надпочечников а также женских и мужских половых гормонов (эстрогенов и андрогенов).

У мужчин помешательство на бесхолестериновых продуктах может негативно отразиться на 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 производится клетками тела. Основными источниками пищевого, преимущественно «хорошего» холестерина служат печень, почки, мозги, сало, сыр, моллюски, креветки и куриные яйца. Например, в одном курином яйце содержится около 200 мг холестерина, таким образом всего 2 яйца теоретически покрывают суточную потребность в нем. А вот «вредных» жиров в куриных яйцах очень мало, всего 2–3% от массовой доли. Кроме того, в яйцах много фосфолипидов (больше, чем в других продуктах) – целых 3,4%! Эти вещества необходимы для правильного усвоения жиров и для формирования клеточных мембран. Так что если есть яйца без фанатизма (лучше всего всмятку, 2–3 раза в неделю), то организм получит все необходимое для нормальной жизнедеятельности.

Вредных жиров в куриных яйцах очень мало, всего 2–3 процента

Кофе – причина грусти?



Правда ли, что сладости не улучшают, а наоборот, ухудшают настроение? От каких еще продуктов оно портится?

Ольга, Самара

– На первом месте среди «депрессивных» продуктов стоит кофе. Да, этот напиток бодрит, придает сил, помогает проснуться, но проблема в том, что бодрящий эффект, который оказывает кофе, вызывает привыкание и определенного рода зависимость.

Когда эйфория от выпитой утром чашки кофе проходит, вслед «накрывает» чувство усталости, добавляется нервозность и раздражительность. Подобные перепады настроения крайне вредны для нервной системы, кофе и депрессия – друзья.

Вторым продуктом, злоупотребление которым может спровоцировать начало депрессии, является шоколад. Чем чаще мы едим сладкое, тем больше нам его нужно, чтобы заглушить грустные мысли. Таким образом, человек оказывается в своеобразной ловушке: без сахара ему бывает нелегко взбодриться, а злоупотребляя десертом, он рискует испортить себе здоровье и фигуру.

Но при этом «правильный» шоколад в «гомеопатических» дозах решает проблему. В темном шоколаде содержится тонизирующее – теобромин. Но помните, для того чтобы взбодриться, нужен шоколад с высоким содержанием – от 70% и выше – какао-бобов. В белом шоколаде теобромин отсутствует. Витамин Е, также содержащийся в шоколаде, нейтрализует свободные радикалы, рибофлавин (В₂) способствует выработке «гормона счастья» – серотонина. Но надо помнить о высокой калорийности шоколада и не переусердствовать. Допустимы лишь 20–30 г горького шоколада в первой половине дня.



16+

ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

ВЕСНА

с Комедия ТВ!!!

НЕ ЗАБЫТЬ:

- сделать комплимент соседу
- послушать пение птиц
- прогуляться по солнечной улице
- включить Комедия ТВ

www.komedia.tv | www.red-media.ru | www.redmediatv.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМЕДИЙ