

Рацион



ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

Чем заменить любимые, но вредные продукты

Диетологи советуют исключить из своего рациона красное мясо, сладости, фастфуд и другую любимую, но вредную пищу. Но как в таком случае получить удовольствие от еды? Вот несколько советов, как безболезненно заменить вредные продукты на полезные.

«Употребляйте еду как лекарство. Иначе придётся употреблять лекарства как еду», – говорил Стив Джобс. Известный бизнесмен, к сожалению, на своём горьком опыте убедился в правоте этих слов. Для того чтобы прожить дольше, есть смысл отказаться от ряда вредных, хотя и вкусных продуктов. К счастью, для каждого из них есть альтернатива.

Горький шоколад вместо молочного

Такая альтернатива станет хорошей поддержкой в борьбе с онкологическими болезнями и заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Горький шоколад, содержащий не менее 70 процентов какао, смело можно назвать полезным продуктом. Он содержит меньше сахара и жира, чем его молочный собрат. И к тому же богат антиоксидантами, которые защищают клетки и ткани организма от естественного старения.

Курица вместо свинины

Шашлык на природе – искушение, перед которым сложно устоять. Но не забудьте, что свинина содержит большое количество насыщенных жиров. Они могут повысить уровень холестерина, что,

в свою очередь, приводит к проблемам с сердцем и ожирению.

Во-первых, возьмите на заметку самый безопасный способ жарки шашлыка. А во-вторых – замените свинину курицей и индейкой (по возможности, во всех блюдах). Таким образом, вы обеспечите свой организм животным белком без побочных эффектов обработанной свинины.

Мёд вместо сахара

Рафинированный сахар обвиняют в целом спектре заболеваний, включая ожирение и диабет: диетологи советуют полностью отказаться от этого вредного продукта. И заменить его мёдом, чья польза неоспорима.

Мёд усиливает кровообращение, повышает тонус сердца и сосудов, обладает лёгким успокаивающим действием и содержит несколько важных витаминов. Так что добавляйте его вместо сахара в кашу, десерты, чай и даже кофе. Но помните: мёд – калорийный продукт, и его максимальная суточная доза составляет 3 столовых ложки.

Попкорн вместо чипсов

Воздушную кукурузу вряд ли можно назвать полезным продуктом. Но если вы очень любите чем-то похрустеть под фильм, выберите попкорн вместо чипсов. Это поможет вам сэкономить 8 грамм жира на порцию. Много клетчатки и всего 50 калорий на стандартный стакан в 25 грамм.

Замороженный йогурт вместо пломбира

И то и другое содержит много сахара. Но в замороженном йогурте меньше насыщенных жиров,

и он гораздо лучше усваивается организмом.

Оливковое масло вместо сливочного

Сливочное масло – вредный продукт. Оно способствует росту плохого холестерина, который приводит к сердечным заболеваниям и ожирению. Поэтому спреда на основе оливкового масла полезнее сливочного масла, так как содержит ненасыщенные жиры. Для жарки тоже лучше использовать оливковое масло. Оно, в отличие от подсолнечного, не окисляется при нагреве. А это значит – не выделяет вредных веществ.

Овсянка вместо хлопьев

Хлопья или мюсли с молоком на завтрак – это гарантированный способ поднять уровень сахара в крови. Лучше сварите овсянку на воде и добавьте в неё фрукты. Это один из вариантов самого полезного завтрака – практически без сахара и с высоким содержанием клетчатки.

Фета вместо пармезана

Жирные сыры (к которым, например, относится чеддер, пармезан и популярный в нашей стране сыр «Российский»), увы, тоже входят в список вредных продуктов. Они добавляют вам калорий и плохого холестерина.

В греческом сыре фета содержится только 210 калорий на 100 грамм, в то время как в «Российском» – больше 350. При этом фета богата кальцием, рибофлавином и фосфором, а также витамином В12, который отвечает за здоровье печени и регенерацию нервных волокон.

на правах рекламы

Объявления. Рубрики «Продам», «Куплю», «Сдам», «Сниму», «Требуется», «Разное» – на стр. 13

Услуги

*Металлические двери, ворота (гаражные, откатные), заборы, решётки, навесы, лестницы и т. д. Т. 8-900-082-94-72.

*Кровельные работы. Монтаж сайдинга. Скидки. Т. 8-912-805-46-35.

*Кровли. Кровельные работы. Недорого. Т. 8-919-117-60-50.

*Кровля крыш. Фасады. Недорого. Т. 43-40-24.

*Кровля гаражей. Т.: 43-42-87, 8-909-74-77-848.

*Козырьки. Заборы. Ворота. Навесы. Т. 43-19-21.

*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 45-40-50.

*Поликарбонат. Профлист. Профтруба. Доставка. Т. 29-40-18.

*Заборы и ворота из профнастила и сетки рабицы. Т. 8-919-117-60-50.

*Заборы, ворота, навесы, козырьки. Дёшево. Т. 45-09-80.

*Заборы. Ворота. Теплицы. Т. 8-961-576-00-38.

*Заборы. Ворота. Теплицы. Т. 59-11-09.

*Навесы, беседки, пристройки. Ворота. Заборы. Т. 8-900-026-02-00.

*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Ворота откатные, распашные. Недорого. Т. 43-40-24.

*Каркасные вагончики. Бани. Пристройки. Заборы. Ворота. Навесы. Качество. Т. 8-912-805-46-35.

*Заборы (евроштакет, профлист, рабица). Ворота откатные, распашные. Навесы. Т. 8-982-332-31-57.

*Ворота. Заборы. Навесы. Балконы. Решётки. Теплицы. Металлоконструкции. Т.: 8-902-895-66-05.

*Теплицы усиленные. Качество. Т. 8-919-117-60-50.

*Бетонные работы. Т. 45-40-50.

*Отделка балконов деревом. Т. 8-912-805-08-46.

*Отделка балконов. Т. 8-951-128-76-26.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

*Открытие замков, установка. Гарантия 2 года. Т. 43-35-34.

*Сантехника. Канализация. Разводка. Гарантия. Скидки пенсионерам. Т. 45-00-21.

*Реставрация ванн. Т. 45-20-95.

*Сантехник. Т. 45-20-95.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.

*Садовый водопровод. Т. 8-982-288-85-60.

*Сантехмастер. Т. 43-05-41.

*Сантехработы. Недорого. Т. 8-908-064-53-17.

*Сантехработы. Скидки. Т. 8-964-248-39-31.

*Сантехремонт. Т. 491-490.

*Сантехработы. Т. 8-908-936-30-50.

*ООО «Спец». Линолеум. Ламинат. Замена пола. Малярные работы и т. д. Т. 8-908-703-90-88.

*Полы, замена. Настил покрытий. Т. 8-909-095-16-19.

*Покраска, любые площади. Т. 8-963-094-27-28.

*Ремонт квартир. Т. 8-982-320-79-51.

*Потолки. Обои. Т. 29-09-85.

*Потолки. Обои. Т. 8-951-807-68-47.

*Откосы. Т. 43-95-28.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Выгребные ямы, септики. Т. 47-50-05.

*Сантехника, отопление, канализация. Т. 47-50-05.

*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.

*Сборка корпусной мебели. Т. 43-16-74.

*Электрик. Ремонт электроплит, духовок, водогреек и т. п. Т. 8-951-789-41-80.

*Электрик квалифицированный. Т.: 8-951-437-93-75, 46-16-10.

*Электрик, недорого. Т. 8-906-853-71-99.

*Электромонтаж. Т. 8-919-333-08-91.

*Электрик. Недорого. Т. 8-951-245-62-06.

*Ремонт холодильников и «Стинол». Скидка. Гарантия. Т.: 43-11-56, 8-908-588-70-96.

*Замена резинок и ремонт дверей холодильника. Т. 8-919-319-75-79.

*Ремонт бытовой техники. Выезд. Т. 8-9000-65-85-05.

*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.

*Ремонт любых телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатный. Т. 44-03-52.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

*Антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.

*Цифровое ТВ. Т. 8-902-892-05-75.

*Антенны. Т. 46-10-10.

*Компьютерный специалист. Т. 8-900-093-80-34.

*Компьютерщик. Т. 8-982-288-42-86.

*Ремонт стиральных машин. Качественно, быстро, недорого. Пенсионерам скидки. Т. 8-999-585-64-95.

*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 8-963-476-84-38, 8-919-302-41-29.

*Грузчики – 140 р. «ГАЗель» – недорого. Т. 8-950-745-40-19.

*Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.

*«ГАЗель». Т. 8-906-899-42-21.

*Грузоперевозки. Профессиональные «ГАЗели» и грузчики. Т. 8-908-937-07-98.

*Грузоперевозки. Профессиональные. Т. 8-908-587-92-33.

*Манипулятор. Т. 8-902-865-26-29.

*Вывезем ваш металлолом. Т. 29-00-37.

*Спил, выкорчевка деревьев. Т. 45-06-51.

*Бетонные работы. Т. 8-919-406-98-48.

Поздравляем!

Баната Исановича САРСЕНОВА – с юбилеем!

Желаем вам здоровья, благополучия, внимания близких, больше поводов для радости и долгих лет жизни.

Администрация, профком кислородного цеха

Людмилу Семеновну БРАТКО, Виктору Владимировичу ЛОГИНОВА, Рудольфа Андреевича ОСЕЧКИНА, Георгия Николаевича ПОСАЖЕННИКОВА, Владимира Валентиновича Русаева и Геннадия Федоровича ТРИФОНОВА – с юбилеем!

Желаем в жизни радости, в друзьях желаем верности, а в сердце вечной юности! Здоровья вам и благополучия.

Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-4

Владимира Александровича БРЕЖНЕВА, Вячеслава Семеновича ДРОБЫШЕВА, Василия Николаевича ДЮСМЕКЕЕВА, Людмилу Ивановну КОРЧАК, Раису Владимировну ПОКОТЫЛЮК, Надежду Александровну САРАФАННИКОВУ, Аллу Григорьевну СЕРЕДА, Галину Васильевну ТРАУДМАН, Любовь Васильевну ШАВИЛОВУ, Ольгу Валентиновну ШАКИНУ – с днём рождения!

Желаем вам здоровья, успехов, благополучия и домашнего уюта, больше поводов для радости и долгих лет жизни

Администрация, профком кислородного цеха

ВОВРЕМЯ НЕ ПРИНЕСЛИ ГАЗЕТУ?

«Магнитогорский металл»
Служба доставки 26-33-49
Отдел подписки 39-60-87
(пн-пт с 9:00 до 17:00)