

ЛИКБЕЗ | Десять продуктов, оберегающих от инфарктов и инсультов

Пореже ходите в фаст-фуд

Если есть «правильную» еду, можно улучшить здоровье, уменьшить риск болезней сердца и сосудов, да и просто продлить себе активную жизнь. Только нужно пореже ходить в фаст-фуд, где слишком много соли и вредных трансжиров, постараться забыть о колбасе и сосисках и не лениться готовить самим. Правда, о том, что это реально и не так сложно и дорого, как может показаться, задумываются, если верить соцопросам, очень немногие.

В рамках профилактической и образовательной программы «Пульс жизни» в студии Юлии Высоцкой состоялся сеанс «ликбеза», пишет «Российская газета». Сначала доктор меднаук, профессор Аркадий Верткин и диетолог Марианна Трифонова рассказали журналистам, какие продукты должны быть на обеденном столе каждый день, а каких лучше не покупать вовсе. Кроме того, профессор Верткин сообщил, что любой мало-мальски образованный человек просто обязан сегодня самостоятельно следить за основными параметрами, свидетельствующими о рисках ухудшения здоровья. «Следить за массой тела, уровнем холестерина и сахара в крови и артериальным давлением обязаны все», — заявил доктор. — Все эти показатели свидетельствуют о возможных проблемах с сердцем и сосудами, когда человек еще ничего дурного не чувствует и считает, что он здоров».

Затем тут же на кухне под руководством высококлассного повара Сергея Кузнецова все приготовили «правильный» обед и съели его, запивая, в порядке исключения, «неправильным» шампанским.

Еда, берегающая здоровье сердца и сосудов:

1. Жирная рыба. Она снижает уровень холестерина. Такие виды рыбы, как лосось, тунец, скумбрия, форель, содержат много жирных кислот омега-3. Это так называемые «ненасыщенные» жиры, которые в отличие от «насыщенных» (которые содержатся в большинстве видов мяса) снижают риск заболевания коронарных артерий. Это признано Международной диетологической ассоциацией. Российские ученые, в свою очередь, доказали, что регулярное (2–4 раза в неделю) употребление рыбы уменьшает вероятность сердечных приступов и инфарктов у женщин. В исследовании принимало участие 80 тысяч женщин — у тех из них, кто ел примерно по 100 граммов рыбы не менее двух раз в неделю, приступы ишемической болезни отмечались в два раза реже по сравнению с контрольной группой, питание которой не корректировалось.

2. Горький шоколад. Диетологи утверждают, что в небольших дозах это лакомство очень полезно, так как содержит вещества, помогающие стабилизировать артериальное давление, снизить уровень холестерина, препятствующие образованию тромбов. Содержание какао-бобов в шоколадке должно быть не менее 70 процентов. Суррогатные плитки, содержащие пальмовое масло (заменяющие дорогое какао-масло) стоит разлюбить. Молочный шоколад тоже не приносит такой пользы, как горький — в нем много сахара и мало какао-бобов. Впрочем, и горьким злоупотреблять не рекомендуется: суточная норма — всего 10 граммов (уж слишком калориен этот продукт).

3. Кофе. Относительно кофе мнения специалистов разделились. Многие считают, что кофе увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Это верно, если выпивать более шести чашек в день. Особенно осторожными нужно быть гипертоникам. У людей с нормальным давлением кофе его не повышает. А гипотоникам такой природный стимулятор просто полезен, он дает бодрость и улучшает качество жизни.

4. Оливковое масло. Кроме рыбы, это еще один источник незаменимых жирных кислот, которые помогают выводить из организма холестерин. В оливковом масле есть природные антиоксиданты — витамины А и Е, которые защищают сердце от воздействия свободных радикалов. Общеизвестный факт: оливковое масло — базовый продукт в средиземноморской диете. И именно в странах Средиземноморья самый низкий в Европе уровень сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Орехи. Содержат те же незаменимые жирные кислоты. Больше всего их в кедровых, грецких орехах и миндале. Арахис тоже полезен, но только в натуральном виде, а не переработанный в слишком сладкое арахисовое масло. Полезны также семечки подсолнуха. Главное — не переедать, помня о высокой калорийности.

6. Зерновые каши. Быстро растворимая клетчатка препятствует усвоению холестерина, поступающего с едой. Полезны цельные, необработанные крупы: пшено, бурый рис, овсянка, ячмень (перловка и ячневая крупа), гречка, кукуруза. В гречке, добавляют диетологи, ко всему прочему много рутина —

он улучшает кровообращение, способствует эластичности и прочности капилляров и крупных сосудов.

7. Бобовые. В красной фасоли и чечевице много калия, клетчатки, железа и фолиевой кислоты. А большое содержание белка при полном отсутствии жира — удачное сочетание, полезное для сердца.

8. Овощи. Полезно буквально все. Брокколи — самая полезная из всех видов капусты по количеству антиоксидантов и минеральных веществ. В тыкве много бета-каротина, витамина С и калия. Полезны сладкий перец — чемпион по количе-

ству витамина С. Особенно ценен для сердца, рассказала Марианна Трифонова, ставший уже довольно доступным авокадо. В нем комплекс веществ, помогающих нормальному кровотоку и кровообращению.

9. Ягоды. Едим все, что доступно по сезону. Во всех буквально ягодах много калия, витаминов С, Р. Одним словом, клад для здоровья.

10. Фрукты. При заболеваниях сердца часто назначают разгрузочные дни из яблок. Другие фавориты — гранаты, их сок разжижает кровь и препятствует образованию тромбов, а также грейпфруты. Абрикосы хороши и в свежем виде, и в сушеном.

Врачи говорят, что горсть кураги в день может защитить человека от повторного инфаркта.



Меню «правильного» обеда

Салат из рукколы, долек грейпфрута и авокадо. Для соуса используется заправка из оливкового масла с добавлением дижонской горчицы, густого гранатового соуса, винного уксуса или лимонного сока, соли, красного и черного перца. Туда же отжимаются обрезки грейпфрута. Всё как следует перемешать.

Жареное филе рыбы с овощами-гриль и соусом песто.

Овощи — кабачок-цуккини, желтые перцы, фенхель, красная луковица режутся на крупные ломтики, укладываются на рифленую сковороду-гриль, смазанную маслом. Подрумянили до золотистых полосок с обеих сторон — и на тарелку, смазанную песто. Туда же добавили слегка отваренную спаржу (можно и без нее прекрасно обойтись, заменив, к примеру, цветной капустой), слегка «закарамелизовывается» на сковороде с растопленным сливочным маслом с добавлением минимального количества воды (масла — немного, диетологи говорят, что суточная норма качественного сливочного масла — 50 граммов, и сердцу это не вредит).

Рыбка обжаривается до золотистого цвета. Ее присыпают цедрой лимона и поливают лимонным соком.

Наконец, песто — классический итальянский соус. Зеленый базилик, оливковое масло, кедровые орехи, пара долек чеснока взбиваются до однородной массы в блендере, а затем в соус добавляется мелко натертый пармезан. Соль, перец — по желанию и вкусу.

Десерт. «Шоколадный фондан». Приготовить его, между тем, совсем не сложно. Главное — не передержать в духовке.

Сначала растапливается на водяной бане раскрошенный черный шоколад с добавлением бруска сливочного масла. (Здесь пропорции, укажем на всякий случай — шоколад 90 граммов, масло — 65 граммов). Отдельно взбивается одно яйцо и один желток (или два желтка и один белок — кому как удобнее) с добавлением пары столовых ложек сахара. Яйца смешиваются с теплой сливочно-шоколадной массой, вымешиваются, добавляется одна ложка муки. Готовое коричневое тесто выкладывается в формочки для небольших кексов примерно на две трети высоты. Выпекается в зависимости от размера 6–8 минут (у нас было шесть). Главный секрет — внутри кекса должна остаться жидкая горячая «начинка». Обед получится легким и вкусным.



РЕЙТИНГ

Берегите жизненные силы

Американские диетологи и физиологи из университета Колорадо составили рейтинг еды, которая отнимает у нас энергию, что особенно актуально в холода.



Коньяк, горькие настойки на травах. Обычно их советуют как раз-таки для бодрости. Но это если выпить за обедом, когда идет выработка «дневных» гормонов (с ними эти напитки дружат). А вот если на сон грядущий замахнуться стопочку, эффект будет обратным. Крепкий алкоголь плохо взаимодействует с гормоном сна мелатонином: вызывает сонливость, которая не расслабляет. Ночной сон даже после небольшого количества крепкого спиртного будет глубоким, но неполноценным, мозгу будет не хватать кислорода (коньяк сначала расширяет, а потом сужает сосуды).

Если хотите расслабиться за ужином, лучше выпить бокал красного вина и закусить сыром. В вине антиоксидант ресвератрол, помогающий снять напряжение и спазмы сосудов, в сыре — аминокислота триптофан, облегчающая засыпание.

Сладости. Они быстро повышают уровень глюкозы в организме, который затем резко падает. Человек ощущает упадок сил. Потому, если вы устали и хотите перекусить, лучше обойтись без сладкого и булочек. Лучше съесть просто кусок черного или зернового хлеба с оливковым маслом (кстати, самый быстрый способ быстро утолить голод).



Мясо индейки. Да-да, это не опечатка. Оказывается, в этом полезном и диетическом мясе обнаружены белки, обладающие релаксирующим эффектом. И съеденная в обед грудка индейки может нестати вызвать приступ сонливости и упадок сил. Так что лучше готовить индейку на ужин — перед ночным сном её свойства придутся как раз кстати.



Мучные продукты. Они, как и сладости, приводят к скачкам в крови глюкозы. К тому же продукты с клейковиной (из муки мягких сортов и крахмалистые) разбухают в желудке, из-за чего мы чувствуем себя отяжелевшими, ослабевшими и желаем прилечь хоть на полчасика.



Жареная пища. Труднее и дольше всего переваривается поджаристая корочка. Организму приходится тратить на её «перемалывание» в желудке слишком много энергии.

Кстати

А побороть усталость и упадок сил помогут продукты, восполняющие дефицит железа, — шпинат, яблоки, свёкла, гречневая крупа, фасоль, а также богатые витаминами В1 и В12 — ищите их в хлебе с отрубями, сырах, орехах, зеленом горошке.

Чтобы сделать удовольствие приятным, надо сократить его. Чарльз Бакетон