

## Рацион

Через два дня – март, а там и лето не за горами. Дамы, не успевшие сбросить посленовогодние килограммы, задумываются о том, как будут выглядеть на пляже, да и мужчинам хочется быть подтянутыми. Весна – время, когда следует уделить повышенное внимание питанию. Важна и сбалансированность меню, и его насыщенность полезными веществами и микроорганизмами. А значит, пристальное внимание следует обратить на йогурт.

## Чудо в пустыне

Йогурт относится к числу очень древних молочных продуктов, полезных для здоровья. Ему уже более тысячи лет и о нём ходит множество легенд. Одна из них рассказывает о том, как ангел раскрыл Аврааму секрет приготовления этого чудесного кушанья. Однако более правдоподобное объяснение появления йогурта гласит, как путешественники в пустыне вдруг обнаружили, что взятое ими в дорогу молоко свернулось, превратившись в сгусток. Так ферментированные молочные продукты постепенно стали неотъемлемой частью питания наших предков, а теперь они радуют и нас с вами. Йогуртовый бум приходится на 70-е годы XX столетия и длится уже больше 40 лет.

## 1+1=3

Что же такое йогурт? Это великолепный пример того, что диетологи называют принципом взаимодействия, когда берут разные продукты и в результате их комбинации образуется новый, более ценный по своим питательным свойствам продукт. Это как раз тот случай, когда 1+1=3. По международным стандартам, для того чтобы продукт имел право называться йогуртом, он должен соответствовать трём критериям. Во-первых, основной ингредиент йогурта – молоко. Во-вторых, основной процесс производства – фермен-

## Подарок ангела

Не верь названию, а верь информации на упаковке, напечатанной мелким шрифтом



© Андрей Серебряков

тация. В-третьих, главное условие ферментации – непосредственное участие живых микроорганизмов из семейства лактобактерий.

Как делают йогурт? Сначала молоко получает «дозу» полезных бактерий. Два микроорганизма – *Lactobacillus* и *Streptococcus thermophilus* – добавляют в пастеризованное молоко. Пока оно ещё теплое, бактерии превращают сахар в особую молочную субстанцию, что и делает йогурт таким вкусным. Она воздействует на белки, образуя мягкий сгусток. Другой микроорганизм – *Lactobacillus acidophilus* – также добавляют в некоторые виды йогурта, в результате чего лактоза, белки, микроэлементы и небольшое количество жиров превращаются в хорошо усваиваемый продукт.

Бактериальные культуры преобразуют примерно 30 процентов

молочного сахара. Это объясняет, почему многие страдающие от непереносимости лактозы люди могут наслаждаться вкусом йогурта, хотя совсем не пьют молоко. Побочный продукт ферментации называется молочной кислотой, которая действует как консервант, позволяя йогурту храниться намного дольше, чем молоку. Молочная кислота также повышает усвояемость белков и микроэлементов.

## Не йогурт это!

Не все йогурты имеют одинаковые бактериальные культуры. После ферментации некоторые йогурты пастеризуют ещё раз. Лучше они от этого не становятся – многие полезные микробактерии погибают. Когда на упаковке продукта написано, что продукт

«произведён на основе живых лактобактерий», это вовсе не означает, что он максимально полезен.

Если на упаковке указано, что «продукт прошёл термообработку после процесса ферментации», это означает, что йогурт пастеризовали после того, как внесли бактериальные культуры, что практически сводит на нет полезные свойства. Такие товары экономически выгодны производителям, они могут храниться на полках магазинов гораздо дольше, но при этом бесполезны для здоровья. Люди, страдающие от непереносимости лактозы и при этом хорошо переносящие йогурт, содержащий живые лактобактерии, могут плохо усваивать йогурт, прошедший повторную пастеризацию.

Салатные соусы на основе йогурта, покрытые йогуртом сладости, сухофрукты, орехи, крендели, конфеты обычно не содержат живые бактериальные культуры. Общество защиты прав потребителей настаивает на том, чтобы производители не называли йогуртом продукты, которые не содержат живые бактерии.

## Польза для здоровья

Йогурт помогает толстой кишке оставаться здоровой, так как лактобактерии благоприятно воздействуют на работу кишечника, одновременно снижая риск развития рака толстой кишки. Полезные бактерии, которые содержатся в йогурте, блокируют вредные вещества, например, нитриты, прежде чем они станут канцерогенными.

Важно помнить, что йогурт – ценный источник кальция. Этот микроэлемент «следит» за состоянием слизистой кишечника. Полезные бактерии, содержащиеся в йогурте, помогают более эффективно усвоению кальция и витаминов группы В. В частности, молочная кислота, которая есть в йогурте, улучшает усвоение кальция из молока, помогая его поглощению стенками кишечника.

Йогурт также укрепляет иммунитет. Если ежедневно съедать два стаканчика йогурта, организм интенсивно производит повышающий иммунитет интерферон. Бактериальные культуры, содер-

жащиеся в йогурте, стимулируют белые клетки крови, помогающие в борьбе с инфекциями.

Йогурт помогает восстанавливаться после кишечных инфекций. Также полезно есть йогурт в период приёма антибиотиков, потому что он минимизирует негативное воздействие этой группы препаратов на слизистую кишечника. Кроме того, йогурт может подавлять грибковые инфекции.

Йогурт – замечательный источник белков. Именно поэтому его можно использовать как соус или заменить им сметану. Возможно, следует брать пример с тех народов, которые едят много йогурта, например с болгар. Болгария известна своими долгожителями и тем, что многие люди в этой стране остаются здоровыми даже в преклонном возрасте.

## С фруктами или без?

Лучше всего остановить выбор на обычном йогурте, который, как правило, имеет только два ингредиента: молоко и живые бактериальные культуры. Чем длиннее список ингредиентов – подсластители, добавки, наполнители, эмульгаторы и так далее, – тем больше в продукте калорий и тем меньше его питательная ценность. Если в йогурте имеются различные подсластители или фрукты, в нём больше калорий сахара, чем калорий собственно йогурта. Посмотрите, сколько сахара содержится в йогурте и сколько в нём белка. Чем больше второго и чем меньше первого, тем йогурт полезнее.

Йогурт, в состав которого входят фрукты, менее полезен, чем продукт без фруктовых добавок. Чтобы он имел нужную текстуру, в него добавляют желатин и стабилизаторы. Преимущества натурального йогурта перед фруктовым – в том, что он менее калориен, поскольку в нём нет сахара, но при этом содержит вдвое больше белков и кальция. Так что лучше купить йогурт без фруктовых компонентов и самостоятельно добавить в него что угодно, чтобы изменить его вкус в соответствии с собственными предпочтениями или предпочтениями своих детей.

© Вера Иванова

## Витамины

## Не только цитрусовые



© Из архива «ММ», Андрей Серебряков

## Как восполнить дефицит полезных веществ?

Весну часто ассоциируют с авитаминозом. Как избежать сезонного ослабления организма? О том, какие витаминчики из аптеки вам помогут, необходимо советоваться со специалистом. А вот о том, как с помощью рациона улучшить самочувствие, мы и поговорим.

Начнём с терминологии. Использование термина «авитаминоз» вместо термина «гиповитаминоз» – распространённая ошибка. Авитаминоз – серьёзное заболевание, развившееся вследствие острой нехватки какого-либо витамина, например рахит или цинга. Но и его предвестник гиповитаминоз требует немедленного реагирования.

Развивается он незаметно: появляется раздражительность, повышенная утомляемость, снижается внимание, ухудшается аппетит, мыслительные функции, нарушается сон, кратковременная память. Систематический длительный недостаток витаминов в пище снижает работоспособность, сказывается на состоянии отдельных органов и тканей. В дальнейшем приводит к соматическим изменениям ЖКТ, деструкции иммунитета, онкологическим заболеваниям, диабету второго типа.

Казалось бы, что мешает современному городскому жителю выстроить сбалансированный рацион? Привычка к неправильному питанию. Фастфуд, жареная пища, полуфабрикаты – это легкодоступно, но малополезно – если,

конечно, вы не задаётесь целью набрать лишние килограммы. Какие продукты следует непременно включить в свой рацион, особенно в первый месяц весны, когда ещё так мало солнца?

**Витамин А** содержится в продуктах животного происхождения: говяжьей печени, желтках, красной икре, рыбьем жире, молочных продуктах. Может образовываться из каротиноидов – а ими богаты фрукты и овощи.

**Витамины группы В** в изобилии присутствуют в мясе, яйцах, печени, горохе, брокколи, орехах и злаковых – гречке, овсе, пшеничных и овсяных отрубях.

**Витамин С** – его дефицит помогут восполнить цитрусовые, квашеная и белокочанная капуста, шиповник, киви и чёрная смородина.

**Витамином D** богаты жирные сорта рыбы, печень, яйца, молочные продукты. Стоит помнить, что витамин D образуется в коже под влиянием солнца. Поэтому во время прогулки ловите солнечные лучи.

**Витамин Е** в немалых количествах есть в проростках пшеницы, жирной рыбе, орехах, бобах, нерафинированном подсолнечном и кукурузном масле – причём эти виды масла нужно употреблять в сыром виде, поскольку при жарке витамины разрушаются.

**Витамин К** содержат шпинат, капуста и другие зелёные листовые овощи, а также киви. Часть витаминов вырабатывают бактерии в кишечнике. А для отлаженной работы кишечника нужен йогурт и кисломолочные продукты.

## Улыбнись!

## Методы похудения

**Главное – это сила воли! Я твёрдо решила не есть после 18.00, точно не есть после 21.00 и уж совсем ни крошки после 23.00.**

\*\*\*

Из дневника находящегося на строгой диете 30Жника: «День рождения. С утра повязал на бутылку кефира бантик...»

\*\*\*

**Вы удивляетесь, почему из «натурального молока» стало невозможно сделать простоквашу? Запомните: пальмы не киснут, они сразу гниют.**

\*\*\*

Новогодние обещания: 2014-й – сбросить 5 кг, 2016-й – сбросить 10 кг, 2018-й – сбросить 15 кг, 2020-й – бороться против стандартов красоты, навязанных этим капиталистическим, материалистическим и угнетающим обществом.

\*\*\*

**Расскажите про методы похудения. Правда, меня не интересует «меньше еды, больше спорта». Меня интересует: «Стрижешь прядь на восходящую луну, читаешь заговор, кладёшь под подушку и худеешь на пять килограммов...».**

\*\*\*

Для меня долгое время оставалось загадкой, как моей девушке удаётся месяцами сидеть на жёсткой диете. Пока я однажды не глянул повнимательнее на её трельяж с косметикой: крем для рук – питательный, крем для ног – питательный, крем для лица – питательный... Да она, как одноклеточное, поглощает пищу поверхностью тела!

**ВОВРЕМЯ НЕ ПРИНЕСЛИ ГАЗЕТУ?**

«Магнитогорский металл»

Служба доставки 26-33-49

Отдел подписки 39-60-87

(пн–пт с 9.00 до 17.00)