

Рацион

То, что вы можете получить летом, вы вряд ли сможете получить зимой. Летом витамины попадают в организм вместе с ягодами и свежей зеленью, а не в виде витаминного комплекса, пусть и качественно сбалансированного. Вот как следует питаться летом, чтобы надолго запастись витаминами.

Летние ягоды

Самыми полезными летом оказываются ягоды. Пожалуй, первое место заслуженно отдано чёрной смородине. Эта ягода обладает рекордным количеством витамина С, который сохраняется даже в замороженном виде. Витамин Р способствует профилактике атеросклероза, фолиевая кислота помогает уменьшить влияние радиации и выводит токсины. Не уступает по своим полезным свойствам и красная смородина.

Чернику хорошо знают все, кто имеет проблемы со зрением и много времени проводит за компьютером. В ней содержатся витамины В и Р и витамин А уже в готовом виде, в других продуктах он присутствует в виде провитамина, например каротина. Голубика, похожая на чернику цветом и вкусом имеет, помимо комплекса витаминов, целый набор антиоксидантов, благодаря которым в организме замедляются процессы старения.

Другим мощным антиоксидантом и источником витамина Р является ежевика. Малина – ещё один бесконечный источник витаминов А и С, пожалуй, самая известная противогрибковая ягода. Земляника является активным иммуностимулятором.

В продуктах животного происхождения витамин С практически не встречается. Кроме того, он, к сожалению, не задерживается в организме надолго, так что при-

О красоте, питании и самочувствии

Лето – сезон овощей, фруктов, ягод, одним словом, – сезон витаминов



ходится делать запасы витамина С, а в зимнее, и особенно в весеннее время, включать в рацион различные витаминные комплексы.

Фрукты и витамины

В абрикосах и персиках содержится витамин А. В сливах – витамин В1. В яблоках, конечно, в гораздо меньшем количестве, чем в цитрусовых и ягодах, присутствует витамин С. Дыня, а также ягоды и

зелень – ещё один источник фолиевой кислоты, которая к своим вышеперечисленным свойствам весьма полезна для нервной системы человека, а также в качестве профилактики анемии.

Зелень и овощи

Другим источником витаминов летом является зелень: укроп, петрушка, кинза, мята, базилик, шпинат, зелёные листья салата,

сельдерей, молодая свекольная ботва. Зелень желательнее покупать проверенную или органически выращенную, без нитратов. Кстати, зелень тоже можно замораживать на зиму.

Перец и капуста содержат много витамина А (ретинол – антиоксидант, полезный для зрения и костей). Витаминами А и С богаты красные овощи: перец, томаты.

Летом хочется максимально включить в рацион свежие овощи и

фрукты. Однако не рекомендуется переходить исключительно на растительное питание. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Не забывайте о мясе, рыбе и морепродуктах. Не стоит игнорировать молочные продукты. Приобретая в одном, вы рискуете потерять в другом.

Что касается дополнительных необходимых полезных веществ, следует обратить внимание на витамины группы В и Е, кальций и кремний. Не стоит резко и сразу же отказываться от приёма минерально-витаминного комплекса.

К тому же летом, благодаря удлинённому световому дню, мы получаем естественным путём витамин D. Только не переусердствуйте с нахождением на солнце, это может привести к другим ненужным проблемам.

Примерный летний рацион на день

Завтрак: каши с ягодами и молоком; тосты из цельнозернового хлеба с джемом, блинчики с клубникой и малиной; йогурт со свежими ягодами.

Второй завтрак: творожная запеканка с ягодами; дыня.

Обед: окрошка на кефире или мацони, гаспачо, холодный томатный суп с морепродуктами, зелёные щи; мясо гриль, запечённая рыба, паэлья из морепродуктов; тёплый салат из баклажанов, зелёный салат.

Ужин: запеканка из брокколи, фаршированный перец или цуккини, оладьи из кабачков, овощная лазанья.

Пейте свежесжатые соки, смузи, готовьте морсы и ягодные коктейли, включите в своё меню как можно больше зелёных салатов и свежих овощей. Старайтесь не подвергать овощи и ягоды сильной термообработке. Таким образом, вы сохраните наибольшее количество витаминов.

на правах рекламы

Поздравляем!

Сергея Евгеньевича ВАВИЛОВА, Вячеслава Ивановича ГРИБАНОВА, Гаптулхамита Масхутовича ЗАКИРЗЯНОВА, Анатолия Викторовича ЛЮБИМОВА, Найфыка Курбангалиевича МИНГАЗОВА, Валерия Анатольевича НЕЗАЕВА, Ансара Нуримановича РАМАЗАНОВА, Евгения Леонидовича ШУБИНА – с юбилеем!

Пусть мудрость и опыт помогут вам в достижении новых целей. Пусть осуществляются все планы. Удачи, долголетия и праздничного вам настроения.

Администрация, профком, совет ветеранов локомотивного цеха УЛ

Михаила Самуиловича АМИТИНА, Анатолия Александровича БУТРИНА, Владимира Геннадьевича ВАСИЛЬЧЕНКО, Александра Федоровича ГЕРАСИМЕНКО, Сергея Александровича ГОРБУНОВА, Вадима Егоровича ЗОРИНА, Николая Афонасьевича ИВАНОВА, Павла Николаевича КАЛАШНИКОВА, Василия Владимировича КУРАЕВА, Сергея Александровича ЛАРИНА, Михаила Николаевича МЕДВЕДЕВА, Виктора Григорьевича МИШИНА, Вячеслава Андреевича НЕРЕЗЕНКО, Григория Павловича ПИЧИНА, Петра Константиновича ПРОСКУРЯКОВА, Анатолия Ивановича РЕШЕТНИКОВА, Геннадия Васильевича РЕНЕВА, Александра Александровича РЫБАКОВА, Бориса Викторовича САЛЫЦЕВИЧ, Лилию Халиловну ТЕСТОВУ, Надежду Алексеевну ТОКМАЧЕВУ, Анатолия Николаевича ТЮЛЮБАЕВА, Александра Константиновича ФОМИНА, Александра Васильевича ЧЕРЕШНЕВА, Владимира Николаевича ШМОНОВА, Александра Тихоновича ШИШКИНА – с днём рождения!

Желаем счастья, радости, успехов и ярких дней. Пусть вас согревают тёплые слова пожеланий родных и близких.

Администрация, профком, совет ветеранов локомотивного цеха УЛ

Поздравляем!

В июле юбилей отмечают ветераны мартеновского цеха № 1 и цеха подготовки составов:

Геннадий Михайлович КРИВОШЕЕВ, Николай Стефанович МАЛЫЦЕВ, Юрий Иванович МИРОНОВ, Юрий Петрович РЮМИН, Василий Васильевич САВГИРЯ.

Поздравляем юбиляров и желаем крепкого здоровья, счастья, бодрости духа, оптимизма, семейного тепла и уюта.

Администрация, профком металлургического производства и профсоюзная комиссия по работе с пенсионерами электросталеплавильного цеха

www.magmetall.ru

В ИНТЕРНЕТЕ РАНЬШЕ, ЧЕМ В ГОЛОСЕ

ДЛЯ ПЕРИОДА ПО СМЯГЧЕНИЮ ВОСПОМНАНИЙ QR-КОДОМ

Объявления. Рубрики «Продам» и т. д. – на стр. 13

Требуются

*В ООО «Строительный комплекс» – СМУ-2: электрогазосварщик, монтажник по монтажу стальных и ж/б, слесарь по сборке металлоконструкций, бетонщик, водитель а/м ВСО, машинист строительной техники, токарь. Т. 24-08-10. ЖЗБИ: электрогазосварщик, токарь, машинист башенного и мостового крана. Т.: 25-68-17, 8-904-303-21-11. ЗКМ: стропальщик, выставщик, дробильщик. Т.: 25-08-88, 25-05-07.

*В цех по производству шлакоблока – подсобный рабочий. Пятидневная рабочая неделя, с двумя выходными. Оплата сдельная. Заработная плата выплачивается своевременно, два раза в месяц. Ул. Комсомольская, д.133/1. Т.: 8-922-010-01-03, 58-03-01.

*На постоянную работу в г. Магнитогорске – формовщики (изготовление тротуарной плитки, бордюра) ул. Комсомольская, д.133/1 (маршрут № 32). Т.: 8-922-010-01-03, 58-03-01.

*ООО «Магнитогорскгазстрой»: электрогазосварщики, слесари-ремонтники, монтажники. Работа на территории ПАО «ММК». Отдел кадров: 24-52-92.

*ООО «Магнитогорскгазстрой»: уборщик служебных и производственных помещений на неполный рабочий день. Гибкий график, официальное трудоустройство. Т. 24-51-79.

*ООО «Магнитогорскгазстрой»: контролёр КПП. Официальное трудоустройство. Т. 24-51-79.

*На постоянную работу – маляры, штукатуры, отделочники-универсалы. График работы: пятидневная рабочая неделя с 8.00 до 17.00. Оформление по ТК РФ. Заработная плата выплачивается своевременно, два раза в месяц. Т. 8-908-820-18-75, 58-03-01.

*На постоянную работу в г. Магнитогорске – электросварщик (трубы мелкого диаметра, газопроводы). Т.: 8-919-320-88-11, 58-03-01.

*Дочернему обществу ПАО «ММК» на постоянную работу в ресторан: официант – оплата от 16000; уборщик производственных и служебных помещений – оплата от 14000. Гарантированный социальный пакет и полная занятость. Обращаться по телефонам: 21-40-21, 21-46-01, 8-982-100-2289 в рабочие дни с 9.00 до 16.00.

*Металлообрабатывающему предприятию инженер-технолог (в машиностроении). Т.: 33-09-59, 8-912-776-76-01.

*Укладчик-упаковщик, сборщик изделий из древесины, станочник-распиловщик Т.: 24-88-49, 8-909-095-40-10.

*Срочно автомеханики и арматурщик. Т. 8-919-111-77-66

*Дворник, зарплата 15000, 5/2. Т. 8-919-111-77-66

*Секретарь. Т. 8-932-307-10-84.

*Предприятию – мастер по ремонту механического оборудования. Работа на территории ПАО «ММК». Опыт приветствуется, высшее образование обязательно. Т. 8(3519)45-53-25.

*Предприятию – электрогазосварщики, слесари-ремонтники, монтажники. Работа на территории ПАО «ММК». Т. 8(3519)39-71-82.

*Группе частных охранных предприятий SECURITYPROFI – лицензированные охранники на ЖД вокзал, охрану торгового центра Магнитогорска. Своевременные выплаты заработной платы. Т. 8-906-851-43-93.

*Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-476-46-46.

*Сторож-охранник. Т.: 49-01-46, 49-01-47.