

В ИТАМИНЫ | Чем можно подкрепить без вреда для фигуры?

Едим на ночь и худеем

Подготовила АЛЕКСАНДРА ЛАРИНА

Вот десять продуктов, которые можно смело есть на ночь! Они не прибавят лишних кило. Мало того! Помогут процессу похудения!

1. Творог. Это идеальный перекус перед сном! Творог содержит очень мало углеводов и жиров, которые худеющим на ночь противопоказаны. Зато богат белком казеином. Он хорошо насыщает и полностью усваивается, причем очень долго – около 6 часов. А это значит, что вы избежите еще одного ночного похода к холодильнику! Творожок берите до 5-процентной жирности и съедайте не больше 100 г (это примерно полпачки).

2. Рыба. Запеките кусок лосося с овощами в фольге. Съешьте за 3 часа до сна. Эта морская рыба богата йодом, а он регулирует работу щитовидной железы и улучшает процесс жиросжигания.

3. Овощи. Ешьте любые, кроме картошки и капусты. Первая содержит крахмал. А от второй пучит живот, и наутро могут быть отеки. Отварите цветную капусту, приготовьте овощной супчик на воде, потрите морковь или сделайте салатик из огурцов и помидоров. Порцию берите минимум в 2 раза меньше вашей обычной! Салат заправьте 1 ч. л. растительного масла. Тут

лишних калорий не пугайтесь! Большого вреда они не принесут, зато с жирами усвоятся все витамины, и ночная трапеза пойдет вам на пользу! Совет: если ужинаете меньше, чем за час до сна, снимайте шкурку даже с огурцов и помидоров. Иначе ночью может болеть желудок!

4. Яйца. Куриные или перепелиные. Они почти полностью усваиваются организмом, стимулируют иммунную систему и помогают в борьбе с лишним весом! Отварите 1–2 яйца вкрутую или всмятку, как больше нравится. Если не любите, то пожарьте яичницу без масла из 1–2 белков и 1 желтка. Совсем от желтков не отказывайтесь! Они хоть и калорийнее белков, но в них содержится полезный витамин Е.

5. Сухофрукты. Например, сушеные яблоки или груши. Размочите их в пятке или просто погрызьте как чипсы. Это хороший выход, если вы едите перед сном не столько от голода, сколько по привычке или от нервов. А вот от изюма, кураги и фиников откажитесь! Сахара в них не меньше, чем в конфетах.

6. Орехи. Грецкие, миндаль или фундук. Они довольно калорийны, но в них содержится жирные кислоты Омега 3, а они как раз помогают похудеть! Орешки берите несоленые и нежареные. И не переусердствуйте, съешьте 5–10 штук, не больше.

7. Цитрусовые. Грейпфрут или апельсин. Разрежьте пополам, присыпьте корицей и отправляйте в духовку. Запекайте около 10 минут при 180°. Если ваша цель поддерживать себя в форме и вы не сидите на диете – перед запеканием добавьте 1/2 ч. л. меда или сахара. Соблюдаете диету? Сладить фрукты сахаром или медом нельзя!

8. Кефир. Он усваивается быстрее творога, и сытость заканчивается раньше. Но с легким чувством голода кефир справится отлично и никакого вреда фигуре не нанесет. Только имейте в виду, что этот напиток обладает небольшим мочегонным эффектом, так что выпивайте перед сном не больше 1 ст. (около 250 мл).

9. Сельдерей. Он ускоряет обмен веществ в организме и снижает аппетит. Хотите что-нибудь пожевать? Ешьте сельдерей!

10. Бутерброды. Если вы жить без них не можете, сделайте бутербродик из цельнозернового хлеба и тонкого ломтика индейки.

СОВЕТЫ

Пять способов обмануть аппетит

*** Выпейте стакан воды.** Если пришло ощущение сытости, значит, на самом деле вы хотели пить, а не есть! Эти ощущения легко перепутать, отсюда и постоянное чувство голода.

*** Отложите прогулку на вечер.** На свежем воздухе вы только нагуляете аппетит, а потом

съедите больше обычного. Лучше пройдитесь после ужина, заодно и калории сожжете!

*** Выключите телевизор.** А еще откажитесь от привычки читать за едой или жевать за компьютером. Имейте в виду, пока не отвлечетесь от экрана или книги, сытости не почувствуете! А до этого момента успеете впитать в себя куда больше еды, чем нужно.

*** Пожуйте жвачку.** Если вы уже немало съели, а сытость все не наступает, не спешите тянуться за добавкой! Пожуйте резинку в течение 5 минут. Это поможет пищеварению, и голод пройдет!

*** Зажгите аромалампу и добавьте 3–4 капли масла корицы или мяты.** Если аромалампы нет, заварите молотый кофе. Его запах тоже способствует снижению аппетита.

ГОРОДСКАЯ БОЛЬНИЦА № 2

Векторы перспективного развития выдержаны



Вторую городскую больницу вновь посетил глава города Евгений Тефтелев. Градоначальнику наглядно показали, на что расходуются денежные дотации и какими возможностями располагает больница для перспективного развития.

Напомним, что Евгений Тефтелев посещал горбольницу № 2 около полугода назад. Тогда он оценил ремонт в палатах гинекологического, геронтологического отделений и приемного покоя. В этот раз глава города вместе с Еленой Симоновой, Александром Морозовым и Вадимом Чуприным показали новое диагностическое оборудование клинической лаборатории – автоматический гематологический анализатор японского производства СИМЕКС. Этот аппарат способен разгрузить рутинный лабораторный процесс. Врачу-лаборанту нужно только со стороны наблюдать за работой аппарата. Несмотря на то, что анализатор имеет высокую точность и сочетание клинически значимых параметров, это пока единственный аппарат в нашем городе.

Также Евгений Тефтелев прошел по коридорам поликлиники № 1. Градоначальник спросил у пациентов, ожидавших своей очереди, об их здоровье, лечении, отношении врачей. Немного смущенные пациенты отвечали, что их все устраивает.

И, пожалуй, самым наглядным примером изменений, произошедших за последние полгода, стала новая площадка во дворе поликлиники № 1. Эта зона отдыха с фонтаном имеет не только эстетическое назначение, преобразив вид двора больницы, но оказывает психологическое воздействие на пациентов, находящихся на лечении в стационарах.

В завершение визита главный врач больницы Артем Черепанов озвучил возросшие цифры доходов по платным услугам. Только за май этого года доход составил 7,5 млн. рублей. Как отметил главный врач, основная часть этих средств была направлена на увеличение и сохранение уровня заработной платы сотрудников. Кроме того, денежные средства от платных услуг расходуются на обучение и повышение квалификации кадров.

В целом Евгений Тефтелев остался доволен переменами, которые происходят в больнице, и теми возможностями, которые появляются у пациентов больницы.

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ДИАБЕТ

Сладкая болезнь

ГАЛИНА НИКОЛАЕВА

В Челябинской области растет выявляемость больных сахарным диабетом. В регионе им страдают около восьмидесяти тысяч человек.

Он традиционно лидирует по распространенности среди других эндокринных заболеваний (на втором месте – патологии щитовидной железы, на третьем – ожирение).

– Радует, что с каждым годом растет выявляемость сахарного диабета, – отмечает главный внештатный специалист-эндокринолог Минздрава Челябинской области Валерия Тюльганова. – Рост по итогам прошлого года составил четыре процента (в 2011 году – 7140 человек, в 2012 году – 7951 человек), причем в 90 процентах случаев это диабет второго типа на ранней стадии, когда заболевание хорошо поддается коррекции. Хочу отметить в этом большую роль профилактических осмотров работающего населения, которые проводятся в последние годы.

Своевременное выявление сахарного диабета имеет и экономическую целесообразность. Если лечение одного пациента с неосложненным заболеванием в год обходится в 38 тысяч рублей, то на больного с пораженными почками, глазами, сосудами требуется от 130 до 400 тысяч в год!

На прошедшем аппаратном совещании Минздрава области Валерия Тюльганова также сообщила, что в регионе есть все возможности для оказания высокотехнологичной медпомощи для больных с эндокринной патологией. Так, кожноуральскими медиками освоены малоинвазивные операции на надпочечниках и поджелудочной железе, эндоваскулярные операции на гипофизе. Тридцать человек были извлечены от опухоли гипофиза с помощью «киберножа», имеющегося в распоряжении областного онкодиспансера.

Среди ближайших планов эндокринологической службы Челябинской области – приобретение нового аппарата аргоновой лазерной коагуляции для лечения диабетической ретинопатии в отделении микрохирургии глаза областной больницы.

НАСМОРК

Поцелуйте мышку

Глаза слезятся, голова раскалывается, есть не хочется, спать – невозможно. Виной всему – насморк. Иногда так намучишься, что в голову забредает шальная мысль: гильотина – действительно не такое уж дурное средство от насморка. Хотя история знает и более смешные приемы избавления от этой напасти.

Лечащий врач Оноре де Бальзака был невероятно честен, он прописал своему простудившемуся пациенту: «При насморке следует использовать ежедневно от трех до шести носовых платков».

Гиппократ считал, что быстрое и эффективное средство от насморка – кровопускание. Плиний Старший рекомендовал «целовать волосатую морду мыши». Придворный лекарь Павла I рекомендовал монарху от насморка смазывать нос салом. Царь затребовал себе свечу. В результате его подчиненные расхилили массу денег из казны, заведя «Дело об отпуске сальных свечей для смазывания августейшего носа».

Лекарство, которое прописал придворный лекарь Самуэль Коллинс царю Алексею Михайловичу «против надмений, насморков и головоболений», – ягоды, похожие на вишни, напиток из них давал приток сил и бодрости. Правда, ягоды были необжаренные, а потому напиток из них мало напоминал современный – из обжаренных зерен – кофе.

Но наиболее радикальное средство прописал себе немецкий магнат Крупп. Более всего на свете он боялся двух вещей – пожара и насморка. В 1870 году в городе Эссен Крупп построил дворец из стали с наглухо заделанными окнами. Именно такое жилище он считал лучшим средством от того, чего боялся.

В регионе есть все возможности для оказания медпомощи больным с эндокринной патологией