

И вкусно, и полезно



## Банановое настроение

**Фрукт, овощ или ягода? Банан называют по-разному. Но спорщики сходятся в том, что это настоящий суперпродукт, в котором много питательных веществ, витаминов, натуральных сахаров, клетчатки и полезных минералов. Врачи говорят, что если съедать по два банана в день, можно решить многие проблемы со здоровьем.**

### Для бодрости духа

Бананы помогут даже справиться с хандрой. В них в больших количествах содержится триптофан – вещество, которое необходимо нашему телу для синтеза серотонина. Это нейромедиатор, который помогает мозгу расслабиться, успокоиться. Не случайно его называют гормоном счастья.

Если чувствуете себя чрезмерно уставшим или «выгоревшим», съешьте банан. Он поможет на время поднять в крови уровень сахара, а это даёт энергию. Кроме того, в бананах полно витаминов группы В, которые естественным образом успокаивают нервную систему.

### Для хорошего самочувствия

Бананы снижают кровяное давление и эффективно защищают от инсультов и сердечных приступов, потому что в них мало натрия и много калия. Когда в кровеносных сосудах образуются бляшки, бананы вкупе с физическими нагрузками – лучший способ от них избавиться.

Людям, страдающим от анемии, бананы помогают получить в нужных количествах диетическое железо. Оно стимулирует выработку красных кровяных телец и нормализует процесс гемоглобина.

Для больных гастритом или язвой желудка бананы – самая безопасная еда. Они обладают гладкой и мягкой текстурой, которая равномерно покрывает слизистую желудка, защищая его от раздражения и воздействия агрессивных кислот. Кроме того, бананы отлично помогают при изжоге и кислотном рефлксе.

### Для спортсменов

Если съесть банан или два перед тренировкой, можно зарядить себя энергией на час-полтора. Бананы – это продукты с низким гликемическим индексом: медленно перерабатываются, дают энергию и не содержат «пустых» углеводов. В них много витаминов и клетчатки, которые добавляют организму выносливости. А содержащийся в них калий предотвращает мышечные судороги.

### Для терморегуляции

А ещё этот фрукт – отличный терморегулятор. В жаркий день поможет охладиться – естественным способом понижает температуру тела, а кроме того, нормализует подпрыгивающую от простуды или гриппа температуру. Летом полезно знать и то, что кожура банана помогает от зуда при укусе насекомых, если ею потереть место укуса.

### Противопоказания

Несмотря на множество положительных свойств бананов, не рекомендуется употреблять эти плоды в больших количествах людям, перенесшим инфаркт, инсульты, страдающим варикозным расширением вен, так как вещества, содержащиеся в бананах, увеличивают вязкость крови. Надо учитывать и то, что бананы очень калорийны. В спелом банане содержится от 70 до 150 килокалорий. Немало в них и сахара, поэтому диабетикам бананы не рекомендованы.



### Как выбирать?

Лучше всего приобретать гладкие золотисто-желтые бананы без тёмных пятен. В них содержится наибольшее количество полезных веществ. Серый же цвет бананов говорит о переохлаждении при хранении или перевозке – вреда не будет, но и пользы мало.

Спелые бананы довольно гладкие, а ярко выраженные «рёбра» говорят о незрелости плода.

Бананы, купленные целой гроздью, лучше так и хранить. Они дольше сохраняют свои полезные свойства и не испортятся.

### Кулинарные изыски

Бананы – лучший способ перекусить между завтраком и обедом или обедом и ужином. Но они могут использоваться в великом множестве вкусных и полезных блюд. Варенье и йогурты, суфле и кексы, мороженое и запеканки... Мы привыкли к сладким сортам бананов, но есть ещё и «крахмальные», не сладкие. В южных странах бананы жарят, парят, вялят, с бананами готовят мясо, рыбу и рис. Конечно, в наших магазинах проще всего купить привычные сладкие сорта. В одном из ближайших кулинарных обзоров «ММ» поделится с читателями простыми и оригинальными рецептами блюд с бананами. Задно разберёмся, банан – фрукт, ягода или овощ с научной точки зрения.

Продуктовая корзина



Из архива «ММ», Андрей Серебряков

# Мясо – вредно? Или просто дорого?

Специалисты уверяют: увеличение в рационе овощей способствует здоровому образу жизни

**Жизнь дорожает, люди беднеют. И, когда вредные вкусняшки вроде копчёностей, чипсов и шоколада оказываются россиянам не по карману, власти закономерно поднимают вопрос о пользе овощей. Страна становится одной большой столовой из романа Ильфа и Петрова «Двенадцать стульев», где, дразня полуголодных старушек, висел лозунг «Мясо – вредно».**

Диетологи, по уверениям СМИ, радуются: россияне едят меньше мяса. Увы, радость эта со слезами на глазах – люди, ограниченные в средствах, стали есть больше теста, причём не хваленые макароны твёрдых сортов, от которых, как считается, не полнеют, а булочки и плюшки. И всё же овощей в рационе действительно стало больше.

### Чёрная метка

Касаемо же дорогих вредных продуктов – их предполагается сделать ещё дороже, якобы по причине беспокойства за здоровье сограждан. Разработанная экспертами государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины стратегия предлагает ограничить рекламу колбасных изделий. Под ограничением специалисты подразумевают как минимум снижение длительности роликов, рекламирующих вредные продукты. В чёрном списке – колбасы, фастфуд, шоколадные батончики, чипсы, сладкая газировка. На все эти продукты-«вредители» предлагается ввести акцизы, что неизбежно приведёт к их подорожанию.

Пока же научно-исследовательский центр профилактической медицины работает об изгнании вредоносных продуктов на столы богатеев и – ещё одно важное направление работы – разрабатывает меры по ограничению потребления соли. Народ стал питаться более правильно «благодаря» экономическим причинам. Вредно мясо или полезно, вопрос неоднозначный, а то, что мясо стоит непомерно дорого, сомнениям не подлежит. Всё чаще россияне отказываются от него в пользу овощей.

### Овощ овощу рознь

Опять же, овощ овощу рознь. Доступны картошка, капуста, свёкла с морковью. При этом картофель и свёкла к диетическому питанию не относятся

по причине избытка крахмала в первом и сахара во второй, а морковь довольно-таки тяжела для желудка. Разнообразить рацион, скажем, капустой брокколи и стручковой фасолью позволит себе далеко не каждый. Вот и выходит, что щи да каша – пища наша.

Данные соцопросов подтверждают: большинство россиян стали существенно экономить на еде. Около трети соотечественников близки к черте бедности. По данным исследования института социального прогнозирования Российской академии народного хозяйства и государственной службы «Риски бедности и ресурсы домохозяйств», 28,8 процента россиян в среднем получают менее 9956 рублей в месяц – официально признанной границы, за которой человек считается бедным. Экономят на питании 68 процентов россиян. И даже несмотря на это, около половины семейного бюджета уходит на еду.

По данным Росстата, с 2013 по 2015 год количество мяса в структуре потребления россиян уменьшилось на два кило в год, количество рыбы – на пять, на один килограмм уменьшилось ежедневное потребление сахара. Но больше всего сократилось потребление молока – на 9 килограммов в год. И это не удивительно: в сравнении с 2014 годом молоко резко подорожало, в некоторых регионах – на 25–50 процентов.

При этом в 2015 году на каждого гражданина пришлось 112 килограммов картофеля – на кило больше, чем в предыдущем году, а также немало кабачков, тыквы и арбузов. Специалисты государственных научно-исследовательских центров напоминают: овощи, даже самые простые, хороши тем, что содержат много витаминов, клетчатки. И в этом с ними нельзя не согласиться.

### Спред вместо масла?

Однако, когда те же специалисты трубят о том, что нет худа без добра, потому что ставшее недоступным мясо – источник вредных насыщенных жиров, это уже демагогия. Мясо зовётся не только жирная свинина, но и диетическая куриная грудка или крольчатина. Так что изменение содержания жировой продуктовой корзины соотечественников вызывает скорее тревогу, чем оптимизм. За исключением разве что снижения потребления сахара.

В числе заметных признаков обнищания россиян – и то, что вместо творага

и сметаны они покупают «творогосодержащие» и «сметанные» продукты, включают в рацион майонез и маргарин, а вместо сливочного масла, подорожавшего на 20 процентов, мажут на хлеб спреда – смесь сливочного и растительного масла. Имеет смысл прислушаться к совету не злоупотреблять животными жирами, в том числе сливочным маслом, заменяя их растительными. А вот рекомендация мазать на хлеб «спред, но качественный» выглядит странно. На каком спреде напишут, что он некачественный? К тому же, содержащееся во многих спредах пальмовое масло принесёт здоровью больший вред, чем сливочное.

Выходит, радость официальных источников в связи с оздоровлением нашего рациона, мягко говоря, имеет небольшое отношение к реальному положению дел.

Выходит, никто не позаботится о нас, кроме нас самих. Как придерживаться здорового питания и при этом экономить?

### Экономия с пользой

Сложная экономическая ситуация – не повод отказываться от здорового питания. Эксперты советуют, как питаться недорого, но правильно.

Готовьте сами. Домашняя еда дешевле полуфабрикативной, и в ней не будет вредных трансжиров, лишней соли и сахара.

Попробуйте заменить животные жиры на растительные. Подсолнечное и рапсовое масло дешевле и полезнее сливочного.

Увеличьте долю растительной пищи в рационе. Например, горох и фасоль являются источником нежирного белка, снижают уровень сахара в крови.

Ешьте меньше сладкого и жирного: такая еда и дороже, и вреднее. Овсянка на завтрак полезнее сдобной булочки.

Выбирайте сезонные овощи и фрукты.

Делайте покупки в больших супермаркетах и оптовых магазинах. Перед походом туда непременно составьте список.

Следите за акциями магазинов и скидками. Непорядочные продукты выгодно покупать большими объёмами.

Главный принцип здорового питания – его разнообразие. В этом помогут, например, различные специи. С их помощью можно создавать новые интересные блюда.

Марина Акулова