



Не откажите в удовольствии

> Каким должен быть новогодний стол, чтобы не омрачить праздник

КАК правильно составить меню? Где лучше всего покупать продукты? Насколько безопасны заграничные деликатесы?

И самое главное – что предпринять, чтобы новогодняя трапеза не походила на праздное обжорство? Столичные эксперты в области медицины и культуры питания ответили на эти вопросы во время пресс-конференции в Москве.

– Народная мудрость гласит – как Новый год встретишь, так его и проведешь. В итоге, каждый россиянин буквально из кожи вон лезет, чтобы провести эту ночь как можно лучше – сетует врач-психотерапевт Российской медицинской академии последипломного образования Инга Калмыкова. По ее мнению, люди напрасно стремятся соответствовать общепринятым традициям – богато накрывать стол, забивать до отказа живот мандаринами, употреблять рекордное количество шампанского и приглашать много друзей. Нужно отходить от стереотипов, считает она.

– Вовсе необязательно справлять Новый год в кругу семьи или друзей только потому, что так принято, – объясняет Калмыкова. – Настоящий праздник это тот, от которого получаешь удовольствие, а пренебрежение этим простым правилом приводит к элементарному чувству вины – наутро мы ужасно обижены на себя за то, что провели прошлую ночь неправильно.

Впрочем, от того, что веселье все же переросло в нечто малопривлекательное, никто не застрахован. Чтобы торжество не обернулось массовым обжорством и пьянкой, врач советует не садиться перед праздником на диету и не пить на пустой желудок:

– Не есть неделю только для того, чтобы в Новый год не набрать лишних килограммов, глупо и бесполезно. Человек таким образом просто доведет себя до психологического обжорства – блюда праздничного стола будут манить гораздо сильнее, и в итоге все равно съешь вдвое больше.

Доктор медицинских наук, профессор НИИ питания РАМН Алла Погожева советует также пересмотреть свои взгляды касательно традиционных новогодних закусок.



КОМАНДА АРИНА НИКОЛАЕВА

– Нас губит жирная пища. Оливье и другие щедро смазанные майонезом салаты, обилие жареного создает вредную тяжесть в животе. Надо переходить на более легкую пищу – овощные салаты, заправленные уксусом или растительным маслом, гораздо полезнее. Кроме того, ими не объешься – они создают желанное чувство насыщения и не вредят фигуре.

Что касается мясных блюд, то тут эксперты были также неумолимы. Со стола врачи советуют убрать колбасу – она, утверждают они, на

50 процентов состоит из жира. Заменить этот неотъемлемый атрибут любого застолья предлагается на тонко порезанное мясо индейки или говядины.

Куда более сурово эксперты отнеслись к сладким газированным напиткам. Во многих странах употребление такого рода жидкости вместо воды и сока уже привело к массовому ожирению, в особенности среди детей. К теме напитков эксперты были особенно внимательны. И без того перевернутые с ног на голову представления о главном российском

празднике были подорваны еще и заявлением главы комитета по качеству жизни, здоровью и экологии общероссийской общественной организации «Деловая Россия» Александра Редько:

– Конечно, мало кто в праздник откажет себе в удовольствии пропустить стаканчик. Но лучше всего, чтобы это были качественный алкоголь и желательно не водка. Если человек не может ограничиться шампанским и сухим вином, то среди крепких напитков лучше выбрать текилу или хороший ром ☺

Сто сорок кило хлеба и шесть пар носков

> Область определила для южноуральцев потребительскую корзину

СЛОВАРЬ ГЛАСИТ, что потребительская корзина – это набор товаров и услуг, необходимых для удовлетворения первоочередных потребностей человека за год в среднем.

Используется это понятие для расчета прожиточного минимума, а также для того, чтобы сравнить цены на продовольствие в разных регионах.

Каким же будет содержимое потребительской корзины южноуральца на 2011–2012 годы?

За год нам с вами рекомендовано съесть 140 килограмм хлеба, булок, макарон и бобовых; 95,2 килограмма картошки; 97,1 килограмма морковки, лука и других овощей и 23 кило фруктов. Мяса полагается не менее 45,8 кг. Есть в списке рыба – 17 килограммов. И молоко с молочными продуктами – 205, 2 килограмма. В корзину вошли и не очень полезные для фигуры продукты – сахар и сладости – аж 25,5 килограмма. Кроме того,

на год жителю Челябинской области положено 200 яиц, 14,9 килограмма растительного масла, маргарина и жиров, 4,9 килограмма соли, чая и специй. Конечно, рацион зависит от возраста. Дети до 15 лет должны съедать за год не менее 265,5 яиц и выпивать 312,7 литра молока. Со временем обменные процессы в организме замедляются, и переизбыток грозит подрывом здоровья. Поэтому пенсионерам достаточно в год 180 яиц и 190,9 кило молокопродуктов.

Южноуральцев призывают поумерить аппетиты и при выборе гардероба. Минимальные нормы для взрослых – три экземпляра верхней одежды на семью (!) лет; 8,5 костюма на четыре года; 9,5 штуки белья, которые нужно носить в среднем 2,5 года. Аккуратней нужно быть и с носками-колготками: 6,5 пары, по мнению народных избранников, вполне хватит на полтора года. Главное – затяжек не наставить. Шестнадцать пар обуви, от сланцев до зимних сапог, мы должны носить 3,4 года.

Берегите здоровье, ведь траты на лекарства и предметы санитарии должны составлять не более 10 процентов в месяц от общей величины расходов на непродовольственные товары.

Детей тоже нужно воспитывать в строгости и простоте. Для них предусмотрено 6,3 пары чулочно-носочных изделий на год и семь месяцев и 11,1 штуки белья на 1,9 года. Зато учиться не возбраняется: школьной канцелярии положено на 9 месяцев 28,2 экземпляра – для взрослых и пенсионеров на год положено всего три.

Ни к чему нам многоквартирные и многоэтажные хоромы. Житель Челябинской области должен радоваться 18 квадратным метрам жилья. В нем, правда, должны быть предусмотрены блага цивилизации – центральное отопление – 7,8 гигакалорий в год, холодная и горячая вода и водоотведение – разрешено употреблять 285 литров в сутки, а также 12 кубометров газа в месяц и 90 кВт часов электроэнергии... ☺



Как рассчитывают наши потребности

За основу берется документ «Методика исчисления величины прожиточного минимума в целом по Российской Федерации». Определяется перечень продуктов и услуг. Затем, когда известно содержимое корзины, вычисляют ее стоимость, учитывая средние цены по Челябинской области. Участие в расчетах принимают врачи, диетологи, биологи, химики.

> После трех рюмок коньяку француз переходит на минеральную воду, а русский – на «ты». Дон-АМИНАДО