

Ты есть то, что ты ешь

> Хлеб полезен и необходим в любом возрасте

СОВРЕМЕННЫЙ МИР диктует свои правила. Мы все чаще приобретаем дорогие автомобили, выбираемся отдыхать за границу, обустраиваем современной техникой свой дом – мы делаем все, чтобы сделать свою жизнь комфортнее и безопаснее.

Научно-технический прогресс шагнул далеко вперед: все, что было модно всего десять лет назад – сегодня уже не актуально. Изменилось абсолютно все. Изменились даже мы с вами.

Мы все чаще выбираем продукты, которые позволяют экономить нам время, имеют длительный срок хранения или экономят семейный бюджет за счет низкой стоимости. Мы имеем право выбора! Однако, имея столь широкое разнообразие, необходимо всегда помнить о том, какую пользу приносят нам такие продукты питания. Все чаще на прилавках магазинов и рынков мы встречаем овощи и фрукты, которые могут храниться несколько месяцев и даже без холодильника, молочные продукты, сохраняющие свою «свежесть» больше месяца, колбасные изделия без содержания мясного сырья. Все это говорит о том, что надо внимательнее относиться к тому, что мы потребляем

в пищу, и внимательно читать этикетку.

Самым важным направлением в отрасли пищевой промышленности является хлебопечение. Произошедшие здесь изменения коснулись не качественного, а скорее количественного уровня. До начала 90-х годов россияне имели возможность выбора всего из четырех наименований хлеба: первый, второй, высший и столичный (иной ассортимент был исключением). Сегодня же, современные хлебопекарные предприятия предлагают широчайший ассортимент хлеба и хлебобулочных изделий, зачастую превышающий двузначное число.

Что мы знаем о самом хлебе? Хлеб был всегда. С детства мы слышим: «Хлеб – всему голова». Хлеб – главное национальное сокровище. Труд хлебопека почитен и уважаем. Хлеб полезен и необходим человеческому организму в любом возрасте. В чем же его польза?

Вся польза хлеба заключена в оболочке зерна, из которого состоит мука. Зерно пшеницы – это уникальный по своему составу продукт. В нем множество витаминов: А, Е, F, витамины группы B, большое количество минералов.

Хлеб с добавлением ржаной муки – серый хлеб, усваивается медленнее и содержит больше полезных веществ, чем белый хлеб. Одна-

ко самый полезный хлеб – это хлеб с отрубями. Отруби обладают свойством поглощать токсины и аллергены, способствуют укреплению иммунитета, снабжают наш организм клетчаткой, ценными белками и витаминами. Очень полезен также бездрожжевой хлеб на хмелевой закваске. Он обладает легким снотворным, а также противовоспалительным, желчегонным действием, способствует повышению аппетита. К счастью, сортов хлеба сегодня очень много, поэтому нам есть из чего выбирать.

Все большую популярность у покупателей приобретают хлеба из оригинальных видов муки: кукурузной, нутовой, тыквенной, рисо-

вой, овсяной, гречневой и других. Польза от использования такой муки в продуктах очевидна каждому, кто следит за своим здоровьем.

Хлеб – именно тот продукт, который ежедневно присутствует в рационе каждого человека, поэтому он должен быть полезным, здоровым и вкусным.

Здоровье человека – это долгосрочные инвестиции. И чем раньше человек начинает следить за тем, что он ест и какой образ жизни ведет, тем проще ему будет поддерживать здоровье в отличном состоянии на протяжении всей жизни.

Помните, здоровое питание – залог вашего здоровья и долголетия!

Общество хранителей традиций
здорового питания



Бабушкины привычки

> Восемь продуктов, которые помогут справиться с беспокойством и тревогой

«ВЫПЕЙ ТЕПЛОГО МОЛОЧКА, заснешь лучше», – говорила бабушка. Подростки внучата отмахиваются от бабушкиной заботливости. А уж тем более взрослые. И напрасно. Ученые установили, что слегка подогретое молоко действительно дает успокаивающий эффект. И не только молоко.

Современный человек испытывает стрессы регулярно. Известно, что нервные потрясения могут нарушить привычный режим питания. Некоторым людям в стрессовом состоянии отвратительна сама мысль о еде, у других возникает непреодолимая потребность все время что-то жевать. В США, где особо озабочены составом и качеством питания, выделили восемь продуктов, употребление которых помогает справиться с ощущением тревоги и беспокойства. Об этом пишет Сара Рейстад-Лонг в медицинском разделе портала yahoo. Все продукты вполне доступны и продаются также и в российских супермаркетах. Вот эти продукты.

Во-первых, теплое молоко. Успокаивающее действие молока наблюдается в любом возрасте. У нас почему-то молоко вышло из обихода, а вот в англо-американском быту эта привычка сохранилась. Персонажи английской и американской художественной литературы, кстати, вполне брутальные, часто пьют перед сном

молоко. Так что там это еще и традиционно. Поскольку в развитых странах остро стоит проблема борьбы с избыточным весом и повышенным уровнем холестерина, нынче речь идет об обезжиренном молоке.

Одно из последних медицинских исследований показывает, что женщины, выпивающие ежедневно не менее четырех стаканов нежирного молока, вдвое меньше страдают от предменструального синдрома, чем те, кто пьет меньше молока или не пьет его вовсе.

Второй успокаивающий продукт – темный (горький) шоколад. Шоколад богат флавоноидами, антиоксидантами, одно из свойств которых – успокаивающее воздействие на нервную систему (еще один источник флавоноидов – настой аптечной ромашки). Шоколад содержит также фенилэтиламин – вещество, улучшающее настроение. У людей, находящихся в состоянии депрессии, уровень фенилэтиламина чаще всего понижен, что оказывает на нервную систему неблагоприятное влияние. Чем темнее шоколад, тем он полезнее. Поэтому покупать следует те сорта шоколада, которые содержат не менее 70 процентов какао.

В-третьих, овсянка. Не случайно традиционный английский завтрак – овсянка. Содержащиеся в ней углеводы стимулируют продукцию серотонина в организме. Серотонин – это гормон, ответственный за душевное состояние. Снижение

уровня серотонина в клетках мозга может спровоцировать депрессию и мигрень (как правило, в тяжелой форме). Кроме того, овсянка богата пищевыми волокнами, в силу чего всасывается медленно. Поэтому, несмотря на то что в овсянке много углеводов, ее употребление из-за медленного усвоения не ведет к нежелательному резкому выбросу сахара в кровь. Это качество овсянки обеспечивает возникновение чувства сытости, которое сохраняется достаточно долго.

Четвертый продукт – лосось. Последние исследования показывают, что содержащиеся во многих сортах рыбы семейства лососевых полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, повышающие уровень серотонина в организме, могут помочь справиться со стрессом. Более того, эти кислоты ограничивают производство адреналина и кортизола – гормонов, которые в избыточном количестве способны спровоцировать ощущение беспокойства.

Пятый продукт – грецкий орех. В грецком орехе так много положительно действующих на организм свойств, что орехи необходимо включить в свой рацион в любом случае, особенно при избыточном уровне адреналина в крови. Американское управление по контролю качества продуктов питания и лекарств рекомендует употреблять приблизительно 40 граммов грецких орехов в день.



В-шестых, семечки. Как опять не вспомнить бабушкины привычки! Оказывается, полезно. Семечки подсолнуха – прекрасный источник фолиевой кислоты, обладающей антидепрессантным действием. Фолиевая кислота стимулирует выработку допамина, который нередко называют гормоном счастья.

Седьмой продукт – шпинат. Шпинат и другая зелень (листовой салат и тому подобное) содержат большое количество магния, способствующего повышению сопротивляемости организма стрессу.

И, наконец, восьмой – черника. Антиоксиданты, в больших количествах содержащиеся в чернике, помогают противостоять действию гормонов стресса.

Все вкусно и просто!

АДА ГОРБАЧЕВА

> ИССЛЕДОВАНИЯ

Молодильные яблоки

БРИТАНСКИЕ УЧЕНЫЕ сделали открытие: яблоки могут повернуть вспять процесс старения!

Эти фрукты защищают кожу от вредного воздействия окружающей среды и предотвращают окислительные процессы в организме. Другими словами, способствуют омоложению! Ученые утверждают – если грызть 2–3 яблока в день, то можно чувствовать себя в среднем на 17 лет моложе своего возраста по паспорту.

В семейном кругу

ОБЕДЫ В СЕМЕЙНОМ КРУГУ защищают от психических расстройств. К такому выводу пришли недавно испанские врачи.

В ходе исследования они установили, что состояние депрессии, подавленности и другие нарушения психики в основном встречаются у подростков из семей, где не принято совместно принимать пищу или отмечать семейные праздники. Не ленитесь чаще собираться в теплом семейном кругу и дарить друг другу положительные эмоции!

> Завтрак деловой женщины: на первое – укладка волос, на второе – макияж, на третье – тонкий слой помады. **Борис ТРУШКИН**