

Сало как хорошая диета

➤ Прекрасный продукт готовят не только на Украине

ЗВЕЗДА эстрады и кино Таисия Повалий признавалась в одном интервью: «Такого сала, как на Украине, нежного и мягкого, нет нигде! Свинью кормят по особой системе, чтоб мясо получилось с прожилками, шкуру палят только на соломе. И сало у нас продается рулонами, а не брикетами. В небольших количествах, граммов 50–70 за один присест, сало очень полезно – оно обладает серьезным железонным эффектом».

Прекрасное сало готовят и в России, и в Белоруссии, и в Польше. Тем не менее украинские диетологи официально заявили, что правильно приготовленное именно в их стране сало в принципе не может быть вредным. Более того – украинское сало, дескать, обладает такими же свойствами, что и оливковое масло, выделяющееся наибольшей пользой для организма человека, а потому может с успехом его заменять.

Кстати, Всемирная организация здравоохранения считает, что именно благодаря употреблению оливкового масла жители Средиземноморья могут

похвастаться рекордно низким для Европы уровнем заболеваемости сердечно-сосудистыми недугами. А итальянцы, кроме того, живут дольше всех в мире: мужчины в среднем до 77, а женщины – до 88 лет.

Диетологи во многом правы: в сала (независимо от страны происхождения) содержатся незаменимые жирные кислоты – линолевая, пальмитиновая, олеиновая, линоленовая. По их содержанию продукт действительно приближается к растительным маслам. Сало богато и жирорастворимыми витаминами А, D, E, а также каротином. Поэтому биологическая активность у сала в пять раз выше, чем у сливочного масла и говяжьего жира. Это идеальный продукт для поддержания жизненного тонуса и иммунитета, особенно в зимний период.

И совсем уж удивительное сообщение пришло недавно из США. По сведе-

ниям издания New York Daily News, диетолог Саймон Фаткукамбер в прошлом году обнаружил уникальное свойство сала: оно якобы эффективно борется с тяжелыми формами ожирения. К удивлению коллег Фаткукамбера, именно с помощью украинского продукта им было излечено полторы сотни пациентов. Каждому из них «сальная диета» будто бы позволила сбросить от 45 до 120 кг. Теперь украинские фермеры будут тоннами поставлять двум медицинским центрам США свое экологически чистое сало.



➤ АСТРОПРОГНОЗ НА 20–26 АВГУСТА

У Дев спокойный отдых с книгой

Овен (21.03–20.04)



Благоприятное время для смены сферы деятельности. Сейчас как раз то время, когда вы с блеском можете показать все свои таланты и способности. Не исключено новое увлечение. Планеты советуют обратить пристальное внимание на новые выгодные деловые предложения и использовать их с максимальной выгодой для себя.

Телец (21.04–20.05)



Неделя будет удачной, если вы спланируете свое время заранее. Все дела лучше перенесите на первую половину недели: ближе к выходным вам, скорее всего, придется заниматься домашними хлопотами. Кроме того, неделя обещает редкое сочетание денежных доходов и хороших покупок.

Близнецы (21.05–21.06)



Постарайтесь на этой неделе проявить активность в деловой сфере бизнеса. Не исключено появление влиятельных людей, которые окажут помощь в ваших начинаниях. Однако любое дело потребует от вас гораздо меньше усилий и времени, чем вы предполагали. Новое знакомство повлияет на дальнейшую судьбу.

Рак (22.06–22.07)



Звезды рекомендуют вам трезво взглянуть на положение вещей и правильно оценить свои возможности. Стремление отстаивать собственные взгляды и убеждения, прямота и откровенность могут помешать углубиться в материальные проблемы. В результате вы можете лишиться прибыли. И еще постарайтесь сдерживать желание покрасоваться.

Лев (23.07–23.08)



Отличное время для новых знакомств и творческих начинаний. Вполне вероятно, что ваши увлечения или хобби откроют новые источники заработка. При удачном стечении обстоятельств покровительство Венеры поможет вам находиться в центре внимания особ противоположного пола.

Дева (24.08–23.09)



У Дев появится возможность подняться на ступеньку выше по служебной лестнице. Во второй половине недели, однако, вам следует внимательно относиться к своему здоровью. Спокойный отдых с книгой или перед телевизором, прогулка или умеренные занятия спортом дадут необходимый запас прочности вашему организму.

Весы (24.09–23.10)



Вероятны финансовые поступления, удача в делах. Просчитайте свои возможные расходы и доходы – это поможет вам эффективно решить все хозяйственные дела. Во второй половине недели вероятны домашние хлопоты. Прислушайтесь к мнению друзей и близких, их опыт окажет незаменимую помощь.

Скорпион (24.10–22.11)



Отношения с окружающими сейчас весьма проблематичны. Обладая врожденным чувством справедливости, вы многое будете рассматривать как сигнал к протесту. Если не сумеете проявить тактичность и дипломатию, то можете неумышленно настроить против себя людей, а дальше – смена работы и разочарования, которые надолго запомнятся.

Стрелец (23.11–21.12)



Хорошее время для преодоления козней противников, улучшения материального благосостояния, поездок или дел, связанных с новыми контактами, особенно в международной сфере. Удачные встречи с общественными и политическими деятелями. Те, кто стремится заняться политикой, смогут наконец осуществить свою мечту.

Козерог (22.12–20.01)



Покровительство звезд может принести вам на этой неделе успех в бизнесе. Будьте терпеливы, стремитесь вникнуть в самую суть проблемы. Ответственность и добросовестность будут способствовать всем вашим начинаниям. Вероятный совет или помощь друга окажут влияние на дальнейшую судьбу.

Водолей (21.01–19.02)



Водолею ожидается ленивая неделя, от которой не следует ждать многого. Не давайте клятвы и обещания. Обязательно завершите начатые дела. Контролируйте свои эмоции, следите за тем, чтобы никого не оскорбить. Вторую половину недели лучше проведите в уединении, почитайте любимую книгу или посвятите время хобби.

Рыбы (20.02–20.03)



События общественной жизни не раз поставят вас в тупик, вынуждая подчиняться изжившим себя традициям и законам. Не стоит идти на сделку с совестью. Ваши доброжелательность и чистые помыслы помогут разобраться в противоречивой ситуации. Вторую половину недели полностью посвятите решению домашних проблем, отдыху и семейному досугу.

реклама

ПОТОЛОК'ОК натяжной

Франция, Германия, Бельгия **Наготовление 1 день!**

300 руб./м без шва **Расрочка** **Гарантия** **СКЛАД** **Люстры** **Светильники** **по оптовым ценам**

Т.: 44-99-41, 8-912-805-65-64

BARRISOL DECKENFEST CLIPSCO

Натяжные потолки

Люстры Витражи Светильники

ул. Октябрьская 7, оф 1 (вход со двора)
ТЦ «Домашний Очаг»
Ленина 156 а, оф. 11
т.: 20-68-39, 47-68-39
www.auguststudio.ru

реклама

Крыльцо, стены, потолок от 8 ч! от 100 руб./м²

Франция, Германия, Бельгия

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Фотодизайн - бесплатно! **Гарантия! Качество! Расрочка!**

28-00-66, 8-912-805-23-43

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Скидки (от 190 руб./м²)
Срочность (1 день)
Современные решения
Расрочка т. 45-30-77, 8-904-810-67-77.

реклама

ОТДЫХ В АБЗАКОВО
отель "Эдельвейс"

7900 р. На 2 человека 10900 р.
5 дней 11600 р. На 3 человека 15900 р. 7 дней

Промышание+душ+раздолье+питание+час банн+мангал

20-74-96, 20-63-24, 8-902-610-8756

ДКМ им. С. Орджоникидзе 9.00–19.00 (Среда–четверг)
22–23 августа

МЕХОВОЙ ПРЕСТИЖ

Более 1000 изделий!

ШУБЫ (норка, бобр, лиса, куница, лиса)
ЖИЛЕТЫ
ДУБЛЕНКИ
ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

НОВИНКИ СЕЗОНА!
ЭЛЕГАНТНЫЕ ШУБКИ
НОРКА от 57000 руб.
БОБР от 20000 руб.

ПОСЛЕДНИЕ СКИДКИ ЛЕТА!
10% 20% 30%

18-19 августа

КЛУБ «РОЙЯЛ» пр. Ленина, 158

ТУРНИР

11.30 регистрация
12.00 начало турнира

по бильярду

на кубок газеты «Магнитогорский металл»

справки по тел. 8-351-903-72-82

ЭТАЛОННАЯ

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
455038, Г. МАГНИТОГОРСК,
ПР. ЛЕНИНА, 124/1,
ТЕЛ. (3519) 35-95-66,
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ: 35-65-53.
e-mail: inbox@magmetall.ru

Учредитель – открытое акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» (455002, г. Магнитогорск, ул. Кирова, 93).

Газета зарегистрирована в управлении Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Челябинской области. ПИ № ТУ 74-00052 от 29 августа 2008 г.

Главный редактор
ФРОЛОВ О. В.

Выпускающий редактор
РУХМАЛЕВ С. А.

При воспроизведении материалов «ММ» в печатном, электронном или ином виде ссылка на «Магнитогорский металл» обязательна. Ответственность за программу телевидения, прогноз погоды редакция не несет. За достоверность фактов и сведений ответственность несут авторы публикаций и рекламодатели. Авторы публикаций выражают исключительно собственную точку зрения, которая может не совпадать с мнением редакции, издателя и учредителя. Письма и рукописи не возвращаются и не рецензируются.



Подписано в печать 17.08.2012 по графику в 19.00, фактически в 19.00. Заказ № 3724. Тираж 77421. Объем 8 печатных листов. Печать офсетная. Подписной индекс 24106. Отпечатано ЗАО «Магнитогорский Дом печати» (455000, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69).

Тираж сертифицирован Национальной тиражной службой.