

➤ **ДИЕТОЛОГИЯ** | В наших традициях чаепитие плавно прилегает к основному приему пищи

Пейте на здоровье



Этот интересный интернет-рейтинг напитков, которые помимо воды должны входить в рацион, гуляет по соцсетям. Но некоторые из пунктов удивляют. Известный московский эксперт-диетолог Марианна Трифонова прокомментировала их на страницах «Комсомольской правды».

Зеленый чай

Благодаря большому количеству флавоноидов, полифенолов и антиоксидантов зеленый чай нейтрализует свободные радикалы, укрепляет кости, защищает от сердечно-сосудистых заболеваний и снижает риск возникновения рака.

Комментарий эксперта:

— Это безусловно верные утверждения, если бы не одна маленькая оговорка. В наших традициях чаепитие плавно прилегает к основному приему пищи и считается логичным продолжением того же завтрака или обеда. К сожалению, в этом случае о пользе чая можно забыть вовсе. Свое благотворное действие чай способен оказать лишь тогда, когда мы употребляем его как отдельный прием пищи, т. е. хотя бы с получасовой разницей от основной трапезы.

Мятный чай

Этот напиток нормализует и облегчает пищеварение. К тому же, мята

обладает противоспазматическим действием — избавляет от болей в мышцах.

Комментарий эксперта:

— Действительно, этот напиток обладает успокоительными свойствами, особенно при правильном заваривании. Мятный чай можно заваривать как обычный чай, или добавляя к заварке пропорциональное количество измельченной мяты. Мята хорошо сочетается как с черным, так и с зеленым чаем.

Нежирное молоко

Молоко способно на долгое время утолить аппетит, что помогает в борьбе с лишним весом. В нем содержатся сложные углеводы, белки, кальций и витамин D. Полезнее всего пить молоко с одним процентом жирности.

Комментарий эксперта:

— Молоко, безусловно, очень полезный напиток. Но с заявлением о том, что оно особенно полезно в варианте содержания одного процента жирности, можно поспорить. Дело в том, что, преимуществ у молока низкой жирности перед обычным нет. Анализ обезжиренного молока, действительно показывает, что в нем содержатся те же самые полезные для человека вещества, что и в цельном. Но и жиры, содержащиеся в обычном не обезжиренном молоке, также не приносят человеку вреда. К тому же, ряд витаминов, содержащихся в молоке, является жирорастворимыми и попросту не будут усваиваться без достаточного количества жиров.

Кроме того, ряд исследований о повышенном проценте заболеваний у детей, чьи матери предпочитали есть обезжиренные молочные продукты, показали неоднозначность пользы продуктов с низким содержанием жира. Специалисты считают, что именно такие продукты провоцируют развитие аллергических проявлений.

Соевое молоко

Оно предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний за счет снижения уровня «плохого» холестерина в крови. Однако полностью заменять коровье молоко соевым нельзя, так как это станет причиной недостатка кальция и витаминов А и D.

Комментарий эксперта:

— Особенно полезно соевое молоко людям, страдающим лактозной непереносимостью, которые попросту не могут пить коровье молоко. Также в нем содержится большой процент изофлавонов — группы фитоэстрогенов, приносящих безусловную пользу организму. По некоторым данным, они способны помочь предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз и симптомы менопаузы.

Горячий шоколад или какао

Эти напитки стимулируют выработку в организме гормона серотонина, что способствует улучшению настроения. Также горячий шоколад и какао предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

А полифенолы, входящие в их состав, защищают клетки от действия свободных радикалов.

Комментарий эксперта:

— Всем любителям этих напитков следует помнить, что употреблять их нужно в небольшом количестве. Ведь калорийность какао может составить от 200 до 450 кКал на 100 гр. Не говоря уже о шоколаде, в котором содержание насыщенных жиров очень высокое. Но как правило, негативных последствий употребления этих напитков удастся избежать: они слишком быстро вызывают насыщение. То есть вполне хватает их небольших количеств.

Томатный сок (без соли)

Ликопен, содержащийся в томатном соке, служит хорошей профилактикой онкологических заболеваний многих органов: легких, желудка, кишечника, печени, молочных желез, шейки матки. К тому же, ликопен снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Комментарий эксперта:

— Полезный во всех смыслах напиток может, тем не менее, иметь противопоказания к употреблению. С осторожностью следует пить томатный сок, всем страдающим желчекаменной болезнью, так как он может спровоцировать обострение этого заболевания. Чаще всего, это является следствием комбинации его с пищей, содержащей большое количество крахмала.

Клюквенный сок

О пользе этого напитка ученые говорили очень много. Он защищает от инфекций пищеварительную и мочевыводящую систему. Кроме того, клюквенный сок предотвращает заболевание десен и снижает уровень «плохого» холестерина в крови.

Комментарий эксперта:

— Все верно. Единственным весомым противопоказанием к употреблению клюквенного сока является повышенная кислотность желудка. В остальных случаях это очень полезный напиток.

Апельсиновый сок

Изобилие витамина С повышает иммунитет, что защищает от многих болезней, в том числе от катаракты и рака. Врачи советуют пить апельсиновый сок во время беременности, так как фолиевая кислота, содержащаяся в нем, предотвращает дефекты развития плода.

Комментарий эксперта:

— Апельсиновый сок любим всеми диетологами. Так как, по абсолютному мнению врачей-диетологов и нутрициологов, он способен ускорять метаболические процессы организма. Однако следует помнить: употреблять его на голодный желудок не стоит из-за слишком высокого содержания витамина С, способного спровоцировать изжогу ☹



ПО КРЕДИТУ В ПОДАРОК* НАМ НЕ ЖАЛКО!



г. Магнитогорск, пр. Ленина, 152, пр. Ленина, 54 и ТК «Дом»
8 800 100 000 6 | www.sovcombank.ru

*Денежный кредит: сумма 10 000 руб., срок 10 мес., ставка 10% годовых, обслуживание банковской карты — 70 руб. Ежемесячно при отсутствии просрочки Банк зачисляет клиенту в подарок сумму фактически начисленных % за пользование кредитом. Требуемые документы: паспорт гражданина РФ и второй документ, удостоверяющий личность. Банк вправе отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. Акция действует с 14.09.2012 по 30.11.2012 г. ООО ИКБ «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России №963. На правах рекламы.

СОВКОМБАНК:

«Для хороших заемщиков ничего не жалко!»

Совкомбанк, активно продвигающий на рынке банковских услуг, пожалуй, самые доступные и привлекательные кредиты, решил пойти еще дальше. Низкие процентные ставки. Отсутствие залогов и поручителей. Быстрота и простота оформления кредита: как правило, достаточно 15 минут и двух документов, удостоверяющих личность. Кажется, что можно предложить еще? Кредиты без процентов?

Почему нет, решили в Совкомбанке и запустили в Самарской и Челябинской областях суперакцию «Нам не жалко!»

Всю осень для жителей этих регионов действует эксклюзивное предложение: кредит на сумму 10 тысяч рублей на 10 месяцев можно получить всего под 10 % годовых!* На этом плюсы не заканчиваются — добросовестные заемщики могут получить эти 10 % годовых в подарок. Как? Все просто. Если заемщик вовремя совершил первый платеж по кредиту — включаются бонусы. Каждый месяц банк перечисляет клиенту на счет сумму, равную фактически начисленным по кредиту процентам.

«Конечно, регулярные платежи при этом никто не отменяет — ведь помимо процентов нужно возвращать банку и сам кредит. И делать это нужно строго по графику, иначе бонусные выплаты от банка прекратятся. И, тем не менее, при своевременной оплате кредита все заемщики будут получать от банка приятный подарок всего 10 месяцев, которые выплачивают кредит», — поясняет руководитель кредитно-кассового офиса «Магнитогорский» Гріднева Светлана Анатольевна.

Провести акцию для жителей Самарской и Челябинской областей Совкомбанк решил не случайно. В настоящее время банк активно развивает здесь свои офисы и хочет поближе познакомить местных жителей со своими лучшими предложениями, рассказывает она.

Чтобы оформить кредит в рамках акции, не потребуется поручителей или справок о доходах. Как всегда, достаточно будет лишь двух документов: паспорта и второго документа, удостоверяющего личность. Например, свидетельства государственного пенсионного страхования или водительских прав. По желанию заемщик может оформить кредит с программой страховой защиты.

**Офисы банка в Магнитогорске находятся по адресам:
пр. Ленина, 152, пр. Ленина, 54 и ТК «Дом».**

Справка
ООО ИКБ «Совкомбанк» основан в 1990 году. Генеральная лицензия Банка России № 963. На 1.04.2012 г. Совкомбанк занимает 71 место среди крупнейших банков России по размеру чистых активов по данным РБК. Рейтинг.

Сеть продаж банка насчитывает более 1500 офисов, расположенных более чем в 30 регионах России.

По желанию клиента кредит может зачисляться на банковскую карту, стоимость выпуска и годового обслуживания — 70 рублей.
Акция действует с 14.09.2012 по 30.11.2012 г.

➤ **Горячий шоколад и какао предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний**