

Минсельхоз

Умаслить потребителя

Министерство сельского хозяйства не считает необходимым введение запрета на использование пальмового масла при производстве пищевых продуктов. Об этом заявил директор департамента животноводства ведомства Владимир Лабинов, передаёт Интерфакс.

«Запрет невозможен. Делать этого категорически не нужно, это неправильно», – заявил агентству сотрудник Минсельхоза по регулированию этой проблемы сводятся к тому, чтобы исключить возможность использования молочной терминологии при маркировке продуктов, изготовленных по технологии замещения молочного жира пальмовым маслом.

При этом он указал, что о продуктах питания, содержащих этот ингредиент, неправильно говорить, что

они вредны или полезны для здоровья. «Мёд у части людей вызывает аллергию, ананасы вызывают аллергию, шоколад многие не переносят, кто-то молоко не пьёт. Но это не норма, это отклонение от нормы. Это вовсе не повод дискредитировать продукт», – считает Лабинов.

Ранее ряд депутатов Государственной Думы предложили ограничить использование пальмового масла при производстве продуктов питания на территории Таможенного союза. Соответствующее письмо было направлено в коллегии Евразийской экономической комиссии. «Это масло перевозят в цистернах из-под битумов и гидроров вместо резервуаров из нержавеющей стали под наслоением азота или другого инертного газа. Такая экономия ведёт к росту количества онкологических заболеваний», – утверждает один из инициаторов этого обращения, депутат Мария Кожевникова.

Продовольствие

Проверки на складах

Представители контролирующего ведомства будут проверять склады всех ретейлеров на предмет наличия запрещённых к ввозу продуктов. Таким образом, санкционные продукты будут искать и внутри России.



По словам заместителя руководителя Россельхознадзора Николая Власова (на фото), ведомство будет проверять продукцию на границе, на складах временного хранения и в качестве эксперта участвовать в проверках общепита и ретейла.

Ретейлеры утверждают, что санкционных продуктов уже нет ни на полках, ни на складах. Однако российские производители настаивают, что европейские продукты, несмотря на запрет, продолжают поступать в продажу.

Ранее правительство утвер-

дило правила уничтожения санкционных продуктов, ввезённых в Россию. Как отмечается в документе, уничтожение обнаруженных товаров должно проводиться сразу после изъятия любым предусмотренным законодательством способом. Сам процесс необходимо зафиксировать на фото и видео, он должен происходить в присутствии как минимум двух незаинтересованных лиц.

Решение об изъятии и ликвидации будут принимать уполномоченные представители Федеральной таможенной службы, Роспотребнадзора и Россельхознадзора. Всего, как заявлял вице-премьер Аркадий Дворкович, контролирующие органы за последние месяцы зафиксировали около 800 нарушений продовольственного эмбарго. По данным ФТС, за первое полугодие было арестовано 552 тонны санкционных товаров, что составляет примерно десять процентов от всего объёма проверенной продукции.

Про питание

Что бы съесть, чтобы похудеть?

Автор диеты «Минус 60» при её использовании похудела на 60 килограммов

Система, разработанная Екатериной Миримановой (на фото), включает не только список продуктов, рекомендуемых для похудения, но и физические упражнения, психологические аспекты. Комплексное использование всех этих факторов позволяет не только сбросить лишний вес, но и почувствовать себя здоровым, бодрым и счастливым человеком. Вот основные принципы диеты.

- Не пропускайте завтрак. Он активизирует метаболизм. И при этом не обязательно должен быть плотным: иногда достаточно бутерброда с цельнозерновым хлебом и любого горячего напитка.
- Не запрещайте себе кофеинсодержащие напитки: чай, кофе и даже спиртное. Если вы никак



120 кг

не можете обойтись без соков и газированных напитков, просто постепенно пейте их меньше. И больше – обычной воды. Кстати, автор методики не видит ничего плохого в том, чтобы выпить бокал красного сухого вина.

- Замените молочный шоколад горьким.
- На гарнир ешьте гречку или рис. А еще лучше – свежие или хотя бы замороженные овощи. Те и другие готовятся молниеносно.
- Если вы в душе парижанка и не можете жить без ломтика свежего багета, лакомитесь им до полудня. Во второй половине дня карета превращается в тыкву, и крестная фея предлагает ограничиться ломтиком цельнозернового или ржаного хлеба.
- Для тех, кто не может представить свою жизнь

без картофеля и бакалейных изделий, тоже есть лазейка: ешьте их на завтрак. Но исключительно на завтрак!

• Ужинайте как можно раньше. Последний приём пищи должен приходиться хотя бы на пять часов вечера. Вот увидите, вам будет легче уснуть. Только не бросайтесь в крайности: отодвигайте время ужина постепенно.

• Пейте столько воды, сколько вам хочется. Не нужно насильно вливать в своё тело рекомендованные 2,5 литра воды, иначе могут возникнуть отёки. То же самое касается соли: добавляйте её в еду по вкусу. Наше тело мудрое – оно само отрегулирует водно-солевой баланс и подаст вполне очевидные сигналы: «хочется пить» и «на солёное потянуло».

• Обращайте внимание не только на «полезность» продуктов, которые вы выбираете на ужин. Но и учитывайте объём блюда: вы не станете стройнее, если съедите половину skewer жареного картофеля. И

не похудеете, даже если потом выпьете ведро кефира.

• После полудня не ешьте жареные продукты. Есть же столько других способов приготовить еду: можно запечь, сварить, потушить, приготовить на гриле и даже припустить.



Диета минус 60 и фитнес

Любая диета обзывает сократить калорийность дневного рациона до минимальных 1200 килокалорий. В подходе Екатерины Миримановой не нужно заикливаться на подсчёте калорий. Поэтому можно спокойно заниматься

тем видом физической активности, который больше всего нравится. Вы можете гулять, бегать или выполнять комплекс упражнений на растяжку. Главное, чтобы упражнения приносили радость и были вам по силам.

Рецепт

Венгерский вишнёвый суп



Супы из сезонных фруктов и ягод очень популярны в кухнях центральной Европы. Вишнёвый суп – один из заслуженных фаворитов венгерской кухни. Его обычно подают на завтрак, и он особенно хорош, если дополнить его одной-двумя ложечками свежей сметаны.

Вам понадобится: 1 кг свежей, замороженной или консервированной кислой вишни без косточек; 250 мл воды; 175–250 г сахара – по вкусу; 1–2 палочки корицы, каждая около 5 см; 750 мл сухого красного вина; 1 ч. л. миндальной эссенции (экстракта) – по вкусу; 250 мл нежирных сливок; 250 мл сметаны или



крема-фреш. Время приготовления – 20 минут.

Выложите вишню без косточек в большую кастрюлю. Добавьте воду, сахар, корицу и вино. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 20–30 минут, до мягкости вишни.

Снимите с огня и добавьте миндальную эссенцию.

В миске смешайте несколько ложек сливок со сметаной или крем-фреш, постепенно вмешайте остальные сливки. Вмешайте эту смесь в суп и охладите перед подачей.

Кулинария

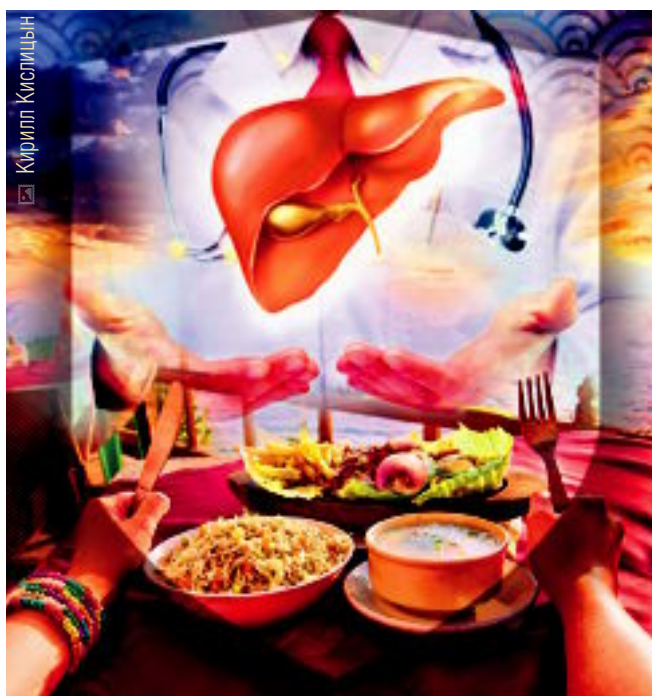
Творожный блин

Эксперты составили топ-25 самых популярных в мире десертов.

Русскую кухню в этом списке представляют сырники. «Россияне очень любят сырники – блины, сделанные из творога, – сообщает издание Business Insider. – Их жарят и подают с вареньем, яблочным повидлом, сметаной или мёдом».

Среди других десертов в списке фигурируют крем-брюле из Франции, бельгийские вафли и американский яблочный пирог. Авторы исследования не стали делать рейтинг десертов, ведь у каждого народа – свой вкус.

Отпуск



Берегите печень

Летний отдых – это череда самых разных впечатлений и удовольствий, в том числе гастрономических. Но за удовольствия приходится порой расплачиваться здоровьем.

Многие из тех, кто вернулся из отпуска, вместо прилива сил чувствуют их упадок. Это сопровождается целым букетом недомоганий. Зачастую выясняется, что проблема в печени.

Дело в том, что в этом органе практически нет нервных окончаний, поэтому она долго не подаёт болевых сигналов. На первых стадиях заболевания печени могут проявляться в повышенной утомляемости,

раздражительности или нарушениях сна. Потом желтеют склеры глаз, тускнеет кожа и на ней начинают появляться сосудистые «звёздочки». И только потом, когда болезнь уже запущена, больной приходит к врачу с характерными жалобами: боли в животе, горечь во рту, иногда рвота желчью, дискомфорт и тяжесть в правом подреберье.

Печень – наш защитник. Ежедневно в наш организм с пищей, водой и воздухом поступает большое количество вредных, а то и просто опасных соединений. Печень их встречает и нейтрализует. По сути, это мусороперерабатывающий завод, лаборатория детоксикации, в которой обезвреживаются токсичные продукты,

как поступающие извне, так и образующиеся внутри организма.

Отпуск – это, как правило, резкая смена условий функционирования организма. Смена климата, часовых поясов, доз солнечного облучения – это колоссальная нагрузка для организма и для печени в частности. Там, куда мы приезжаем отдыхать, – другой воздух, другая вода и совсем другой набор пищевых продуктов.

В отпуске мы, как правило, едим с утра до ночи. Очень трудно отказаться от невероятного изобилия деликатесов. Пресловутые «шведские столы» и «всё включено» предлагают нам десятки блюд, которые хочется попробовать. Зачастую к переяданию добавляется злоупотребление алкоголем.

Печень имеет серьёзный запас прочности. Но две не-

дели непрерывных «пищевых атак» могут привести к тому, что печень не выдерживает. В пищевом тракте образуется огромное количество жирных кислот, которые немедленно откладываются в печени, что приводит к нарушению обменных процессов. Интенсивная токсическая нагрузка становится непомерной, эндогенные яды разрушают клетки печени, и они заменяются жировыми, функционально несостоятельными клетками. Так возникает их жировое перерождение. Печени становится всё труднее справляться со своей главной функцией, защитой организма, и она сама заболевает.

А потому даже в период отпускной эйфории нужно просто помнить о том, что мы отдыхаем, а печень работает без отдыха. Поэтому необходимо хоть немного ограничивать себя в алкоголе и еде.