

СОВЕТЫ | Что есть зимой, чтобы сохранить силы и не набрать вес

За зиму многие полнеют – в холода сильнее хочется есть и сложнее контролировать себя. Но можно подобрать продукты, которые помогут сохранить стройность и дадут необходимую энергию.

Зимой необходимо питаться разнообразно, чтобы обеспечить поступление всех необходимых для нормальной работы организма веществ. Налегать только на мясо с картошкой – большая ошибка.

Есть несколько простых правил, которые помогут составить рацион в холода.

Правила

Основное правило питания зимой – не допускать голодания! Никаких диет и искусственных ограничений. И калорийность пищи должна быть выше, чем летом. Это не значит, что можно налегать на тортики и булочки: калории надо получать из белковых продуктов. Курица, говядина, молочные продукты и обязательно рыба, не менее трех раз в неделю. Углеводы лучше брать из каш и овощей, таких, как тыква,

Еда в холода

репа, морковь, топинамбур. А вот картошки избегайте – она непременно добавит пару лишних килограммов.

Витамины в достаточном количестве – вторая «заповедь» зимнего меню. Особенно А и Е,

предохраняющие от обморожения. А также С и В, способствующие регенерации и стабильной работе нервной системы.

Продукты

На столе должна быть горячая пища – третье непреложное зимнее правило. Очень полезны витаминные чаи, соки, разбавленные горячей водой, имбирный чай. Но чистой воды должно быть не менее полутора литров в день!

Белок. Животные белки зимой нельзя исключать из рациона. Но, чтобы не поправиться и не засорить сосуды «плохим» холестерином, нужно выбирать наименее жирные сорта мяса: телятину, курятину, индейку, крольчатину. Оптимальный спо-

соб приготовления – тушение, с удалением во время готовки лишнего жира.

Рыбу лучше есть морскую, причем как раз жирных сортов: она содержит необходимые жирные кислоты омега-3 и омега-6, без которых не обойтись.

Нужны нам и яйца – они содержат много витаминов группы В и помогают противостоять зимней депрессии. В неделю можно съесть три-четыре яйца.

Жиры. Полностью откажитесь от маргарина. Он не в состоянии обеспечить энергией, но зато может наглухо забить сосуды холестериновыми бляшками. Предпочтите растительные жиры – они содержат витамины А и Е, а некоторые виды – еще и жирные кислоты омега. Допустимо съесть небольшой кусочек свиного сала, особенно в сильные морозы. Его уникальный состав поможет их выдержать.

Углеводы. Каша из различных круп – источник медленных углеводов. Зерновой хлеб также полезная добавка к рациону. Но одной кашей сыт не будешь. Обязательно включать в меню овощи, предпочтительно красного и оранжевого цветов – в них больше бета-каротина, защищающего кожу от обветривания, а зрение от перенапряжения в слепящие, яркие зимние дни. Фрукты также необходимы – красные, оранжевые, зеленые. Яблоки, бананы, цитрусовые – все пойдет на стол!

Чтобы согреться, приготовьте себе безалкогольный грог. В горячий чай добавьте немного лимона, имбиря, гвоздики, корицы, бадьяна, размешайте, дайте настояться и пейте, пока не остыл. Такой грог поддержит иммунитет и разогреет организм за несколько минут.

Гонки

Тряхнем стариной!

НИКОЛАЙ КОЛЬБЕВ, ветеран

Завтра в Экологическом парке состоятся лыжные гонки, в которых участвуют ветераны города. Состязания проводятся в рамках комплексной спартакиады. Начало в 10 часов 45 минут. Цель – популяризация здорового образа жизни среди представителей старшего поколения. И разумеется, физической культуры и спорта.



Участники соревнований выступают в двух возрастных группах. Женщины: 55–59 лет, 60 лет и старше. Мужчины: 60–64 года, 65 лет и старше. Все они должны иметь допуск врача. Старт в 11 часов, стиль свободный. Представительницы слабого пола преодолевают дистанцию в тысячу метров. Сильный пол – в два раза больше.

Лыжная гонка проводится под эгидой городского совета ветеранов. Победители и призёры по возрастным группам награждаются грамотами и медалями управления спорта, физической культуры и туризма администрации Магнитогорска. Командный зачёт: в каждой возрастной группе среди женщин по два человека, у мужчин – три ветерана.

Кроме того, команды-призёры награждаются дипломами. И ещё: в зачёт идут команды ОАО «ММК» и районов города. Итак, добро пожаловать на ветеранскую лыжню, будет жарко!



МЕМОРИАЛ

Кизил переиграл «британцев»

ДАНИЛ ПРЯЖЕННИКОВ

В спортивном комплексе МаГУ прошел первый турнир по волейболу, посвященный памяти доцента кафедры физического воспитания этого вуза Алексея Тимошенко. Инициаторами проведения соревнований выступили кафедра физического воспитания и профком студентов и аспирантов МаГУ.

В мемориале участвовали шесть команд: МаГУ, преподаватели МаГУ, «Колледж», «Бритиш Клуб», МГПИ-1 – выпускники МаГУ, и сборная Кизила.

Формат турнира предполагал участие смешанной команды из четверых юношей и двух девушек. Игры проходили в пяти сетах до 15 очков победы в каждом. Интрига сохранялась до последнего матча.

Команды «Бритиш Клуб» и сборная Кизила в очном противостоянии определили победителя. Матч между ними стал настоящим украшением турнира. Первая партия осталась за гостями из Кизила, но уже в следующих



двух вперед вырвались волейболисты «Бритиш Клуб». Однако при игровом преимуществе в четвертой партии 11:8 «британцы» не сумели довести её до победы. В решающей сильнее оказалась сборная Кизила. Итоговый счёт схватки – 15:13. Эта команда и стала первым победителем турнира памяти Алексея Тимошенко. Бронзовыми призерами

турнира стала команда выпускников педагогического института МГПИ-1.

– Хотелось бы сделать этот турнир традиционным, – поделился впечатлениями заведующий кафедрой физического воспитания Владислав Алонцев. – Спортсмены с удовольствием приняли в нём участие. Быть может, в следующий раз команд будет больше.

31 ЯНВАРЯ
С 9.00 В АБК ЗСПЦ

Турнир по настольному хоккею
ЗА-НАШИХ.РФ

В честь 82-летия ММК - градообразующего предприятия Магнитки

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ
ПОЕЗДКА НА ЧМ-2014 ГОДА В МИНСК И ПОСЕЩЕНИЕ МАТЧЕЙ С УЧАСТИЕМ СБОРНОЙ РОССИИ!

- В турнире могут принять участие все желающие - работники ММК
- Соревнования пройдут в 5 группах в пятницу, 31 января в 9.00
- По итогам матчей определится участник финальной части, который 1 февраля сразится за главный приз - поездку на ЧМ-2014 года в Минск и посещение матчей с участием сборной России
- 1 ФЕВРАЛЯ - ФИНАЛ В 17.00. В РК «БУТЕРАН» (УЛЕНОВА, 77). А САМЫХ АКТИВНЫХ БОЛЕЛЬЩИКОВ БУДУТ ЖДАТЬ ЦЕННЫЕ ПРИЗЫ!

Регистрация участников начнется 13 января. Регистрация по телефону: 45-80-77

Согреваться в стужу не обязательно сорокаградусной – её заменит безалкогольный горячий грог