

Рацион

# Как перекусывать, чтобы не набирать вес

Перекус часто ассоциируется с вредной привычкой, однозначно ведущей к появлению лишних килограммов

Между тем диетологи совершенно не против пары перекусов в течение дня. Эксперт портала [psychologies.ru](http://psychologies.ru) даёт несколько рекомендаций.

## Пара слов о калорийности

Наша потребность в калориях определяется полом, возрастом, весом и количеством физической активности. Ещё один важный фактор – скорость обменных процессов, но ее трудно определить самостоятельно. Женщинам, ведущим сидячий образ жизни, обычно необходимо около 1400 ккал в день, мужчинам – 1800 ккал. Если вы занимаетесь спортом три раза в неделю, можно увеличить дневной рацион.

Исходя из дневной калорийности, разумно делать основные приёмы пищи по 25 процентов от общей пищевой ценности, перекусы – по 10 процентов.

## Чем перекусить

Ранний перекус – второй завтрак или ланч – идеальное время для фруктов и молочных продуктов. Из-за высокого содержания сахара фрукты лучше есть именно в первой половине дня. На 150 ккал можно съесть йогурт и большое яблоко или 50 г сухофруктов, а можно выпить стакан кефира с горстью свежих ягод. Можно также съесть легкий фруктовый десерт – желе, суфле, мусс, но нужно контролировать количество сахара, иначе уровень глюкозы в крови вырастет, а аппетит только разгуляется.

Перекус ближе к вечеру лучше делать овощным. Подойдет вегетарианская запеканка, свежие овощи с легким соусом или салат. Если позволяет калорийность, к овощам можно добавить цельнозерновой хлеб и легкий сыр, например домашний или адыгейский.

Творог – отличный вариант перекуса в любое время. Для ланча подходят сырники, творожные запекан-

ки, творог с ягодами и фруктами. Для полдника – творог с овощами или несладкие запеканки.

## А что под запретом?

Главное правило – не перекусывать сладким. Сахар провоцирует резкий выброс инсулина в кровь, а это, в свою очередь, приводит не только к формированию инсулинорезистентности и снижению иммунитета, но и к росту чувства голода. Сладкое плохо отражается на коже и вызывает преждевременное старение организма из-за гликирования белков.

Второе правило – не пейте калории. Любые калорийные напитки – соки, смузи, за исключением белково-овощных, не насытят вас надолго, а по калорийности и количеству сахара, скорее всего, выйдут за пределы допустимого.

Орехи и семечки – тоже не лучший перекус, несмотря на высокое содержание в них ненасыщенных жиров. Орехи чересчур калорийны (500-600 ккал на 100 грамм). Это означает, что на 150 ккал приходится всего 25 г орехов. Наш организм оценивает насыщение не только по калориям, но и по объёму пищи. 25 г орехов «проскочат» незаметно, а удовольствия и насыщения вы не почувствуете.

## Пять правил здорового перекуса

✓ Ешьте через равные интервалы времени. Например, если вы завтракаете в 8.00, устройте ланч в 11.00, обед – в 14.00, полдник – в 17.00, поужинайте в 20.00.

✓ Никогда не ешьте на рабочем месте. Открытая пачка печенья перед компьютером может незаметно закончиться, пока вы увлечённо работаете над проектом.

✓ Если у вас на работе приняты чаепития со сладким, приносите полезную альтернативу: творожную запеканку, сыр, фрукты.

✓ Если у вас сидячая работа, ешьте больше клетчатки и молочных продуктов. Это поможет кишечнику справиться с гиподинамией. Клетчатка содержится во всех овощах и многих фруктах, а также отрубях и цельнозерновом хлебе.

✓ Если вам очень хочется «пожевать что-то ещё», а перекусы уже закончились, попробуйте хрустящие отруби. Но не употребляйте больше 30 г отрубей в день и обязательно запивайте их большим количеством воды.



Проверь себя

# Насколько вы обаятельны?

Конечно, каждая женщина мечтает привлекать к себе мужские взгляды. А что для этого требуется? Конечно же, обаяние. Чтобы узнать, есть ли у вас это качество и умеете ли вы им пользоваться, ответьте на вопросы теста и взгляните на результат.

**1. Вам улыбается очаровательный мужчина. Ваши действия?**

- А) Вы как можно быстрее подойдете к нему, чтобы познакомиться – 1 балл.  
 Б) Вы начнете интенсивно «строить глазки» – 3 балла.  
 В) Скорее всего, вы сделаете вид, что не заметили – 2 балла.

**2. Что для вас главное в выборе одежды?**

- А) Предпочитаете спортивный стиль – 3 балла.  
 Б) Любите экстравагантность в одежде – 1 балл.  
 В) Предпочитаете классику – 2 балла.

**3. Что вы думаете о людях, которые способны смеяться до слез над фильмом или книгой?**

- А) Они не умеют держать себя в руках – 2 балла.  
 Б) Вы им завидуете, потому что они могут себе это позволить – 1 балл.  
 В) Вы сами всегда так делаете – 3 балла.

**4. Ваш не очень близкий знакомый задает вам слишком интимные вопросы.**

- А) Вы не подпустите к своему внутреннему миру такого человека – 1 балл.  
 Б) Постараетесь объяснить, что его вопросы некорректны, – 3 балла.  
 В) Отшутитесь – 2 балла.

**5. Встреча, которую вы очень ждали, не состоялась. Вы:**

- А) Сильно разочаруетесь – 3 балла.  
 Б) Постараетесь отвлечь себя чем-нибудь – 2 балла.  
 В) Очень разозлитесь – 1 балл.

**6. В магазине вас очень долго не обслуживают. Вы:**

- А) Устроите скандал – 3 балла.  
 Б) Будете терпеливо ждать – 2 балла.  
 В) Вежливо напомните о себе – 1 балл.

**Результаты теста:**  
 6-9 баллов

Благодаря вашей лёгкой и естественной манере общаться, вы везде желанная гостья. И, кстати, именно этой своей завидной лёгкостью и непринуждённостью вы вызываете интерес у мужчин даже чаще, чем сами осознаёте это.

10-14 баллов

Порой вы злитесь на себя за то, что немного замкнуты и скованны. Хотя на самом деле это привлекает мужчин, и они были бы не против помочь вам раскрыться.

15-18 баллов

Вы умеете подать себя в самом презентабельном виде и всегда излучаете просто ослепительное обаяние. Очень многие мужчины мечтают покорить вас, чтобы вы сияли только для них.

## В феврале отмечают юбилейные даты ветераны ММК-МЕТИЗ

Гаухар Азнагуловна АБДРАХМАНОВА, Мария Петровна АГЕЕВА, Агнесса Михайловна АЛЕКСЕЕВА, Антонина Степановна АРМЯНИНОВА, Ангелина Ивановна БРЫСЬКОВА, Замиля Зиятдиновна ВАХИТОВА, Лидия Григорьевна ВИШНЯ, Разия Файзурахмановна ГАЛКЕЕВА, Тамара Ивановна ГЛАДСКИХ, Валентина Геннадьевна ГОРЕЛОВА, Мария Петровна ГОРИНА, Роза Ивановна ГРИШИНА, Анастасия Кирилловна ГУДАКОВА, Ольга Александровна ДЕГТЯРЕВА, Нина Ивановна ДМУХОВСКАЯ, Анна Михайловна ЕГОРОВА, Ирина Викторовна ЕМЕЛЬЯНОВА, Лина Леонидовна ЕРОФЕЕВА, Михаил Николаевич ЖЕРДЕВ, Людмила Александровна ЗИНОВЬЕВА, Галина Фадеевна ИВАНОВА, Валентина Кузьмовна ИСИНА, Надежда Григорьевна КАЛИНИНА, Вера Семеновна КАПАЕВА, Флюра Хаматовна КИНЗЯБУЗОВА, Вера Михайловна КОРНИЕНКО, Георгий Петрович КОРЧУНОВ, Галина Григорьевна КОШЕЛЕВА, Владимир Николаевич КУЗНЕЦОВ, Раиса Витальевна КУЗНЕЦОВА, Жумабике Бареевна КУЛТАЕВА, Тамара Ивановна ЛАШКО, Галина Николаевна ЛИБЕР, Зоя Иудовна ЛУКЬЯНОВА, Анна Михайловна МЕДВЕДЕВА, Анна Дмитриевна МЕЗЕНЦЕВА, Ахлис Имамутдинович МИНИГАРАЕВ, Аминя Салаховна МУХАМЕТЗАНОВА, Нина Егоровна НИКОЛАЕВА, Валентина Андреевна НОСОВА, Лев Алексеевич ПИВОВАРКИН, Владимир Игнатович ПОЛИЩУК, Леонид Михайлович ПОЧИВАЛОВ, Лидия Александровна ПУТЕНИХИНА, Владимир Иванович РЯБОВ, Мария Стефановна СЕМЕНОВА, Геннадий Васильевич ТАФИНЦЕВ, Любовь Сергеевна ТОКАРЕВА, Ольга Вениаминовна УЗЛОВА, Галина Кирсановна ФАЛИЛЕЕВА, Татьяна Михайловна ФЕДЧЕНКО, Любовь Дмитриевна ФИЛИМОНОВА, Иван Андреевич ХОХЛОВ, Разия Минвалеевна ЧЕРЕПАНОВА, Анна Петровна ЧЕРКАСОВА, Нина Никитична ЧЕРНЫХ, Анна Гавриловна ЧЕРТОРЫЖСКИХ, Анна Павловна ЧЕСТЯКОВА, Валентина Дмитриевна ШЕВАРШОВА, Нина Александровна ШОРОХОВА, Николай Петрович ЯКУБОК, Валентина Федоровна ЯКУНИНА, Валентина Яковлевна ЯЩЕНКО, Раиса Дмитриевна АБРАМОВА.

*Желаем именинникам крепкого здоровья, бодрости духа и благополучия ещё на многие годы!*

Администрация, профком и совет ветеранов  
 ОАО «Метизно-калибровочный завод «ММК-МЕТИЗ»»

Частные объявления. Рубрики «Услуги» и «Разное» на стр. 14

## Продам

- \*Сад в СНТ «Ремонтник». Т. 8-952-510-06-16.
- \*Срубы. Т. 8-908-936-32-41.
- \*Гараж на г. Пугачева. Т. 8-950-737-87-96.
- \*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.
- \*Евровогодка (сосна, липа), брус, доска. Т. 8-904-973-41-43.
- \*Теплицы, детские комплексы. Т. 8-904-973-41-43.
- \*Стройматериалы б/у: кирпич от 6 р./шт., брус 3800 р./м<sup>3</sup>, металлопрокат от 15 руб./кг, профлист оцинкованный, полимерный от 140 р./м<sup>2</sup>. ЖБИ (блоки, перемычки, плиты перекрытия). Т.: 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.
- \*Дрова. Т. 8-951-466-61-02.
- \*Дрова, уголь. Т. 29-00-37.
- \*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.
- \*Трёхкомнатную в Ленинском районе. Т. 8-963-094-17-56.
- \*Дешёвые телевизоры, К. Маркса, 169, «Кома».
- \*Дрова дешёво. Т. 8-968-116-07-77.

## Куплю

- \*Жильё. Т. 8-982-304-94-44.
- \*1к. квартиру, кроме Ленинского р-на и л/б. Т. 8-904-971-96-72.
- \*Мотоциклы, мопеды, мотороллеры (производство СССР) в любом состоянии. Запчасти. Т. 8-912-805-95-01.
- \*Холодильник неисправный до 2000 р. Т. 8-992-512-19-87.
- \*ЖК-телевизор SHARP, SONY, LG, диагональ не менее 50". Т. 8-3519-01-19-48.
- \*AV-ресивер ONKYO, PIONEER, DENON. Т. 8-3519-01-19-48.
- \*Новые магнитофонные компакт-кассеты. Т. 8-3519-01-19-48.
- \*Ноутбуки, ЖК-телевизоры, электроинструмент и другую технику. Т. 43-22-22.
- \*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
- \*Серьги серебро СССР. Т. 8-951-113-76-00.
- \*Стройматериалы б/у: кирпич, шлакоблок, ЖБИ. Брус, доска. Металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.). Оцинковку, профлист. Дорого. Т.: 8-951-110-35-95, 8-967-867-31-43.
- \*Мотоцикл «Ява», «ИЖ ПС» в любом состоянии. Запчасти. Т. 8-912-805-95-01.
- \*Ванну, трубы, батарею. Т. 29-00-37.
- \*Ванну, холодильник, стиралку. Т. 43-09-30.
- \*Рога лося, оленя. Т. 8-900-073-11-42.
- \*Подшипники. Т. 8-906-101-40-60.
- \*Автовыкуп иномарок целых, битых. Дорого. Т. 8-951-817-13-99.
- \*Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.
- \*Гармонь. Т. 8-919-121-24-89.