

Советы

Вкусно, но не полезно

Пять напитков, которые лучше никогда не пить



Диетологи назвали напитки, от употребления которых лучше отказаться, так как они вредны или, как минимум, бесполезны.

Во-первых, это пакетированный чай. Недавно специалисты Роскачества проверили 48 видов пакетированного чая, выявив в нём бактерии кишечной палочки и даже плесени. На втором месте – газированные напитки. Уже доказано, что сладкая газировка является одной из причин растущего детского и подросткового ожирения. Всё потому, что в банке колы ёмкостью 0,33 литра содержится 6,5–8 кусков сахара.

Эти углеводы никак не влияют на чувство голода либо утоляют его на очень короткое время. Но при этом доступная энергия утилизируется преимущественно в жировую ткань,

– предупреждает Ирина Пичугина, гастроэнтеролог, врач-терапевт, кандидат медицинских наук. – Поэтому регулярное употребление сладких газированных напитков может приводить к ожирению, сахарному диабету и сопутствующим им заболеваниям – сердечно-сосудистым, кожным, гинекологическим, урологическим и другим.

Но даже если сахара в газировке нет, то углекислый газ в газированной воде всё равно раздражает слизистую желудка, стимулирует секрецию соляной кислоты и её агрессивность, а также усиливает вздутие и нарушает моторику желудочно-кишечного тракта. Газированная вода особенно вредна для пациентов с гастритом, язвенной болезнью желудка и кишечника.

Растворимый кофе тоже вреден: он подвергается промышленной перера-

ботке в большей степени, чем просто обжаренное кофейное зерно. Но сам по себе растворимый кофе не опаснее, чем заварной.

Во всём необходима мера. Если вы употребляете кофе по пять-семь чашек в день натошак, то, безусловно, это приведёт к гастриту, язве желудка и другим не менее неприятным последствиям, – уверена диетолог Анна Ивашкевич. – Если вы выпиваете чашку после еды или в течение дня, то ничего страшного не случится. В правильных пропорциях кофе – хороший стимулятор пищеварения, активизации ЦНС.

А вот кофе «три в одном» не стоит пить: это смесь сахара, сухого молока и растворимого кофе. Сахар вреден, кофе содержит мало пользы, а что касается молочной составляющей, то в подавляющем большинстве случаев она представлена растительными заменителями молока. Да и бодрящими свойствами кофе «три в одном» не обладает. Зато сахара и пальмового масла – хоть отбавляй.

Пакетированные соки ещё считают полезными напитками. Но это не так. В них содержится очень много сахара, а полезных веществ практически не осталось. Поэтому многие диетологи приравнивают соки к сладкой газировке. В соках нет углекислого газа – они не будут раздражать слизистую желудка так, как промышленные лимонады. Но если вы хотите получить витамин С и калий, которые, как предполагается, должны содержаться в апельсиновом соке, то лучше съесть настоящий апельсин, чем выпить стакан сока из пакета.

Рацион

Как выбрать качественное МОЛОКО



Молоко, которое было получено от коровы и не подвергалось никакой обработке, разве что пастеризации, называют цельным. Оно имеет желтоватый оттенок и обладает жирностью не менее 3,2 процента.

Чтобы сделать напиток более пригодным для питья, его доводят до нормы: уменьшают или увеличивают жирность, обеззараживают. Получается нормализованное молоко.

Как отличить подделку и некачественный продукт? Выбирайте цельное или нормализованное молоко, которое имеет жирность от 3,2 процента. Если оно менее жирное, то разбавлено сухим молоком и не может служить полноценным источником витаминов и минералов. Его рекомендуется использовать только в качестве ингредиента для кулинарных изделий.

Добавьте в 1 ст. л. молока каплю йода: если в нём нет добавок, то йод останется желтовато-коричневым. Если цвет стал зелёным, появились синие пятна и осадок, то в молоке, возможно, есть крахмал, который был добавлен для придания густоты.

Детям рекомендуется давать нормализованное ультрапастеризованное молоко жирностью не менее 3,2 процента, которое дополнительно обогащено кальцием. Это гарантия того, что цельное коровье молоко точно избавили от возможных опасных бактерий, сохранив полезные свойства напитка, а затем восстановили нужный уровень кальция.

Иногда в молоко добавляют соду для увеличения срока хранения. Проверить её наличие можно так: в небольшое количество молока добавьте 1 ч. л. уксуса и хорошо перемешайте. Если напиток без примесей, белок свернётся. А если есть сода, то появится пенка.

Людам с непереносимостью лактозы рекомендуется вместо обезжиренного молока пить растительное. Чаще всего оно делается из риса, соевых бобов, кокоса или миндаля. Оно гораздо полезнее, чем восстановленное или обезжиренное, но всё же не может заменить натуральное молоко со всеми витаминами и минералами, которые в нём содержатся.

Объявления. Рубрики «Услуги», «Требуются» – на стр. 14

Продам

- *Сад в СНТ «Энергетик». Т. 8-952-507-39-35.
- *Сад в «Калибровщик-2», 10 соток. Т. 8-982-298-82-55.
- *Сад в «Строителе-3». Т. 8-908-812-72-80.
- *Сад в «Горняке». Т. 8-912-804-19-37.
- *Сад в «Коммунальщике» Т. 8-908-702-83-36.
- *Дом, Ржевского, 21. Т. 8-904-814-03-05.
- *Поликарбонат. Профлист. Профтруба. Доставка. Т. 29-40-18.
- *Песок, щебень, цемент, отсев и т. д. Доставка. Т. 8-904-305-12-12.
- *Песок. Цемент. Щебень. Т. 45-10-40.
- *Песок, щебень, скала, отсев, перегной. От 3 до 30 т. Т. 8-3519-29-01-25.
- *Тротуарная плитка. Доставка. Т. 8-912-805-10-16.
- *Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.
- *Чернозём. Песок. Щебень. Т. 8-951-464-79-97.
- *Стройматериалы б/у: кирпич от 7 р./шт, брус, доску от 3800 р. за м3, металлопрокат от 20 р./кг, профлист оцинкованный, полимерный от 150 р. за м2. ЖБИ (блоки, перемычки, плиты перекрытия находятся в городе и на о. Банное). Т.: 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.
- *Песок, щебень, скалу, отсев, чернозем, перегной. От 3 т до 30 т. Недорого. Т. 43-01-92.
- *Песок, земля, перегной, кичига, глина, щебень, от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.
- *Доска обрезная, все виды пиломатериала, 1 м3 – 7600 р. Т. 28-99-96.
- *Песок, щебень, отсев. Т. 45-39-40.
- *Песок, щебень, перегной, дрова. Т. 8-964-245-33-99.
- *Евровагонка, доска, брус. Т. 8-904-973-41-43.

- *Детские комплексы, теплицы. Т. 8-904-973-41-43.
 - *Кольца ЖБ. Т. 8-912-805-75-44.
 - *Холодильник «Полюс». Т. 8-903-090-00-95.
 - *Берёзовые дрова. Т. 29-00-37.
 - *Центр распродаж мягкой, корпусной мебели. Замки «кляк-кляк». ТЦ «Абитаре», Труда, 32а, 2 этаж. Т. 8-909-099-42-47.
 - *Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.
 - *Дрова, чернозем, песок. Т. 8-968-116-07-77.
 - *Банную печь. Т. 8-919-158-96-20.
 - *Печь банную. Т. 8-904-807-41-95.
 - *Однокомнатную за 700 т. р. Т. 8-950-748-53-43.
 - *Песок, щебень от 3 до 10 т. Т. 8-351-906-92-95.
 - *Песок, щебень от 1 до 3 т. Т. 8-351-901-71-32.
 - *Двухкомнатную, Янгельский, Агаповского. Т. 8-908-935-92-83.
 - *Дом в Верхнеуральске. Т. 8-982-339-47-51.
 - *Однокомнатную 4/5; 32/21/6. Состояние хорошее за 870 т. р. Собственник. Т. 8-909-095-70-94.
- Куплю**
- *Куплю ваш автомобиль «ВАЗ», «ГАЗ», иномарку. Автовыкуп. Т. 8-982-314-68-72.
 - *Автомобиль «ВАЗ», «Москвич», «Волга». Т. 43-49-43.
 - *Автовыкуп в любом состоянии. Т. 8-903-090-00-95.
 - *Холодильник неисправный, до 2000 р. Т. 8-992-512-19-87.
 - *Холодильник неисправный, современный. Т.: 8-900-065-76-53, 59-10-49.
 - *Ванну, батареи, холодильники, газы, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Выезжаем в сады и гаражи. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.

- *Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
 - *Холодильник от 500 р. Т. 8-963-093-13-21.
 - *Швеймашинку «Чайка». Т. 8-908-047-05-72.
 - *Телевизор. Т. 8-952-516-91-49.
 - *Баллоны. Т. 8-964-246-93-82.
 - *Стройматериалы б/у: кирпич, шлакоблок, ЖБИ. Брус, доску, шпалы. Металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.). Оцинковку, профлист. Дорого. Т.: 8-951-110-35-95, 8-967-867-31-43.
 - *Ванну, дверь, батарею. Т. 29-00-37.
 - *Фотообъектив, советский фотоаппарат, аудиотехнику. Т. 8-909-096-99-70.
 - *Рога лося, оленя. Т. 8-900-073-11-42.
 - *Ванну, холодильник. Т. 430-930.
 - *Бак в сад. Т. 8-902-615-14-16.
 - *Неисправную микроволновку и кофемашину. Т. 8-906-898-06-96.
 - *Автовыкуп всех автомобилей в любом состоянии. Дорого. Т. 8-951-817-13-99.
 - *Газовую колонку «Нева» на запчасти 700 р. Т. 8-932-207-19-07.
- Сдам**
- *Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.
 - *Квартиру. Т. 8-902-864-10-20.
 - *Посуточно. Часы. Т. 8-904-975-80-85.
 - *Квартиру на «Юности». Т. 8-909-099-08-74.
 - *Двухкомнатную. Т. 8-90-90-95-95-85.
 - *Часы, сутки. Т. 8-968-117-31-35.
- Сниму**
- *Квартиру. Т. 49-67-77.
- Считать недействительным**
- *Аттестат о среднем (полном) общем образовании, выданный МОУ «СОШ № 59» г. Магнитогорска в 2010 г. Ермолаевой А. С.

В июне отмечают юбилейные даты

Антонина Ивановна АДОНЫЕВА, Антонина Николаевна АНИСИМОВА, Татьяна Константиновна БУДИЛО, Татьяна Федоровна БУКРЕЕВА, Расея Алимчановна ВАГИЗОВА, Тазкира Сагитовна ГЕНИЯТУЛЛИНА, Людмила Кузьминична ГНЕДЫХ, Людмила Ильинична ГУСАРОВА, Валентина Георгиевна ДЕРВУК, Николай Иванович ДОВГАНЬ, Евгений Ильич ДОЛМАТОВ, Ольга Андреевна ЗАЙЦЕВА, Дмитрий Матвеевич ИВАНОВ, Мария Акимовна КАЗАЧКОВА, Анастасия Ильинична КАТИХИНА, Нина Михайловна КИСЕЛЕВА, Нина Тимофеевна КЛЕСОВА, Зоя Александровна КОРМУШКИНА, Анфиса Петровна КОРОЛЬКОВА, Кристина Сергеевна КУЗЬМИНА, Татьяна Витальевна КУНАКОВА, Альмира Абдулхаевна КУНСБАЕВА, Игорь Яковлевич КУФТИН, Рафига Саматовна ЛАТЫПОВА, Анастасия Васильевна МАЛЫШЕВА, Екатерина Александровна МАСЛОВА, Михаил Иванович МЕЩЕРЯКОВ, Тамара Тимофеевна МОИСЕЕНКО, Рахима Гильмутдиновна МУХАМЕТГАЛИЕВА, Виктор Михайлович НАУМОВ, Леонид Федорович ПАШКОВЕНКО, Нина Сергеевна ПОГОРЕЛЬСКАЯ, Мария Фроловна РОССОЛ, Тамара Петровна САВКОВА, Зинаида Ивановна СЕЛЕЗНЕВА, Тамара Алексеевна СИДОРОВА, Анатолий Семенович СЛОБОДЧУК, Раиса Федоровна СПАСЕЕВА, Владимир Викторович СТРИГАЛЕВ, Фаина Дмитриевна ТЕЛЕЖКИНА, Прасковья Стефановна ТИТОВА, Николай Михайлович ТОКМАКОВ, Елена Ивановна ТУРАЛЕВА, Александр Алексеевич ФЕДОСЕЕВ, Михаил Александрович ФИЛИНОВ, Галина Яковлевна ШЕВЧЕНКО, Мария Николаевна ШЕВЧЕНКО, Ирина Семеновна ШЕСТОВА, Нина Александровна ЯКОВЛЕВА.

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

Администрация, профком и совет ветеранов
ОАО «Магнитогорский метизно-калывочный завод
«ММК-МЕТИЗ»