

ИССЛЕДОВАНИЕ

Худеем на воде!

По результатам исследования американских учёных, важнее жидкие калории, чем твёрдые. То есть то, что мы пьём, порой полнит нас куда сильнее, чем то, что едим. То есть именно сладкие напитки повинны в эпидемии ожирения, охватившей развитые страны.

Все диетологи хором рекомендуют пить обычную чистую негазированную воду. Всемирная организация здравоохранения рассчитала, что необходимое количество воды для человека – 30 мл на один килограмм веса. То есть 70-килограммовому человеку в день необходимо 2,1 литра воды. Диетологи даже выяснили, когда лучше пить, чтобы вес уходил быстрее.

Американские учёные из Вирджинского университета проводили массовое исследование, поручив одной группе участников выпивать стакан воды за полчаса до еды, в то время как члены другой группы пили, как обычно, как привыкли это делать всегда. По итогам эксперимента группа, которая пила воду перед едой, потеряла в среднем на три килограмма больше, чем вторая. Что в общем-то объяснимо – вода имеет свойство заполнять желудок, и, если выпить её перед едой, чувство насыщения придёт быстрее. Но не только поэтому мы худеем благодаря воде.

Когда мы правильно пьём, ускоряются все обменные процессы, в том числе сжигание жиров. Подсчитано, что, если вы пьёте воды столько, сколько нужно вашему организму, метаболизм ускоряется примерно на три процента. Вроде бы немного? Но это же происходит каждый день. Если же организм страдает от обезвоживания, он начинает запасать воду во всех возможных полостях. И в первую очередь в жировой ткани (кстати, верблюды запасают жир в горбах, чтобы использовать его в качестве жидкости в засуху). То есть если вы мало пьёте, то начинаете толстеть.

Диетологи подчёркивают: самый важный стакан воды – утренний. Натощак, если не за полчаса, то хотя бы за 15 минут до еды, нужно неторопливыми глотками выпить стакан воды. Если кислотность желудка в норме, выжмите в стакан половинку лимона. Это поможет ускорить обмен веществ.

РАЦИОН | Правильное питание – не значит дорогое

Россия заняла 44-е место в мире по доступности и качеству питания. Таковы данные исследования Международной организации «Оксфам», занимающейся проблемами бедности и здоровья населения в разных странах.

Почему такой плачевный результат? Казалось бы, в России уже лет 15 царит продовольственное изобилие. В любом сельпо можно купить те же йогурты и бананы, что и в центре Москвы. Почему же россияне всё равно питаются плохо? Наша страна оказалась в рейтинге рядом с Молдовой, Казахстаном, Таиландом, Мексикой. Даже Украина обогнала нас – она на 34-м месте.

«В рейтинге учитывались четыре основных критерия – достаточность объёма питания, ценовая доступность продуктов, их качество и число людей с заболеваниями, причина которых – неправильное питание (ожирение, диабет и прочее)», – рассказали нам в российском представительстве компании «Оксфам». В принципе качественных продуктов в России достаточно. Цены на них более-менее разумны. Но россияне демонстрируют упорное пристрастие к вредной еде (колбасам вместо мяса, копчёностям вместо рыбы). В рационе большинства россиян слишком много хлебобулочных изделий (около 30 процентов), а овощей и фруктов мало. Во всём мире обеспеченные люди питаются лучше, чем граждане среднего достатка. Но в нашей стране богатые и малообеспеченные демонстрируют удивительное сходство пищевых предпочтений – только богатые покупают вредные продукты класса люкс.

Главная наша беда – отсутствие пищевой культуры и неумелая социальная политика: население просто никто не учит правильно питаться. Все законы у нас упираются в ГМО и прочие сложные и непонятные простому человеку темы. А культуру разумного рациона прививать россиянам некому.

Есть не умеем?

Между тем питаться правильно экономически выгоднее, чем кажется. «Продукты, которые обеспечивают организм всем необходимым (крупы и зерновые, яйца, растительное масло, молочные продукты), – самые доступные, – рассказывает Борис Суханов, профессор НИИ питания и МГМУ им. Сеченова. – Самая затратная часть обязательного рациона – мясо, рыба и морепродукты».

«В лечебном питании используются недорогие относительно сорта – треска, навага, хек, минтай, карп, камбала, – поясняет Светлана Дербенёва, ведущий на-

учный сотрудник НИИ питания РАМН. – Рыба дорогих сортов – севрюга, осётр, угорь, лососёвые, палтус – содержит гораздо больше жира. Людям с атеросклерозом и избыточным весом от неё лучше воздержаться.

Что касается мяса – не менее затратного продукта, то взрослому человеку рекомендуется есть его не чаще двух раз в неделю (ради-

кально настроенные диетологи убеждены, что после 40 лет от него вообще лучше отказаться). Ещё одна вроде бы дорогостоящая составляющая корзины здоровья – овощи и фрукты. Но диетологи подчёркивают: полезны именно сезонные, которые стоят умеренно, привозные имеют минимальную пищевую и питательную ценность и не позволяют качественно улучшить рацион. Весной витамины и клетчатку лучше добывать из капусты и моркови, которые стоят копейки, а полезные свойства сохраняют вплоть до нового урожая.



Питание в цифрах

Более 50 процентов семейного бюджета тратят на еду 36 процентов россиян. Для сравнения: у американцев уходит на еду 10–15 процентов доходов. 99 процентов россиян испытывают дефицит потребления белка. У 83 процентов россиян отмечается избыток жира в рационе.

Потребление продуктов питания на душу населения, кг

Страна	Мясо	Молоко, молочные продукты	Животное масло	Сахар	Растительное масло	Овощи, бахчевые	Фрукты и ягоды	Хлебные продукты
Россия	65	246	3,8	40	13,5	106	60	119
США	113	273	2,2	59	31	123	113	91

КРЕДИТЫ ДАРИМ 100 000 руб. на досрочное погашение

8 800 1000 200
Магнитогорск, Октябрьская, 15

Уральский Банк
реконструкции и развития

Сроки проведения конкурса: с 1 июня по 31 августа 2014 г. Подробную информацию об организаторе конкурса, правилах его проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения смотрите на сайте www.ubrr.ru.
Реклама ОАО «УБРР». Ген. лиз. ЦБ РФ № 429.