

Рацион

# Продуктовые мифы

## Десять вредных продуктов, которые на самом деле полезны



**Мы столько раз слышали, что красное мясо – зло, соль – белая смерть, а картофель – прямой путь к ожирению, что уже считаем это истиной в последней инстанции.**

Между тем последние исследования показывают, что многие из продуктов, которые раньше считались вредными, на самом деле несут в себе немало пользы. По крайней мере, если их правильно выбирать и готовить. Wday.ru выбрал десятку продуктов, которые незаслуженно считали врагами стройности и здоровья.

### Свинина

Красное мясо в принципе не в почёте у сторонников ЗОЖ. Но если к стейкам из говядины ещё можно наблюдать благосклонное отношение, то свинину считают источником жира, холестерина, канцерогенов и прочих бед. На самом деле современные диетологи выяснили, что свинина содержит меньше тугоплавких жирных кислот (основной источник плохого холестерина), чем говядина.

А значит, и для сосудов она менее опасна. Ну а противники жирного мяса вполне могут выбрать в магазине или на рынке постные части, к примеру, вырезку.

### Белый хлеб

Ещё один продукт, который постоянно подвергается нападкам. При этом мало кто знает, что он содержит множество полезных аминокислот, витамины (в частности, группы В) и растительную клетчатку. Благодаря этим веществам у нас нормализуется нервная система и обеспечивается защита от стрессов. Разумеется, не стоит съедать по булке хлеба в день. Но 150 граммов – обычная норма, говорят диетологи. Главное – не сочетать хлеб с мясом или жирными продуктами.

### Майонез

Между любителями майонеза и теми, кто считает этот соус мировым злом, идёт настоящая война. Первые готовы добавлять его в любое блюда – есть даже авторские

рецепты тортов с этим основным ингредиентом, – вторые никогда не заправят им даже салат. А между тем изначально это прекрасная и очень полезная заправка, состоящая из яиц, горчицы, растительного масла, капли лимонного сока, уксуса и разных специй. И вредного тут ничего нет.

Напротив, в этих компонентах содержатся витамины А, D, E, K, C, PP и комплекс витаминов группы В, а это – сплошная польза для здоровья. Другое дело, что в покупных майонезах зачастую столько добавок, что всю пользу они перечёркивают. К тому же, если есть довольно калорийный соус ведёрками, да ещё и нагревать его до полного разложения, в этом, конечно, хорошего мало.

### Соль

Существует мнение, что бессолевые диеты полезны и для фигуры, и для организма в целом. На самом деле с этим можно поспорить. Именно соль поддерживает водный баланс в нашем организме и контролирует натриево-калийный обмен. Поэтому полностью исключать её из рациона ни в коем случае нельзя. Однако стоит помнить две вещи. Пересаливать блюда вредно, это провоцирует отёки и задержку жидкости в тканях. И, конечно, морская или йодированная соль гораздо полезнее рафинированной.

### Белый шоколад

Если о пользе темного, горького шоколада сегодня знают даже дети, то белый незаслуженно находится в списке вредных продуктов. А между тем в нем также содержится масло какао – полезный жир, который не повышает уровень «плохого» холестерина в крови, зато помогает восстановлению клеток печени. Разумеется, это относится лишь к качественным сладостям, а не к дешёвым подделкам.

### Картофель

Сколько нам твердили про то, что от картофеля толстеют. Оказывается, всё не так

однозначно. Этот овощ, как и многие другие, содержит сложные углеводы. А ещё это отличный источник калия и витамина С. Главное – не есть его килограммами, потому что крахмала в нём довольно много. И правильно его готовить. Картофель фри или жарёнка с салом вряд ли помогут похудеть. А вот отварной или запечённый картофель в умеренных количествах – вполне правильное питание.

### Попкорн

Если воздушную кукурузу не покупать в кинотеатрах, а готовить самим, то она превращается в один из самых полезных снеков. Диетологи подсчитали, что в одной чашке попкорна без добавок и специй содержится всего 30 калорий. Кроме того, подсушенная кукуруза содержит витамины группы В, железо, цинк, медь, калий, магний, фосфор, марганец и антиоксиданты, которые снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

### Сливочное масло

Оно, в первую очередь, отвечает за гладкую кожу, красивые волосы и крепкие ногти, а всё потому, что в нём содержатся жирорастворимые витамины, А – кстати, в растительном масле вы его не найдёте, – D, E, K, а также 20 незаменимых жирных кислот. И ключевое слово здесь не «жирных», а «незаменимых». Они приносят организму лишь пользу.

### Кофе

О том, чего в этом бодрящем напитке больше – пользы или вреда, годами идут ожесточённые споры. Но в последнее время учёные склоняются к тому, что чашечка хорошего кофе на здоровье плохо не повлияет. Ведь кофе обеспечивает профилактику диабета, болезней Альцгеймера и Паркинсона, стимулирует активность мозга и скорость мышечных реакций.

Лидия Буслаева

*Поздравляем!*

Хайбуллу Хасановича АМИНОВА, Виктора Ивановича БАБЕНКО, Светлану Васильевну ЛЯЗИНУ, Сергея Алексеевича ЧУЛКОВА, Николая Федотовича ЗОЛотова, Марию Егоровну МОСТОВУЮ, Евгению Михайловну СВЕТЛИЧНУЮ, Тамару Михайловну ШЕВЧЕНКО, Бориса Михайловича ЛИДАНОВА – с юбилеем!

*Желаем здоровья, успехов, больше поводов для радости и долгих лет жизни.*

Администрация, профком кислородного цеха

**Подать и оплатить объявление в печатную версию газеты «Магнитогорский металл» можно online на нашем сайте: [www.magmetall.ru](http://www.magmetall.ru)**

### В июне отмечают юбилейные даты:

Зинаида Титовна АЛЕСИЧ, Нина Степановна АНИСИМОВА, Нина Ивановна БОГАТАЯ, Клавдия Григорьевна БОЛДАШОВА, Мария Степановна БУЛИТКО, Гали Калимович ГИМАЛЬДИНОВ, Раиса Михайловна ГЛУШЕНКОВА, Владимир Кондратьевич ГНЕВНОВ, Мария Яковлевна ДМИТРИЕВА, Антонина Аппалоновна ДОБРОГОРСКАЯ, Анна Кирилловна ЕФРЕМОВА, Нурия Зинатовна ИБРАГИМОВА, Виктор Дмитриевич ИВАШКИН, Сагит Гаязович КАДЫРГУЛОВ, Тамара Леонтьевна КОРКУНОВА, Надежда Николаевна КОЧЕТКОВА, Елена Николаевна КУНИЦЫНА, Елена Петровна КУТИКОВА, Людмила Павловна ЛИМАРЕВА, Ольга Никитична МАКРУШИНА, Анна Николаевна МАТНИНА, Олег Павлович МИЛАНЧИ, Галидия Петровна МУСИНА, Вера Андреевна НИКИТИНА, Александр Кузьмич ОБУХОВ, Любовь Афанасьевна ОВСЯННИКОВА, Раиса Алексеевна ОРЛОВА, Валентина Петровна ПАВЛОВА, Валентина Ивановна ПАНИНА, Наталья Владимировна ПАНФИЛОВА Геннадий Степанович ПАСЕЧНЫЙ, Людмила Васильевна ПЕТКОВА, Наталья Александровна ПРИЛУКОВА, Антонина Гавриловна ПСАРЕВА, Александра Степановна РОМАНОВА, Лидия Ивановна РЯБКО, Валентина Александровна СИЛИНА, Николай Трофимович СИТНИКОВ, Наталья Николаевна СМОЛЯКОВА, Антонина Ивановна СОКОЛОВА, Лев Георгиевич Стоббе, Рамзия Мирсаидовна СУЛЕЙМАНОВА, Людмила Андреевна СУХОВА, Зинаида Петровна ТИМОШИНА, Елена Федоровна ТОЛОЧКО, Мария Петровна ФЕДОСОВА, Нина Антоновна ФУРУКИНА, Асия ХАЛИКОВА, Александра Ивановна ХОХЛОВА, Елена Ильинична ХОХЛОВА, Нина Дмитриевна ЧИПЕНКО, Расима Рамазановна ШАЙХЕТДИНОВА, Лилия Сергеевна ШАРОВА, Ольга Николаевна ЩЕПАРЕВА, Хакима Кабуровна ЯРУЛЛИНА.

*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 «Требуется» на стр. 14

### Продам

\*Сад на море. Дом, гараж, баня, все посадки. Т. 8-912-804-73-64.

\*Однокомнатную с ремонтом, 5/5 эт., в Ленинском р-не за 900 т. р. Т. 8-351-901-71-82.

\*Сад в «Метизник-2» за 140 т. р. Т. 8-912-328-16-34.

\*Сад в «Мичурина-3» на Тевосяна, без риелторов. Т. 8-952-506-01-37.

\*Сад в «Берёзовой роще», недорого. Т. 8-904-946-08-05.

\*Сад в «Зелёной долине». Т. 31-58-87.

\*Или сдам сад, «Строитель-3». Т. 8-908-812-72-80.

\*2 кв., 3/3 эт., 53 кв. м, балкон, Металлургов, 15/1. Т. 8-992-510-26-55.

\*Гараж, ст. «Надежда»; сруб под баню; сад в «Металлург-2». Т. 8-950-737-26-78.

\*Цемент, песок, щебень, отсев, граншлак, землю, глину. Доставка. Т. 8-904-305-12-12.

\*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

\*Доска, брус, вагонка. Т. 8-904-973-41-43.

\*Качели, комплексы, теплицы. Т. 8-904-973-41-43.

\*Стройматериалы б/у: кирпич от 6 р./шт., брус, доска 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.

\*Тротуарную плитку, бордюр, поребрик, крышки на забор. Т. 45-45-15.

\*Шлакоблок 30, 50 %, рубленый, перегородочный, цветной. Т. 456-123.

\*Песок, щебень, скалу, отсев, навоз, чернозём и др. От 3 т. до 30 т. Недорого. Т. 43-01-92.

\*Песок, щебень, отсев. Т. 45-39-40.

\*Дрова. Т. 8-951-466-61-02.

\*Тротуарную плитку, бордюр. Т. 45-10-16.

\*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.

\*Дешёвые телевизоры, К. Маркса, 169, «Кома».

\*Печь банную с баком. Т. 8-904-807-41-95.

\*Банную печь. Т. 8-919-158-96-20.

\*Дрова. Т. 8-909-095-45-63.

\*Козье молоко, сливки, творог, сыр. Т. 8-951-776-50-83.

**Куплю**

\*«ВАЗ», «Оку». Т. 8-951-470-82-95.

\*Холодильник неисправный до 2000 р. Т. 8-992-512-19-87.

\*Ванны, батареи, газо-, электроплиты, холодильник, микроволновку. Выезд на садовые участки, в гаражи. Т.: 45-21-02, 8-964-245-35-42.

\*Ноутбуки, ЖК-телевизоры, электронинструмент и другую технику. Т. 43-22-22.

\*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

\*Холодильник от 500 р. Т. 8-963-093-13-21.

\*Стройматериалы б/у: кирпич, шлакоблок, ЖБИ. Брус, доску. Металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.). Оцинковку, профлист. Дорого. Т.: 8-951-110-35-95, 8-967-867-31-43.

\*Советский фотоаппарат, фотообъектив, аудиоаппаратуру. Т. 8-909-096-99-70.

\*Ванну, холодильник, стиралку. Т. 43-09-30.

\*Рога лося, оленя. Т. 8-900-073-11-42.

\*Водомеры. Т. 8-909-095-25-28.

\*Подшипники. Т. 8-906-101-40-60.

\*Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.

**Сдам**

\*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

\*Посуточно. Уютно. Т. 8-951-239-96-99.

\*Часы. Т. 8-900-064-90-94.

**Сниму**

\*Квартиру. Т. 8-919-354-60-63.

**Меняю**

\*Комнату + комнату на однокомнатную. Т. 8-906-871-25-69.

**Считать недействительным**

\*Аттестат Приморской СОШ № 74АА0057766 Ледовской Любви Сергеевны. Т.: 8-950-726-53-78, 8-900-083-59-28.

**Разное**

\*Скидки 40 % на ремонт шуб, дублёнок, кожи. Ателье Дубровской. Тевосяна, 4 а. Т. 46-54-95.

\*Рисунок, живопись для всех, 15+. Подготовлю в институт. Т. 8-964-246-55-22.

\*Хотите бросить пить? «Анонимные Алкоголики», ул. Чапаева, 7/2. Т.: 8-919-344-69-59, 45-54-20.