

Вопрос: Вредно ли полностью отказываться от мяса?

Ответ: Здесь нужно отметить, что из всех разновидностей вегетарианских диет наиболее жесткими с полным отказом от мяса и других животных продуктов являются веганство (не едят никаких животных продуктов); фрукторианство (питание только плодами тех растений, которые не нужно уничтожать — ягоды, фрукты, орехи, зерновые, семена).

Приемлемым вариантом является лактоовегетарианство (не едят мясо, но употребляют молочные продукты и яйца).

И наиболее мягким - флекситарнианство, при котором допускается мясо и морепродукты, но раз в месяц. По мнению специалистов, это лучшая диета на данный момент. Сюда же относится и песцетарианизм, при котором разрешается рыба.

А теперь рассмотрим, в чем преимущества ограничений употребления мяса и к чему может привести полный отказ от животных продуктов.

Преимущества

«Безмясная» диета обеспечивает низкое поступление вредных насыщенных жиров - источников «плохого» холестерина, приводящего к атеросклерозу. Кроме того, отдавая предпочтение растительным продуктам, человек получает большое количество пищевых волокон и активных фитосоединений, способствующих нормализации обменных процессов. В результате чего вегетарианцы обычно имеют более низкий индекс массы тела, уровень атерогенных липопротеинов низкой плотности и артериального давления; реже страдают от ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, инсульта, диабета 2 типа и некоторых видов рака (по данным Nutrition in Clinical Practice, №6, 2010).

Риски

В случае полного отказа от красного мяса, но при регулярном употреблении других животных продуктов (яиц, молочных продуктов) возникает только риск железодефицитной анемии. Это связано с тем, что мясо наиболее богато гемовым железом, которое в отличие от негемового железа растительных продуктов максимально всасывается в кишечнике (почти на 25%, а из растительных продуктов-только на 1-3%). Кроме того, всасывание негемового железа, в отличие от гемового железа мяса и мясных продуктов, подавляется другими пищевыми веществами.

А вот, если кроме отказа от мяса, человек еще отказывается от рыбы и молочных продуктов, то это может привести к гиповитаминозу В12. Недостаток витамина В12 грозит неврологическими расстройствами и может приводить к анемии. Отмечено, что у младенцев, которые питаются грудным молоком матерей-вегетарианок, может развиться анемия из-за недостатка витамина В12 (по данным Nutrition, 2011; Ugeskrift for Læger, 2009; Clinical Chemistry and Laboratory Medicine, 2009).

Кроме того, мясо, как и любые другие животные продукты, является источником полноценного белка, богатого незаменимыми аминокислотами в сбалансированном соотношении, что очень важно для построения новых клеток, синтеза иммунных тел, роста и развития организма.

Поэтому, если хотите отказаться от мяса, но при этом не навредить здоровью, лучше оставить в рационе молочные продукты, яйца, рыбу.

Вопрос: С чем лучше сочетать мясные продукты?

Ответ: оптимальным является сочетание мяса с сырыми овощами и не сладкими фруктами и зерновыми. Дело в том, что содержащиеся в овощах и фруктах органические кислоты усиливают всасывание железа из мяса (особенно рекомендуется сочетание мяса и квашеной капусты), т.к. в присутствии этих кислот образуются комплексы с железом, которые предотвращают образование плохо усвояемого фитата железа. Это необходимо знать для профилактики железодефицитной анемии (особенно подвержены этому заболеванию девочки-подростки и беременные женщины). Кроме того, одним из наиболее сильных стимуляторов всасывания железа из мяса является витамин С, находящийся в овощах и фруктах. И только сочетание мяса с растениями, богатыми оксалатами (солями щавелевой кислоты) (например, шавель и ревень), а также соевым протеином может быть неблагоприятным, так как при этом затрудняется усвоение железа из мяса. В свою очередь сочетание зерновых (каши, цельнозерновой хлеб) с мясом делает аминокислотный состав блюда более сбалансированным, поскольку в мясе содержится много аминокислот, отсутствующих в зерновых.

Вопрос: Можно ли сочетать молочные и мясные продукты?

Ответ: В один прием пищи их лучше не принимать. И не потому, что вкусовое сочетание мяса и молока несколько непривычно. А потому, что молоко богато кальцием, а мясо – гемовым железом. И то и другое крайне необходимо организму. Доказано, что кальций тормозит всасывание железа, а железо нарушает усвоение кальция. Также не стоит запивать мясные блюда чаем, кофе, напитками типа “Пепси-кола”, “Кока-кола”. Установлено, что эти напитки снижают всасывание железа из пищи, в среднем, на 62%.

Вопрос: Сколько пользы в глазированных сырках?

Ответ: Если творожный глазированный сырок изготовлен по всем правилам, то он представляет собой десерт, приготовленный из натурального подпрессованного творога с добавлением сливочного масла, покрытый шоколадной глазурью. Кроме основного состава, дополнительно вносят пищевые добавки: эмульгатор-лецитин и ароматизатор-ванилин. Вот такие сырки могут быть полезными, потому что никаких вредных добавок в них не содержится. Например пищевая добавка лецитин (Е 322) в естественном виде содержится в молоке, яичном желтке, икре и относится к группе полезных для нашего организма фосфолипидов. При расщеплении лецитинов образуется витаминоподобное вещество холин. В качестве пищевой добавки обычно используют соевый лецитин или лецитин из подсолнечника, которые производят из хорошо очищенного отфильтрованного соевого (или подсолнечного) масла при низкотемпературной обработке. В состав соевого лецитина входят также витамины А и Е. Лецитин как добавка к пище обладает еще и биологической ценностью для организма: восстанавливает структуру печени и легких; регулирует выработку желчи; предупреждает развитие цирроза при злоупотреблении алкоголем; эффективен при профилактике атеросклероза; выводит излишки холестерина; участвует в формировании и нормальном развитии мозга и нервной системы ребенка (важен для питания беременных женщин).

Единственным ограничением для употребления таких сырков является повышенная масса тела и сахарный диабет. Это связано с тем, что глазированные творожные сырки можно отнести к кондитерским изделиям (калорийность 100 гр. такого сырка почти как у шоколада-около 400 ккал), также в этих сырках достаточно высокое содержание сахара (до 33%) и жира (до 26%).

Однако в настоящее время почти все глазированные сырки изготавливаются по ТУ, согласно которому рецептура каждого сырка может сильно отличаться. Например, такие сырки могут быть изготовлены не из натурального творога, а из смеси творога, сделанного из восстановленного порошкового молока, и спреда на основе пальмового или кокосового масла или маргарина. Так, в составе пальмового масла очень высокая доля насыщенных жирных кислот (около 50 %), что может способствовать увеличению в крови общего холестерина и холестерина липопротеидов низкой плотности («вредного холестерина») и служить в дальнейшем фактором риска развития раннего атеросклероза. Это существенно снижает себестоимость продукции и увеличивает его покупательский спрос. Естественно, такой продукт назвать «творожным» нельзя, поэтому производители именуют его просто - «глазированный сырок». Шоколадная оболочка таких сырков представляет собой кондитерскую глазурь, изготовленную из того же маргарина или пальмового масла с добавлением какао-порошка, без содержания полезного масла какао. В качестве ягодной и фруктовой начинки, как правило, используют джемы, в состав которых может входить консервант, например, сорбат калия. Не исключены возможные аллергические реакции организма на этот консервант.

Поэтому, прежде чем купить сырок обратите внимание на его название, если в нем пропущено слово «творожный» лучше его не покупать. А из всех видов предпочтение отдавайте творожным глазированным сыркам с ванилином, со сгущенкой и с какао. Кроме того, при покупке глазированных сырков внимательно изучайте срок их годности - оптимальный срок до 14 суток. Если сырок имеет большой срок хранения (до 3-6 месяцев), то это говорит о том, что в его составе много консервантов.

Вопрос: Чем сметана отличается от сметанного продукта?

Ответ: В соответствии с СТБ сметаной называют кисломолочный продукт, вырабатываемый путем сквашивания пастеризованных сливок, с добавлением иных молочных продуктов (или без их добавления), с использованием заквасочных микроорганизмов лактококков или смеси лактококков и термофильных молочнокислых стрептококков. При этом, общее содержание молочнокислых микроорганизмов в готовом продукте при выпуске его в обращение должно составлять не менее 10^7 КОЕ/г.

Безусловно, сметана должна быть густой, если она имеет высокий уровень жирности – около 30%. А если на упаковке указан уровень жирности 15-18%, а в сметане «ложка стоит», это может свидетельствовать о содержании в ней крахмала, стабилизатора или других загустителей. В натуральной сметане не должно быть немолочных компонентов (например, крахмала, каррагинана, кокосового масла и т. д.) .

Кроме того, сметана - это не просто сквашенные сливки, а обязательно подвергнутые созреванию. Если сливки только сквасить, то получится не сметана, а жидкие кислые сливки, малопривлекательные на вкус. Созревание сметаны происходит в

течение 1-2 суток при температуре 5-6°C. Сущность созревания состоит в том, что содержащийся в сметане жир частично отвердевает и кристаллизуется, а белок набухает. За счет этого сметана приобретает густую консистенцию. В процессе созревания продолжается развитие ароматообразующих стрептококков, накапливаются ароматические вещества, придающие сметане характерный вкус и запах.

Сегодня в магазинах под видом сметаны можно найти так называемый «сметанный продукт», который помимо жиров животного происхождения содержит растительные жиры. Эта продукция изготавливается по техническим условиям (ТУ) и, по сути, сметаной не является.

Сметанные продукты изготавливаются из пастеризованной нормализованной смеси молока и/или молочных продуктов и растительного жира (часто пальмового масла) с добавлением или без добавления соевого белка, путем сквашивания чистыми культурами лактококков или смесью лактококков и термофильных молочнокислых стрептококков. В сметанный продукт, кроме растительного жира, повсеместно добавляют пищевые добавки (загустители, ароматизаторы, стабилизаторы). Продукты молокосодержащие сметанные должны содержать в сухих веществах готового продукта не менее 20% сухих веществ молока (т.е. натуральных молочных продуктов в сметанном продукте должно быть не менее 20 г на 100 г продукта). На упаковке должно быть указано: «Сметанный продукт», «Продукт сметанный термизированный» или «Сметанный продукт растительно-сливочный».

Отличие сметаны и сметанного продукта еще и в сроках хранения. Так, срок хранения сметаны от 3 до 14 суток при температуре 4±2°C, а сметанный продукт может храниться до 30 суток.

При выборе сметаны и сметанного продукта в магазине обратите внимание на то, где она хранится. Пакеты и стаканчики со сметаной должны быть выставлены на прилавки в холодильнике. Если они стоят в коробке рядом с холодильником, то такой продукт лучше не брать. В то же время сметана не должна храниться в камере с отрицательной температурой: от замораживания продукт теряет свои органолептические свойства. О том, что сметана, хранилась при низкой температуре, свидетельствуют мелкие крупинки и выделение сыворотки на поверхности продукта. Это Вы сможете увидеть только после вскрытия упаковки.

Упаковка должна быть целостной и герметичной, без видимых дефектов. На этикетке должен быть указан производитель, дата изготовления и срок годности, условия хранения, жирность и ингредиентный состав.

Вопрос: Как правильно приготовить на завтрак молочную кашу, чтобы сохранить кальций молока в усваиваемой форме (что особенно актуально для женщин после 40 лет, когда кальций активно вымывается из костной ткани из-за снижения уровня эстрогенов) и для растущего организма детей?

Ответ: Заранее цельную крупу заливают водой (можно на ночь). Затем, долив при необходимости немного воды, нужно просто довести крупу до кипения и укутать чем-нибудь теплым на 20-30 минут. Если вы предпочитаете кашу с молоком, то нельзя ее варить в молоке. Так как при кипячении разрушается белок молока (пенка кипяченого молока – это разрушенный альбумин), а кроме того фитины круп при варке связывают кальций молока и он не усваивается организмом. Лучше всего после приготовления каши на воде просто залить ее теплым пастеризованным молоком и также укутать на полчаса. Тем, кто планирует взять кашу на работу, можно просто засыпать ее в термос и залить кипятком. Через несколько часов каша будет готова.

Вопрос: Стоит ли в один прием пищи есть сладкие и жирные блюда?

Ответ: Не стоит сочетать сладкие и жирные блюда (например, каши с сахаром – медом и маслом и пр.). Наиболее «убийственным» является торт (пирожные) со сливочным кремом. Почему? Все просто- глюкоза (сладкие блюда) стимулируют выработку гормона инсулина поджелудочной железой, а инсулин, в свою очередь, усиливает откладывание жиров в подкожно-жировую клетчатку, которые поступили вместе с углеводами в составе торта.

Вопрос: Вредно ли сухое молоко? Чем оно отличается от свежего?

Ответ: Как известно, обычное пастеризованное молоко имеет обыкновение довольно быстро прокисать. Поэтому уже давно изобретен вполне альтернативный способ его замены – сухое молоко. Первые сведения о сухом молоке получили свою известность в 18 веке, когда жители Восточной Сибири при вымораживании натурального молока получали молочный порошок. В настоящее время технология его производства изменилась. В основе технологического процесса производства порошкового молока основополагающим критерием является выпаривание из него воды. При производстве сухого молока свежее молоко вначале сгущается, а потом выпаривается. Чем выше температурный режим при выпаривании, тем меньше конечный продукт сохраняет в себе витаминов и других питательных веществ. Этим и

отличается качество натурального пастеризованного и сухого молока. Так, при производстве сухого молока в распылительных установках-сушилках температура достигает 180°C, что в конечном итоге приводит к минимальной сохранности водорастворимых витаминов и некоторых микроэлементов в современном сухом молоке. Быстрорастворимое сухое молоко получают путём смешивания цельного и обезжиренного сухого молока. Смесь увлажняют паром, после чего она слипается в комки, которые потом снова сушат и измельчают.

В результате высушивания получается молочный порошок, который имеет более продолжительный срок хранения, нежели молоко свежее пастеризованное. Большим плюсом в пользу сухого молока считается то, что нет необходимости кипятить его, потому как оно уже подвергалось температурной обработке.

Также в составе сухого молока содержится около 36% белков (хотя и несколько разрушенных от воздействия высокой температуры), сохраняются основные минеральные вещества и некоторые жирорастворимые термостойкие витамины (например, витамин А). Преимуществом сухого молока является уменьшение особых белковых веществ, способных спровоцировать аллергию.

Калорийность сухого молока в зависимости от его жирности составляет от 380 до 500 ккал в 100 граммах.

Также как и цельное молоко, не рекомендуется включать сухое молоко в свой рацион людям с лактазной недостаточностью (тем, у кого не переваривается молочный сахар). Характерными симптомами непереносимости молока являются метеоризм (вздутие живота), сопровождаемое коликами в брюшной полости и диареей после употребления молока.

Нужно помнить о том, что неправильное хранение сухого молока может негативно сказаться на его вкусовых качествах. Сухое молоко рекомендовано хранить в сухом темном месте при температуре 0-10°C (лучше в холодильнике). Срок хранения – около 8 месяцев с даты изготовления.

Вопрос: Какой бывает майонез? Как его приготовить дома?

Ответ: В основном майонез делят на два типа – майонез высококалорийный и низкокалорийный. Калорийность его зависит от процента содержания жира. Не нужно думать, что низкокалорийный майонез более полезен, просто снижение калорийности достигается уменьшением количества растительного масла при его производстве. На его замену в майонез добавляют крахмал, загустители, эмульгатор и другие пищевые добавки. В высококалорийных майонезах содержание искусственных компонентов меньше. В основном для достижения необходимой консистенции в высококалорийный майонез добавляют сухое молоко и яичный порошок. Из-за этого количество холестерина в майонезе естественно повышается и его необходимо ограничивать больным атеросклерозом и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Кроме того, не стоит употреблять майонез при гастрите с повышенной кислотностью.

Оптимальной заменой покупному майонезу будет приготовление майонеза в домашних условиях.

Рецепт домашнего майонеза

- 2 желтка
- 1/2 ч.л. горчицы
- 1/2 ч.л. без горки соли
- 1 ч.л. без горки сахара
- 1 ст растительного рафинированного масла (предпочтительнее оливкового)
- несколько капель лимонного сока

В желтки добавить горчицу, соль, сахар, взбивать миксером на маленькой скорости, пока соль с сахаром не растворятся. Не прекращая взбивать, добавлять по капле масло. Затем вливают масло тоненькой струйкой, ни на секунду не переставая взбивать. В готовый майонез добавить лимонный сок. Майонез можно готовить и венчиком, но миксером удобнее. Если масло отслоится от яичной смеси, в отдельной посуде растереть еще один желток и также, не выключая миксер, постепенно добавить в него ранее приготовленную смесь.

По вкусу можно добавить различные пряности, хрен, каперсы, маринованные огурцы, помидорчики, укроп, петрушку, сыр, чеснок и др.

Все перечисленные компоненты должны иметь приблизительно одинаковую температуру.

Вопрос: Есть ли антибиотики в курице?

Ответ: Без лекарственных препаратов при выращивании птицы никак не обойтись. Их вводят курам на протяжении всей жизни в птичнике (она длится 55–60 дней). Первые прививки нередко делают через прокол в яйце, если существует опасность инфицирования. Затем цыплят прививают от смертельных для курицы болезней. Прививки делают разными способами: обрызгивают птиц спреем, добавляют лекарство в поилки или делают уколы.

Отечественные птицеводы чаще всего используют антибиотики тетрациклиновой группы, левомецетин (хлорамфеникол), бацитрацин, остаточное количество которых обязательно контролируется и нормируется. Так, в соответствии с Санитарными нормами и правилами «Требования к продовольственному сырью и пищевым продуктам», Гигиенический норматив «Показатели безопасности и безвредности для человека продовольственного сырья и пищевых продуктов» (от 21 июня 2013 г. № 52) наличие в мясе птицы этих антибиотиков - не допускается.

Для достижения этого за одну-две недели до забоя птицы антибиотики давать прекращают. Предполагается, что за это время лекарства выводятся из организма курицы, достигая безопасного уровня, а значит, не представляют вреда для человека.

Также, в мясе птицы (полуфабрикаты, охлажденное, замороженное) контролируется содержание солей тяжелых металлов и пестицидов: концентрация ртути должна быть не более 0,03 мг на кг продукта, свинца - 0,5 мг/кг, мышьяка - 0,1 мг/кг, кадмия - 0,05 мг/кг, пестицидов- 0,1 мг/кг, диоксинов - 0,000002 мг/кг.

За соблюдением этих норм должны следить как сами производители, так и органы государственного санитарного надзора.

Вопрос: Как обеспечить себя витаминами зимой (когда мы не получаем нужного количества из продуктов)?

Ответ: Как известно, витамины человек получает преимущественно либо с растительной пищей, либо через продукты животного происхождения. Кроме того, в образовании некоторых из витаминов (например, витаминов группы В) играет роль микрофлора кишечника, а витамин D может синтезироваться в коже при воздействии ультрафиолетовых лучей.

Безусловно, для укрепления здоровья и профилактики заболеваний следует отдавать предпочтение натуральным витаминам, которые содержатся в продуктах питания. Однако зимой и ранней весной бывает нелегко получить с продуктами необходимое количество витаминов (особенно витамина С, т.к. он легко разрушается при хранении).

Поэтому необходим прием синтетических витаминов. Однако нужно помнить, что принятые на голодный желудок водорастворимые витамины могут выводиться из организма очень быстро, уже через 2 часа после приема. А вот жирорастворимые витамины А, D, E, и К сохраняются в организме приблизительно 24 часа. Оптимально принимать витамины одновременно с пищей или сразу после еды для наилучшего усвоения.

А вот для того, чтобы в продуктах витамины оставались «живыми и невредимыми» как можно дольше важно соблюдать ряд требований. Так, при любой кулинарной обработке продуктов рекомендуется использовать герметичные крышки, сохранять поверхностный слой жира, сокращать сроки готовки, закладывать в кипящую, а не в холодную, воду, не допускать бурного кипения, не размешивать часто, готовить в кислой среде, готовить блюда предпочтительно густой консистенции (так как при этом уменьшается диффузия кислорода воздуха), избегать посуды из железа, алюминия и меди, не хранить измельченные продукты в воде. Все это будет препятствовать окислению и разрушению водорастворимых витаминов, особенно витамина С и рутина. Кроме того, под действием солнца могут полностью разрушаться витамины Е и А, витамины группы В и др. Длительное хранение и высушивание губительно действуют на витамины А, С, но не разрушают витамины D, E, B1, B2.

Рекомендуется хранить продукты при отсутствии доступа воздуха и света (в герметичных и светонепроницаемых упаковках), в сухом и прохладном месте (в холодильнике, сухом погребе), стараться избегать механических повреждений продукта. Чем меньше срок хранения, тем, естественно, больше витаминов останется.

Мясные продукты (свежая говядина, баранина, телятина, свинина) рекомендуется варить в соленой воде, в которую их следует класть после закипания воды. При этом, на поверхности мяса вследствие свертывания белков по воздействию кипящей воды образуется пленка, препятствующая потере и разрушению витаминов. Для сохранения витаминов в рыбе необходимо ее готовить без предварительного оттаивания.

Для того чтобы сохранять витамины (в частности, витамин С), содержащиеся в овощах и зелени, необходимо их правильно обрабатывать. Так, очищать и нарезать овощи и зелень нужно незадолго до приготовления из них соответствующих блюд. При варке овощи надо класть в кипящую жидкость (воду или бульон), а не в холодную, чтобы уменьшить потерю витамина С. Помещенный в кипящую воду очищенный картофель теряет около 20 % витамина С, а опущенный в холодную воду — до 40 %. Картофель, который варится в кожуре, теряет витамина С меньше, чем картофель, сваренный очищенным. Так, картофель «в мундирах» сохраняет до 75 % витамина С. Лучше сохраняется витамин С при жарении картофеля в масле. Много витамина С теряется при приготовлении пюре, варке зеленого гороха и стручковых бобов. Воду, в которой варились овощи, рекомендуется использовать для приготовления других блюд, так как в отвар переходит значительное количество витаминов. Витамин С лучше сохраняется в супах, заправленных пшеничной или соевой мукой.

Вопрос: Почему в состав магазинного печенья входит так много компонентов? (хотя дома мы для приготовления печенья мы используем небольшое количество продуктов)?

Ответ: Как правило, в состав магазинного печенья кроме пшеничной муки и сахара входит ряд продуктов и пищевых добавок, которые в домашнее печенье мы никогда не добавляем. Например, улучшители муки. Одним из составляющих компонентов улучшителей являются солодовые продукты. Благодаря им, дрожжам дается большее количество нужной пищи для брожения. Это сокращает время брожения и количество вносимых дрожжей.

Также добавляют в печенье промышленного производства пальмовое масло и другие жиры. Они повышают эластичность мякиша, придают изделиям привлекательный внешний вид, увеличивают объем готовых изделий, улучшают вкус и аромат готовых изделий, замедляют процесс черствения. Из всех жиров наименее предпочтительным является маргарин и пальмовое масло, так как они содержат в большом количестве так называемые насыщенные жиры и транс-жиры. Такие жиры повышают уровень холестерина, и способствуют развитию атеросклероза и ожирения.

Также используют эмульгаторы (лецитин, моноглицерид) - они повышают стабильность теста при брожении, увеличивают объем изделия, повышают эластичность мякиша, улучшают структуру теста, продлевают свежесть. В домашнем печенье роль эмульгатора выполняет природный лецитин яйца.

Часто для улучшения структуры печенья (повышения рассыпчатости) и увеличения срока сохранения свежести готовых изделий используют ферменты и стабилизаторы, которые также входят в состав улучшителей муки.

В домашнем печенье для погашения соды мы используем уксус или лимонку, и в магазинном печенье вы найдете в составе подкислители (молочная, лимонная, уксусная кислота). Эти кислоты улучшают пористость печенья и предотвращают развитие плесневых грибов, а также способствуют продлению свежести.

В целом, комплексные улучшители муки, которые добавляют при промышленном производстве печенья продлевают срок сохранения свежести пряников до 50 суток, овсяного печенья- до 45 суток, кексов и молочных коржей – до 20-30 суток, сдобных изделий – до 10 суток.

Выбирая магазинное печенье, отдавайте предпочтение галетам (сухое печенье типа «Школьное», «Мария» и пр.), там минимальное количество пищевых добавок, их считают диетическими, гипоаллергенными и низкокалорийными (340 ккал на 100 г). Чтобы галетное печенье получилось воздушным и хрупким, тесто раскатывают в специальной машине-ламинаторе толщиной всего 0,2 мм и потом соединяют пласти друг с другом – в результате в каждой галете получается 40 слоев. Затем их режут кружками или квадратиками и обязательно протыкают, иначе печенье вздуется.

Также не забывайте про овсяное печенье. Калорийность его выше (около 450 ккал), но жира в нем немного (на 100 г печенья -10- 15 г) и, что самое главное, помимо пшеничной муки добавляется овсяная грубого помола (в соотношении 3/1). Именно она обогащает кондитерское изделие полезной клетчаткой, витаминами и минералами.

Вопрос: На что обращать внимание при выборе йогурта?

Ответ: Безусловно, йогурты относятся к одним из самых полезных продуктам, только нужно их правильно выбирать.

Покупая йогурт, обращайте внимание, чтобы он находился в охлаждаемой витрине и, желательно, выбирайте стаканчик, который стоит поглубже в холодильнике (там будет более стабильная температура). На упаковке должно быть указано, что продукт содержит живые и активные йогуртовые культуры или бифидо- и лактобактерии. Лучше всего, если будет указано- какие конкретно, например, *Lactobacillus bulgaricus*, *Bifidus* и *Lactobacillus acidophilus*.

Не покупайте йогурты пастеризованные или термизованные, то есть прошедшие термическую обработку, а значит лишенные живой и полезной для кишечника микрофлоры. Состав йогурта должен быть максимально коротким: цельное молоко и бифидо- и лактобактерии. Лучше всего без пищевых добавок (красителей, ароматизаторов,

подсластителей и т.д.). Фруктовые йогурты часто содержат стабилизаторы и желатин, поэтому они кажутся нам более вкусными, чем натуральный йогурт, но при этом они будут менее полезными.

Также не покупайте йогурт с растительными жирами, особенно с пальмовым маслом (их могут добавлять для частичной замены молочного жира) и крахмалом (который повышает плотность и густоту продукта). Кстати, чтобы понять, что в вашем йогурте нет крахмала, можно провести школьный опыт: положите пару ложек йогурта в чашку или стакан и добавьте пару капель йода, если раствор посинеет, то в составе есть крахмал (даже, если он не указан на упаковке). Содержание жира должно быть не очень высоким - от 1 до 2,5%. При покупке также стоит обратить внимание на содержание кальция - оно должно быть не менее 300 мг. Кстати, если йогурт обезжиренный или очень жирный, то будет нарушаться усвоение молочного кальция.

Лучше употреблять натуральный йогурт без сахара - он менее калорийный, содержит больше белка и других питательных веществ. В такой йогурт можно дома добавлять свежие фрукты, что будет более полезно, чем уже готовые йогурты с фруктами. Кусочки фруктов в таких йогуртах, перед тем, как попасть в йогурт, также подвергаются термической обработке и лишаются всех витаминов. Такая специальная обработка ягодных и фруктовых добавок необходима для предотвращения процесса брожения и порчи продукта.

Не стоит покупать и замороженные йогурты, которые сегодня рекламируются, как альтернатива мороженому: замораживание, как и пастеризация, тоже не лучшая процедура для живых лактобактерий.

Также обращайте внимание на срок годности йогурта. У полезного йогурта — срок должен быть не больше двух недель, а в идеале не должен превышать 5-7 дней. В термизованных йогуртах (после термообработки) срок годности может доходить до нескольких месяцев.

Не покупайте йогурт в деформированной, мятой упаковке, это может говорить о нарушении герметичности и представлять угрозу развития пищевых отравлений.

Вопрос: Правда ли, что можно есть рябину? Ответ: Чаще всего в пищу употребляют рябину черноплодную (аронию), но есть еще и рябина обыкновенная, которая широко распространена в городе. О пользе этой ягоды мы сейчас поговорим, вот только собирать ее (как и любые другие плоды) в городе нельзя, лучше поискать такие деревья в деревне или в лесу, вдалеке от автомагистралей и других загрязняющих объектов. Поскольку накопление солей тяжелых металлов из загрязненного воздуха мегаполиса переводит полезную рябину в разряд токсичных плодов.

Кстати, плоды этого дерева из-за горечи в свежем виде практически не употребляют в пищу, чаще – после морозов, когда они теряют горечь. В основном, их используют для переработки и в составе лечебных сборов, например, смесь плодов шиповника и рябины (1:1); сбор поливитаминный – смесь листа крапивы и плодов рябины (3:7); а также аптечный сироп из плодов шиповника, в производстве которого используется экстракт ягод рябины обыкновенной. В качестве препарата комплексного действия вы можете купить экстракт из плодов рябины обыкновенной – фламаркар.

Ягоды красной рябины богаты целым спектром микроэлементов, органическими кислотами (лимонная, винная, яблочная, сорбиновая), антоцианами, обладающими противораковым действием, витаминами: С (до 160 мг%, то есть в 100 гр содержится 160 мг, что больше суточной нормы аскорбинки в 1,5 раза), Р, В₁ (0,05 мг%) В₂ (0,05 мг%), РР (0,5 мг%), Е, каротиноидами, флавоноидами, катехинами, клетчаткой - 3,2 %, пектиновыми веществами – 0,5– 1,2%, фосфолипидами, дубильными веществами. Ягоды содержат также до 235 мг аминокислот (в 100 гр), среди которых присутствуют аргинин, аспарагиновая кислота, аланин, гистидин, глицин, лизин, тирозин, цистин, цистеин.

Кстати, после заморозков в плодах повышается уровень сорбиновой кислоты, которая тормозит рост патогенных микроорганизмов и плесеней (поэтому в промышленности их применяют для очищения воды и в качестве консервантов пищевых продуктов).

Флавоноиды рябины устраняют и предупреждают повышенную хрупкость капилляров и проницаемость стенки не только при витаминной недостаточности, но и при воспалительных процессах и аллергиях. Также флавоноиды рябины обладают желчегонным и гепатозащитным действием, что позволяет применять рябину в составе фитосборов для лечения гепатитов, холангитов, холециститов, при различной патологии органов пищеварения. Однако сок из свежих плодов противопоказан при повышенной кислотности желудочного сока.

Каротиноиды рябины поддерживают иммунитет и способствуют заживлению ран, а также подавляют деление опухолевых клеток, что очень важно для профилактики онкозаболеваний.

Комплекс каротиноидов, флавоноидов и органических кислот плодов рябины оказывает слабое угнетающее действие на синтез антидиуретического гормона и алдостерона, а также угнетает образование камней в мочевыводящих путях. Этим свойством объясняется их гипотензивное, противоотечное и мочегонное действие и положительный эффект при мочекаменной болезни.

Пектины, содержащиеся в плодах обыкновенной рябины тормозят процессы брожения в кишечнике, связывают и выводят различные токсины. Горечи и органические кислоты рябины усиливают переваривающую способность желудочного сока. Рекомендованы плоды рябины больным сахарным диабетом, так как содержат натуральный заменитель сахара – сладкий спирт сорбит.

Порошок из плодов или свежий сок рекомендуется принимать в пищу при ожирении.

Благодаря наличию тритерпеновых кислот и флавоноидов, плоды рябины обыкновенной применяются при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: аритмии, гипертонии, сердечной недостаточности, болях в сердце, нарушениях коронарного кровообращения, атаках при спазмах сосудов головного мозга. Имеются данные о применении настоя, отвара или сока плодов при маточных кровотечениях в климактерический период.

Рябину собирают в сухую погоду, после первых заморозков (когда они теряют горечь), утром (так как именно утром плоды и вкуснее, и богаче полезными веществами), выбирая более яркие по цвету. Ягоды, собранные после заморозков непригодны для хранения, но их можно использовать для приготовления соков, варенья, джемов, киселей, мармелада и т. д.

Вопрос: Как лечит малиновое варенье?

Ответ: Плоды малины содержат много полезных веществ, микроэлементов и витаминов: калий, железо, медь, пектины, дубильные вещества, клетчатка, органические кислоты (в том числе салициловая - аналог аспирина), а также витамины В₁, В₁₂ и РР. Благодаря природной салициловой кислоте малина обладает потогонным и жаропонижающим действием, поэтому свежая малина наряду с малиновым чаем выступают натуральным «антигриппином» (это вспомогательное - но, не основное средство при лечении простуды). Кроме того, это вещество обладает способностью разжижать кровь, что является важным условием для исключения риска инсульта и инфаркта миокарда при повышенной свертываемости крови. А входящие в ее состав фитонциды подавляют жизнедеятельность золотистого стафилококка, что важно для профилактики ангины (ее основной возбудитель - стафилококк), а также эти вещества угнетают развитие спор дрожжей (это будет способствовать предотвращению развития дисбактериоза в кишечнике).

Из-за высокого содержания меди малину рекомендуют также употреблять при малокровии (анемии).

Кроме того, варенье из малины содержит и сохраняет при длительном хранении в немалом количестве эллаговую кислоту - это вещество, которое предотвращает деление раковых клеток, а значит способствует профилактике онкологических заболеваний, а также оказывает гипотензивное (снижает артериальное давление), кардиопротекторное (улучшает деятельность сердечной мышцы) и противовоспалительное действие.

Также в ягодах малины есть антоциан, который обладает антиоксидантными и бактерицидными свойствами и кумарин - вещество, обладающее дезагрегирующими свойствами, которое снижает уровень протромбина, то есть понижает порог свертываемости крови и предотвращает образование тромбов.

Надо отметить, что малина сохраняет свои целебные свойства и после термической обработки (кроме некоторых витаминов, например, аскорбиновой кислоты, которые разрушаются при кипячении), поэтому варенье и компоты из нее не менее полезны, чем свежие плоды. Однако наиболее щадящим способом заготовки малины на зиму является замораживание.

Вопрос: Разогретая еда совсем теряет свои полезные свойства?

Ответ: Всем известно, что в процессе кулинарной обработки и, особенно, при повторном разогревании блюда в любом случае теряют часть полезных веществ.

Если вы повторно разогреваете пищу, то аскорбиновая кислота уничтожается полностью, разрушаются полиненасыщенные жирные кислоты и ряд незаменимых аминокислот. Более-менее термостойчивыми остаются жирорастворимые витамины (А, Д), некоторые витамины группы В и минеральные вещества.

Самое важное для сохранности всех полезных веществ - разогревать (впрочем, как и готовить) при закрытой крышке и при не очень интенсивном кипении, поскольку при доступе кислорода (при открытой крышке) и бурном кипении усиливается разрушение многих водорастворимых витаминов. Разогреть блюдо лучше порционно - на один раз.

Посуду для разогрева блюд нужно брать только из неокисляемых материалов (из нержавеющей стали, керамическую, чугунную, из жаропрочного стекла и т.д.). Нельзя пользоваться поврежденной тефлоновой, алюминиевой посудой (особенно, если она не новая и подвергалась чистке абразивными веществами, который снимают защитную пленку и алюминий выходит в пищу). А также не разогревать в посуде с отбитой эмалью, потому что через трещины и дефекты в пищу будут попадать соли тяжелых металлов.

Вопрос: Как приготовить еду наиболее щадящим способом?

Ответ: Сразу хочется отметить наиболее щадящие способы приготовления: варку, тушение, запекание и приготовление на пару. Эти способы обеспечат максимальную сохранность всех полезных веществ, находящихся в продуктах, и не позволят образоваться канцерогенам. При этом, в пароварке и в мультиварке в режиме приготовления на пару сохранность витаминов и микроэлементов достигает 90%, при варке в течение 30 минут и более всего лишь 20%, а при приготовлении в скороварке (под давлением) около 15%. А вот при тушении и запекании потери полезных веществ могут колебаться от 10 до 30%.

При варке мяса и рыбы лучше соблюдать следующие тонкости: если это первое блюдо, то лучше мясо (рыбу) залить холодной водой, довести до кипения и слить первый бульон. Затем опять залить холодной профильтрованной водой и варить уже на вторичном бульоне. Таким образом вы освободитесь от излишков экстрактивных веществ, которые раздражают почки и печень.

Лучше использовать мясо не на кости и рыбу-филе, потому что основные токсические вещества и радионуклиды накапливаются именно в костях.

При отваривании очищенного картофеля до 80% полезных веществ уходит в отвар, поэтому его успешно можно использовать для приготовления первых блюд.

Солить лучше в конце приготовления, потому что в соленую воду более интенсивно выходят все микроэлементы из продукта (за счет разности осмотического давления).

Вопрос: Часто бывает, что человек (особенно в молодом возрасте) может беспорядочно употреблять большое количество калорийных продуктов и при этом не поправляется. Почему?

Ответ: К сожалению, для обычного человека и вопреки всем канонам традиционной нутрициологии существуют люди, которые могут заедать картошку шоколадом в непомерных количествах и сохранять массу тела до 50 кг. И тут есть объяснение-у каждого человека существует свой основной обмен (это та энергия, которая затрачивается на работу сердца, дыхание и пр. биохимические процессы организма). Если основной обмен высокий, то человек сколько бы не ел- у него все уходит на эти внутренние процессы (попросту- сгорает, а не откладывается в жировом депо). В народе даже существует поговорка по этому поводу: «Не в коня корм». И наоборот, если основной обмен низкий, то даже чай может провоцировать жиросложение. В связи с этим диетологи всегда учитывают основной обмен при назначении диеты. Кстати, если вы курили и решили бросить, приготовьтесь, что после этого вы наберете массу тела, так как курение повышает основной обмен на 10%, но это не надолго- через месяц все нормализуется.

Вопрос: Хочу у вас спросить ещё про основной обмен. А что его ускоряет? (ну, помимо курения, я не приемлю его).

Ответ: Величина основного обмена мало зависит от рациона питания, но сильно зависит от возраста и гормонального фона (согласитесь, повлиять на эти вещи сложно). Чаще всего с возрастом он снижается и масса тела начинает расти, поэтому и усилий для того, чтобы уменьшить отложение жира в проблемных зонах приходится прилагать больше. Но доказано, что чем больше мышц в теле, тем будет выше этот обмен, поэтому физнагрузки полезны вдвойне. Еще увеличивает обмен на 10-15% холодный климат, повышенная температура тела и заболевание щитовидки (гипертиреоз), но этого я вам никак не пожелаю.

Вопрос: Есть ли польза в кленовом сиропе? Пишут, что его можно использовать в диетах для снижения массы тела, так как он содержит только микроэлементы и никаких сахаров.

Ответ: Учитывая, что кленовый сироп получают путем уваривания кленового сока сахарного и черного кленов, даже при условии отсутствия посторонних добавок (т.е. если он не фальсифицирован- не «подделка»- так как могут кукурузный сироп выдавать за кленовый), он представляет собой сироп в полном смысле этого слова. Т.е. по составу вы там найдете преимущественно сахарозу (читай –сахар), а иначе, подумайте, почему ему быть сладким?). Немного фруктозы (фруктовый сахар), витаминов группы В и много микроэлементов (многие из них устойчивы и не разрушаются при варке), а также некоторые активные растительные вещества (например, полифенолы), которым приписывают небезосновательно лечебный эффект. Кстати, чем светлее сироп, тем меньше варился (не наступила карамелизация) и больше от него пользы. Жиров и белков в сиропе нет. С успехом может заменить сахар, но не мед. Мед намного полезнее (если только у вас нет аллергии). Больным сахарным диабетом кленовый сироп нужно ограничивать также как и все другие сладости.

Вопрос: Расскажите подробнее про углеводы. Какие из них сложные, какие - простые?

Ответ: Понять разницу между ними, на самом деле, очень просто – большинство простых углеводов (глюкоза, фруктоза, сахароза и проч.) обладают общим свойством – сладостью, причем фруктоза слаще в 1,73 раза, чем обычный сахар, а это значит, что для достижения сладкого вкуса необходимо добавить фруктозы почти в 2 раза меньше. Кроме того, она дает меньшую нагрузку на поджелудочную железу, и поэтому пользуется особым уважением у диетологов и в спортивной медицине. Единственное, о чем нужно помнить, покупая кристаллическую фруктозу (которая делается путем выпаривания из сладких фруктов), что ее нельзя добавлять в свежезаваренный кипятком чай – она легко разрушается от воздействия высокой температуры.

Избегайте в составе продуктов мальтодекстриновых кукурузных сиропов (источник простых сахаров) – они увеличивают жировую массу тела.

Сложные сахара несладкие на вкус. Наибольшей пользой обладают клетчатка и пектины – они имеют минимальный гликемический индекс (т.е. защищают от сахарного диабета и ожирения) и защищают организм от онкозаболеваний.

Вопрос: Я читала, что взрослым людям молоко пить противопоказано, так ли это?

Ответ: На самом деле после 30-35 лет у 40-45 % взрослых людей снижается выработка лактазы – фермента, который расщепляет молочный сахар. Чтобы понять, относитесь ли вы к этой группе лиц, понаблюдайте за тем, как вы реагируете на молоко. Если через 20-30 минут после стакана молока у вас возникает вздутие живота, урчание и заканчивается все жидким стулом, то вы, безусловно, в этой группе риска. Выход есть: заменить цельное молоко любыми кисломолочными продуктами. Дело в том, что в кефире, ряженке, йогурте и других молочно-кислых продуктах молочный сахар расщеплен кисломолочной флорой, и поэтому никакой нагрузки на ферментный аппарат нашего кишечника не будет – продукт усвоится легко и без последствий.

Вопрос: Слышала, что растительные жиры, растительные сливки, которые входят в состав некоторых сладостей, мороженого, молочной продукции, вреднее животных, молочных жиров. Так ли это? расскажите подробнее, пожалуйста.

Ответ: И это, на самом деле, правда. Дело в том, что растительные сливки аналог маргарина, потому что при их производстве жидкое растительное масло превращается в более твердого собрата путем сложных преобразований, в результате чего образуют транс-жиры, при регулярном употреблении которых изменяются обменные процессы в организме, в частности они резко повышают холестерин крови. Кроме того, часто в растительные сливки добавляют пальмовое масло, а входящая туда жирная кислота связывает молочный кальций и нарушает его усвоение. Натуральное сливочное масло намного полезнее, кстати оно и усваивается с минимальной нагрузкой на печень и поджелудочную железу (поэтому их разрешают при гепатите и панкреатите).

Вопрос: Всё спорим с мамой по поводу одного продукта. С ума схожу по творогу. Покупаю зернёный. Чаше с наполнителями всякими разными. Мама утверждает - это вредно. Я не согласна. Кто прав?

Ответ: С удовольствием примирю вас с мамой. Сам зернёный творог не может представлять угрозы вашему здоровью (если только у вас нет непереносимости белка коровьего молока), более того, входящий в состав именно зерненого творога хлористый кальций дополнительно обогащает этот продукт усваиваемым кальцием (возможно вам мама в детстве тоже, когда делала самодельный творожок добавляла в молоко немного хлористого кальция из ампулы для уколов). Единственное замечание- легче и быстрее все же будет усваиваться не зернёный творог, а кисломолочный (обычный мягкий). А вот к наполнителям нужно относиться внимательнее, там могут быть специальные пищевые добавки, в том числе консерванты. Поэтому лучше сочетать натуральный творог с замороженными (если это не в сезон) ягодами и сухофруктами, с добавлением меда или фруктозы.

Вопрос: Как выбрать наиболее полезные кисломолочные продукты?

Ответ: Везде в кисломолочных продуктах присутствуют кисломолочные палочки (они могут быть болгарские- в ряженке, ацидофильные- в ацидофильном кефире и пр.), но по действию они одинаково полезны для нашего кишечника и только нужно ограничивать их людям с гастритом с повышенной кислотностью и при язве желудка. А вот где приставка био-, то там дополнительно внесены бифидобактерии, в которых нуждается наш кишечник (и не только), особенно рекомендую тем, кто принимает гормональные контрацептивы или антибиотики.

Если в кисломолочный продукт добавлена лактулоза, то это делает его еще более полезным. Лактулоза необходима для нормальной деятельности нашей бифидофлоры в кишечнике (кстати, так же, как и инулин из цикория), т.к. является для нее питательной средой, а еще способствует связыванию канцерогенов в кишечнике.

Вопрос: Люблю, но хочу знать полезно или вредно, можно или нельзя есть вместе: кофе с сыром; молоко с ромом в коктейле; халва с молоком?

Ответ: Анализируя ваши вкусовые пристрастия можно отметить одну общую тенденцию: сочетание молочных продуктов с чем-то. Вот основной проблемой является это что-то. Дело в том, что все молочные продукты (сыр, молоко) являются основными носителями легко усваиваемого кальция, который особенно необходим женщинам в перименопаузе (когда снижаются женские половые гормоны и кальций вымывается из костей), а также детям и подросткам и тем, у кого переломы или просто хрупкие кости. Когда вы пьете кофе с сыром, то кофеин и танины, содержащиеся в кофе, нарушают усвоение кальция, а если при этом вы кушаете бутерброд с мясом, то и железа (в среднем, на 62%), а также витаминов группы В.

Молоко с ромом-вкусно, но алкоголь вызывает разрушение молочного белка, а также нарушает всасывание магния и кальция из молока.

Халва и молоко- оригинально, но в семечках подсолнечника содержатся вещества (фитаты), которые также нарушают всасывание кальция из молока.

Вывод: если это не часто употребляемые продуктовые сочетания и вы параллельно употребляете просто молочные (или еще лучше-кисломолочные продукты), то ничего страшного нет. Необходимое суточное количество кальция можно получить из 100 гр.сыра (желательно без ржаного хлеба, где есть фитаты).

Еще хочу добавить-положительный момент при употреблении кофе с сыром-снижается содержание кофеина, т.к. он уходит на связывание кальция из сыра. Поэтому диетологи и рекомендуют при скачках давления пить не черный кофе, а с молоком.

Вопрос: Как вы относитесь к соевым сливкам и молоку?

Ответ: Однозначно полезными в составе соевых сливок вижу: соевое масло (в нем до 61,2% полиненасыщенных жирных кислот, для сравнения в оливковом рафинированном масле -12,1%, поэтому лучше употреблять нерафинированные масла первого отжима и в сыром виде), молочный белок (наиболее сбалансирован по аминокислотам, необходимым для роста и развития организма), соевый лецитин (защищает нашу печень от жирового перерождения) и каротин (это предшественник витамина А в организме).

Назвать соевое молоко молоком сложно -это напиток из соевых бобов, и в нем нет молочного кальция, но там есть растительный кальций в незначительных количествах-около 120мг и фитиновые вещества, которые тоже могут затруднять усвоение железа.

Преимуществом соевых продуктов является наличие в них аналогов женских половых гормонов (фитоэстрогенов), которые очень важны для женщин после 35-40 лет-они замедляют процессы женского увядания.

Вопрос: Насколько полезно соевое мясо?

Ответ: Так называемый соевый текстурат (мясо) готовят из измельченных соевых бобов (как правило указывают, что они не генномодифицированные и вы их найдете на полках здорового питания), в котором белка до 70%. Очень уважаю эти полуфабрикаты в период поста, но полностью заменять им мясо не рекомендую (если для вас это не принципиальный вопрос), поскольку только животный белок содержит все незаменимые аминокислоты в оптимальных соотношениях.

Вопрос: А полезны ли субпродукты? Есть ли в них что-то важное?

Ответ: Каждый субпродукт (или внутренний орган животного) необходимо оценивать отдельно.

Почки-малоценный продукт, поскольку это орган выделения и полезных веществ вы там не найдете (только мочевина и пр., поэтому их нужно долго вымачивать). Печень-да, только не для детей младшего возраста (т.к. это орган детоксикации, поэтому там могут сохраняться все загрязняющие вещества, которые животные получают с кормом, воздухом, водой). Поэтому печень перед приготовлением лучше замачивать в молоке на пару часов (которое вылить), т.к. в молоке есть вещества обезвреживающие токсины (поэтому на вредных производствах и дают молоко). Сердце и язык-хорошие субпродукты, например, в языке большая концентрация селена (особенно нужен мужчинам репродуктивного возраста для обеспечения подвижности сперматозоидов) и железа.

Вопрос: Подскажите, можно ли в период похудения:

1) есть вареную свеклу на ужин, в частности такой салат: свекла, лук, яблоко, фасоль?

2) есть вечером чечевицу с овощами?

Ответ: Бобовые (фасоль, чечевица, горох)-замечательный источник белка, но наличие там особых углеводов приводит к газообразованию в кишечнике, поэтому от таких салатов возможен метеоризм (вздутие) кишечника и ночной дискомфорт. Но это индивидуально, поэтому, если вы не чувствуете этих проявлений, то ваши салаты и для здоровья и для снижения массы тела могут быть рекомендованы (только стоит уменьшить в вечерних салатах долю фасоли и чечевицы из-за их сравнительно высокой калорийности-около 300 ккал на 100гр.)

Вопрос: Как альгиновая икра рассматривается с позиции полезности?

Ответ: Учитывая, что исходным субстратом для получения этой икры являются вытяжки из морских бурых водорослей, то можно считать ее полезным продуктом. Особенно важен концентрат микроэлементов (особенно йода) и альгинаты, которые связывают и выводят из организма токсины и радионуклиды. Это хороший источник растительного белка. Минимальная норма употребления данной икры для выполнения защитной функции- 1 ст.ложка в день. Единственное ограничение-в этой икре также содержится букет пищевых добавок, поэтому не переусажайте.

Впрос: Не могу отказать себе в сладком чае/кофе. Заменяю сахар - подсластителем Susli. Может есть какие-либо более "полезные" заменители сахара или стоит вообще отказаться от них

Ответ: В состав Сусли (Susli) входят цикламат и сахарин, которые по результатам лабораторных исследований на животных могут оказывать канцерогенный эффект при регулярном употреблении, кроме того цикламат натрия может приводить к заболеванию почек. Во многих странах-запрещен. Поэтому диетологи могут рекомендовать этот подсластитель только при заболеваниях сахарным диабетом и при ожирении 2-3 степени, когда необходимо исключить натуральные сахара. Полностью согласна с авторами выступающими за замену сахара натуральной стевией, но не синтетическими сахарозаменителями. Для здорового человека (без сахарного диабета и избыточной массы тела)- это всего лишь продукт выбора, но не панацея. Самое надежное- выращивать стевию в качестве комнатного растения (семена продаются). Заваривать - 1 ст. ложку листьев стевии 1 стаканом крутого кипятка, настоять 15 минут и процедить.

Вопрос: А какая рыба - правильная и наиболее полезная?

Ответ: Как не странно самой правильной рыбой является сельдь. Дешево и сердито. Она богата полезными омега-3 жирными кислотами, которые защищают наше сердце. И в отличие от форели и лосося ее не выращивают на искусственных кормах на фермах. Лучше, конечно, не соленую, а замороженную. Можно готовить просто и быстро - в стеклянную банку слоями без соли укладывают размороженную сельдь и лук со специями, готовить в СВЧ, в собственном соку. Треска будет хороша тем, кто переболел гепатитом, в ней минимум жиров. Есть даже такое блюдо в лечебном питании - белип (без липидов) - треска, белок яйца и обезжиренный творог - запекают в виде запеканки.

Вопрос: А в морской капусте есть какая-нибудь польза? Или кроме клетчатки особо ничего полезного?

Ответ: Самая большая ценность в морской капусте - органический йод (профилактика болезней щитовидной железы, что актуально для белорусов) и альгинаты (вещества связывающие радионуклиды и соли тяжелых металлов). Полезнее не маринованная капуста, а сушеная, которая продается на полках здорового питания. При этом, чайная ложка с горкой молотой сухой морской капусты практически полностью покрывает суточную потребность в йоде и многих минералах. Ее нужно измельчить в кофемолке и использовать вместо соли. Лучше в конце приготовления, поскольку йод летуч и легко испаряется при длительной варке.

Вопрос: Что скажете насчет морской соли?

Ответ: Разница в том, что поваренная соль искусственно обогащается химическим соединением йодатом калия, а морская соль - это выпаренное из морской воды натуральное соединение, имеющая в своем составе натуральный йод и другие микроэлементы. Естественно и степень доверия к натуральному продукту выше, нежели к искусственно обогащенному.

Вопрос: Скажите, а вот домашние заготовки они бесполезны с точки зрения здоровой еды?

Ответ: Во всех овощных "закатках" (даже с уксусом и долго вареных) остается достаточное количество микроэлементов и самое главное - большое количество клетчатки и пектина (поскольку при термообработке предшественник пектина переходит непосредственно в пектин, а клетчатка достаточно устойчива к температуре). Эти вещества связывают и выводят все чужеродные вещества из кишечника и предотвращают рак. О витаминах мы, естественно, не говорим - их почти не остается (кроме группы В - они достаточно устойчивы).

Также, это касается томатов - они богаты антиоксидантом ликопином, который даже при долгой варке сохраняется и концентрируется (например в домашнем кетчупе его будет больше, чем просто в соке). Это вещество защищает нас от преждевременного старения и онкопатологии.

Из источников витаминов зимой лучше замороженные ягоды, но не перекрученные через мясорубку, потому что витамин С легко разрушается при контакте с металлом, воздухом и ферментом аскорбатоксидазой, который содержится в оболочке ягод.

Рекомендуется просто помыть, подсушить и - в морозилку.

Вопрос: Достаточно ли в день пачки салата (100 гр. разных листьев) или стоит добавлять ещё овощи и фрукты в рацион?

Ответ: Если больше в вашем суточном рационе нет овощей и фруктов, то этого явно мало. По рекомендациям ВОЗ в день должно поступать с рационом не менее 400 гр. фруктов и овощей в день. Желательно всех цветов, поскольку каждый цвет обусловлен наличием биологически активных веществ, которые обладают направленным действием (например, хлорофилл, придающий зеленый цвет, обеспечивает тканевое дыхание; каротиноиды (оранжевый) - антиоксиданты и т.д.). Половина из них должны быть сырыми.

Вопрос: Люблю шпинат, могу ли я его есть без ограничений?

Ответ: Со шпинатом нужно быть аккуратнее тем, у кого повышен уровень оксалатов (т.е. имеет место мочекаменная болезнь или наследственная предрасположенность к ней). Это потому, что в шпинате (а также ревене, щавле и пр.) большое количество щавелевой кислоты.

Вопрос: Расскажите, пожалуйста, о свойствах меда, рекламы много сейчас, а как на самом деле? И как его лучше употреблять?

Ответ: Сам по себе продукт уникальный, если вы его берете у проверенных продавцов (лучше на православных выставках - монастырский мед, или у знакомых), то при правильном употреблении и отсутствии в анамнезе сахарного диабета он ничего кроме пользы не принесет. Ни в коем случае не добавляйте мед в горячую воду (выше 60 градусов), лучше в холодную, или запивать не горячим чаем вприкуску. Если вы печете с использованием меда, то пользы он не принесет и нагревание до высоких температур приводит к образованию в меде оксиметилфурфурола (угнетает нервную систему).

Помните, что мед относится к пищевым аллергенам. Реакция наблюдается, в среднем, через несколько часов, максимум - на следующий день, поэтому детям начинают давать мед очень малыми дозами.

Вопрос: Интересно, есть ли что-то полезное в масле от консервы "Печень трески" или его нужно выливать? Рассуждаю так, что в печени много жирорастворимых витаминов и они, следовательно, могут переходить в масло. Или я не права?

Ответ: Вы очень разумно рассуждаете. Максимум из продукта всегда выходит в заливку. В данном случае - это масло печени трески, что по сути, является натуральным рыбьим жиром со всеми полезными качествами, и которые многие в детстве помнят как не очень вкусный продукт. По содержанию витамина Д масло печени трески лидирует, также там много витамина А и полиненасыщенных жирных кислот (это важно для поддержания здоровья вашей костной системы, кожи, нервной системы, зрительной функции - особенно сумеречного зрения). Ищите на банке надпись "изготовлено в море" - там будет максимум полезных веществ (в отличие от замороженного продукта). Как правило, консерванты и другие пищевые добавки в этих консервах не используются (убедитесь в этом при чтении этикетки на банке), и такое масло можно использовать как заливку в салаты или при приготовлении рыбных блюд.

Вопрос: Расскажите чем полезен льняной жмых (если вообще полезен)? Купила недавно в отделе здорового питания, а зачем, не знаю. Может, после выжимки в нем и не осталось ничего кроме клетчатки?

Ответ: Пусть вас не смущает, что в интернете этот продукт рекомендуется в питании животных. Для нас он тоже представляет диетическую ценность. Помимо клетчатки, там содержится большое количество фитоэстрогенов, которые регулируют гормональный фон женщины и необходимы для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы. Единственное, чего там осталось минимум - это омега 3 жирные кислоты и витамин Е (потому что жмых и остается после выжимки льняного масла). Поэтому в следующий раз лучше покупать льняное семя (продается в аптеке) и добавлять в каши и салаты (кстати, со жмыхом можно делать то же самое).

Вопрос: Очень горячая тема сейчас, в связи с ростом популярности хлебопечек, на чем печь хлеб: на дрожжах (сахаромецетах) или на закваске? Так ли уж вредны дрожжи в хлебе и есть ли какие-либо научные основания под этими страхами?

Ответ: Никаких подтверждающих научных данных о вреде хлебопекарных дрожжей, которые есть в уже выпеченном хлебе - нет. Все просто - сахаромецеты термочувствительны и поэтому при выпекании разрушаются. А вот если кто будет вместо пивных дрожжей будет употреблять внутрь свежие хлебопекарные, то дисбактериоз, конечно, обеспечен.

Вопрос: Можно ли употреблять мужчинам продукты, богатые фитоэстрогенами - аналогами женских половых гормонов (сою, семя льна)?

Ответ: Конечно можно. Во-первых, потому, что те дозы, которые мужчины могут употреблять с блюдами, содержащими их источники (сою, лен, солодку и др.) обладает не терапевтическим, а профилактическим действием. Во-вторых, фитоэстрогены необходимы мужчинам для профилактики раннего мужского облысения (алопеции) и акне (прыщей). Поэтому говорить об «антимужском» действии разумных количеств продуктов, которые содержат фитоэстрогены - не стоит.

Вопрос: Как с точки зрения полезности можно оценить скумбрию?

Ответ: Скумбрия - рыба свободного океанического "полета", как правило не выращивается на фермах, а следовательно, лишена наличия пестицидов и др. нежелательных добавок. Есть риск наличия в ней солей тяжелых металлов, которыми может быть загрязнен океан (особенно это характерно для макрели), но ту скумбрию, которую мы покупаем в местах санкционированной торговли, как правило, контролируют органы санэпидслужбы, и к потребителю доходит рыба отвечающая санитарно-гигиеническим нормам. По своим полезным качествам, можно поставить скумбрию на 1 место по содержанию омега 3 жирных кислот (до 5,3% в 100 гр.), затем идет сельдь (до 3,1%), и лосось (до 1,4%). Единственная проблема - скумбрия аллергенна, поэтому у кого аллергия на рыбу, нужно быть осторожными. Лучше скумбрию не жарить, а запекать или делать слабосоленой.

Вопрос: Мне просто интересно, есть ли железо в чем-то, кроме продуктов животного происхождения?

Ответ: Для профилактики железодефицитной анемии (но не для лечения) эффективны только продукты животного происхождения, содержащие гемовое железо, которое усваивается, в среднем, на 20%. Для сравнения - железо из растительных продуктов (гранат, яблоко, грецкий орех) усваивается организмом только на 2-3% (просто оно легко разрушается ингибиторами - кальцием, жиром и др.). Самыми лучшими продуктами для профилактики анемии (особенно в период беременности, после операции, для девочек-подростков) являются печень, язык, телятина (не обязательно с кровью).

Вопрос: Предпочитаю нашу рыбу-соотечественницу - живого карпа, так как считаю ее более безопасной и качественной. Как вы к ней относитесь?

Ответ: Как и в любом продукте, в карпе есть свои плюсы и минусы. Карп вскармливается сложными растительно-животными кормами (мука костная и травяная, дрожжи и пр.), причем активно, поскольку прожорливый. Могут

использоваться антибиотики для профилактики болезней рыбы. В них меньше микроэлементов (особенно йода), омега-3 жирных кислот (до 1% в 100гр), чем в морской рыбе. Причем, омега 3 меньше всего в рыбе старшего возраста (т.е. более крупной на вид). А вот не очень полезных омега 6 жирных кислот там много. Это придонная рыба, а значит все осевшие с илом загрязнители могут накапливаться в ней. По содержанию аминокислот от морской рыбы почти не отличается. Аллергенный потенциал карпа ниже, чем морской рыбы, но тоже встречается аллергия. При недостаточной термической обработке карпа есть риск заразиться гельминтозами (они живут в пресноводной рыбе). Таким образом, карп лучше покупать не очень крупный в проверенных рыбхозах и тщательно готовить.

Вопрос: Расскажите о пользе 2 литров воды в день. Действительно ли надо столько пить?

Ответ: Все же оптимальной нормой в нежаркий период года я бы назвала 1,5 литра чистой питьевой воды, при условии, что вы не злоупотребляете чаем и другими жидкими напитками. Если же у вас есть проблемы с почками и сердцем, и к вечеру, нажав пальцем на область лодыжки ямка около минуты не выпрямляется, а утром под глазами мешки (что говорит об отеках), то оптимальный суточный объем жидкости нужно подбирать индивидуально, а также при этом обязательно ограничивать все соленое. Летом и при занятиях спортом (когда выражено потоотделение) можно увеличивать количество воды до 2-2,5 литров (с учетом состояния здоровья).

Вопрос: Недостаточно ограничить только соль для профилактики отеков?

Ответ: Для того, чтобы нормализовать водно-электролитный баланс (уменьшить отеки) важно уменьшить не только содержание натрия (в составе известной вам поваренной соли), но и увеличить содержание калия. Дело в том, что натрий удерживает воду, а калий, напротив, обладает мочегонным действием. Поэтому есть смысл ограничивать продукты-источники натрия: колбасные, маринованные, копченые, сыры, консервы. Увеличить овощи-фрукты (особенно изюм, курага, картофель в мундирах), бобовые, жидкие молочные продукты (источники калия). Кстати, избыток натрия (соли) в рационе ведет к потере кальция с мочой (риск переломов, особенно для женщин), например, каждые 2,3 г натрия выводят до 40 мг кальция (в том числе и из костей).

Вопрос: Я в течение дня съедаю 5-6 фруктов (особенно люблю бананы по утрам), может, из-за этого поправляюсь и их нужно ограничить?

Ответ: Привычка съесть высокоуглеводный банан утром, богатый калием и триптофаном (это аминокислота-предшественник гормона удовольствия- серотонина) - очень верное интуитивное решение вашего организма. Худеть ценой ограничений фруктов-овощей в даже не пробуйте. А вот животные жиры (жирное мясо, колбасные изделия, жирные молочные продукты) и простые углеводы (сладкие кондитерские, сахар, белые хлебобулочные) стоит ограничить. Причем, не имеет значение- на ночь или утром. Ограничить вообще. Старайтесь усилить двигательную активность после 12 часов - больше ходить пешком, не пользоваться лифтом и уменьшить калорийность рациона на ужин (последний прием пищи за 3 часа до сна).

Также увеличивайте количество клетчатки-отрубей (при этом снижается потребность в пище на 20%), полюбите зеленый чай (он усиливает затраты энергии до 80 ккал).

Вопрос: Стараюсь всегда придерживаться здорового питания. Но в период ПМС меня срывает: зверский аппетит на протяжении 2-4 дней - ем все подряд и не могу с собой совладать. Что делать (может попробовать какие-либо чаи или препараты)?

Ответ: Боюсь вас огорчить, но в этот период возникает гормонообусловленное неконтролируемое (компульсивное) влечение к пище и поэтому чаями и препаратами его погасить нереально. Единственная уловка- употреблять много объемной, малокалорийной и высокобелковой пищи: капуста в любом виде, яблоки-груши, хлебцы с отрубями, нежирное молоко-кефир, отварная курица и говядина и пр. Еще хорошо в этот период употреблять витамины В1, В6 и магний - они гасят повышенное возбуждение и влечение к перееданию.

Вопрос: Подскажите пожалуйста как построить правильно свое питание. Лишних жиров нет, не толстею вообще. Ни от чего. Вроде нет проблем, но что-то внутри "точит" что я загаживаю свой организм. Т.е и горы булок, и метры колбас мне "сходят с рук", т.е злоупотребляю всем. Внутренний голос просит начать питаться правильно.

Ответ: Вы счастливица, не осознающая своего счастья. Но то, что вы понимаете, что безразборное питание - не есть польза, говорит о том, что ваш интуитивный внутренний контроль на правильном пути. К сожалению, отсутствие этого контроля в старшем возрасте выстреливает ранним атеросклерозом (если в питании много насыщенных - "колбасных" жиров), раком кишечника (когда нет клетчатки, т.е. фруктов-овощей в рационе менее 400 гр. в сутки и нет крупяных блюд), и инсулинонезависимым сахарным диабетом 2 типа (при злоупотреблении сладко-жирными блюдами) и пр. Поэтому постарайтесь осознанно относиться к своему суточному рациону- и прежде чем что-то съесть - подумайте- а что этот продукт привносит в мой организм. И еще совет- не ходите на голодный желудок в магазин в этом состоянии мы подсознательно покупаем самые вредные продукты (доказано психологами)

Вопрос: Так ли полезны обогащенные промышленные яйца?

Есть ли смысл покупать цветные яйца, которые всегда почему-то идут чуть дороже, или по ценности они равны обычным белым?

Ответ: По данным руководителя Лаборатории химии пищевых продуктов Института питания (РФ) Владимира Бессонова и в обычных и в якобы обогащенных яйцах содержание омега3 одинаково (к слову, для потребления суточной нормы омега 3 нужны съесть и тех и других яиц не менее 6 штук, и вы представляете сколько холестерина поступит в ваш организм при этом?:). проще этот вопрос решить с помощью скумбрии и сельди, где однозначно высокое содержание омега 3 жирных кислот. А вот когда речь идет о яйцах, обогащенных селеном и витаминами, то это вполне серьезный источник, поскольку эти вещества добавляют в корм курам, и они органично встраиваются в обменные процессы и содержатся в достаточных концентрациях в яйце.

А вот насчет цвета яиц (якобы цветные полезнее белых) - это вопрос спорный. Эти стереотипы пошли от наших мам-бабушек, когда домашние яйца были цветные (а значит более полезные), а инкубаторские белые и анемичные. Но на самом деле цвет скорлупы яйца зависит от породы кур: от белых кур - яйца будут белыми, от красно-коричневых-желтыми. Вот на что нужно обращать внимание, так это на цвет желтка- на воле и натуральном корме (у домашних кур) цвет яркий и значит витамина А и Д (они имеют оранжевую окраску)- там много. У яиц инкубаторских (и белых и коричневых) - это редкое явление. Вывод: не имеет значения цвет скорлупы яйца, если вы покупаете яйца в магазине, то лучше обогащенные селеном и витаминами.

Это особенно актуально для населения Республики Беларусь, для которого характерен дефицит в организме и йода и селена, поэтому обогащенные продукты должны быть в нашем рационе. Есть доказанные данные, что население Минской, Гомельской и Могилевской областей находятся в зоне экологического риска по содержанию селена (уровень селена в почве и растениях, а значит и в пищевых продуктах ниже критического уровня).

Вопрос: У меня вопрос по разгрузочным дням: как часто есть смысл их устраивать? Какие они бывают?

Ответ: Лучше всего их делать 1 раз в неделю (но не перед праздничными "нагрузочными" днями, а после). Хорошо бы учитывать наличие-отсутствие заболеваний.

Например, есть разгрузочные дни универсальные : яблочный-1,5 кг по 250гр. на 6 приемов, творожно-фруктовый- всего в день 400гр.нежирного творога и 400гр. несладких фруктов, рисово-компотный -они способствуют снижению уровня глюкозы и массы тела.

Кефирный (по 200г 6 раз в день) и творожно-кефирный (по 150 кефира 6 раз и по 100гр творога 3 раза в день) аналогичное действие, но не назначают при гастрите с повышенной кислотностью или язве.

Калиевый разгрузочный день (все продукты,богатые калием- картофель в мундире, изюм,капуста,гречка,молоко и пр.) полезен гипертониках и тем, у кого отеки (особенно, если принимают мочегонные,выводящие калий). И даже существует сметанный день (350гр на 4 приема в день)- они стимулируют снижение массы тела у пожилых больных сахарным диабетом.

Рекомендуемые диетологами количества продуктов рассчитаны на человека массой 60-70 кг (т.н. среднестатистического), поэтому тем, у кого масса ниже нужно уменьшать дозировку.

Вопрос: В каких случаях от углеводов и жиров можно пополнить?

Ответ: Простые или быстрые (сладкие) углеводы и жиры идут в подкожно-жировые отложения только в том случае, если вы их употребляете по энергетическому эквиваленту больше чем тратите энергии и если не соблюдается сбалансированное соотношение между белками, жирами, углеводами (в норме на одну часть белка должно поступать 1 часть жира и 4 части углеводов (по массе)- преимущественно медленных). Быстрые углеводы тоже очень нужны нашему организму, особенно в период стресса.

Вопрос: Я приятно удивлена, что корица действительно отлично снижает холестерин! Я стала по утрам корицу с имбирем пить, а теперь вот сдала анализ крови и холестерин в норме! Как это можно прокомментировать?

Ответ: Очень рада за вас. Однако, нужно соблюдать дозировку при употреблении корицы тем, у кого проблемы с сердцебиением (коричное масло вызывает тахикардию), беременным женщинам (она стимулирует сокращение гладкой мускулатуры матки), перед операцией, перед удалением зуба, во время месячных или других маточных кровотечениях (вещества корицы снижают свертываемость крови).

Наиболее активным действием на организм обладает корица, полученная из коры коричника цейлонского. Однако и фальшивая корица или кассия (полученная от китайского коричневого дерева), которая может продаваться под названием «индонезийская корица» обладает доказанным влиянием на нормализацию углеводного обмена при сахарном диабете 2-го типа.

Кстати,чтобы отличить кассию от настоящей корицы капните раствором йода на кору или порошок корицы (проверка на наличие крахмала): настоящая высококачественная корица даёт лишь незначительное изменение цвета, тогда как порошок коры кассии окрашивается в тёмно-синий цвет.

Когда выбираете корицу читайте этикетку- на упаковке с настоящей корицей будет написано – *Cinnamomum zeulonicum*, а на упаковке с фальшивой корицей – *Cinnamomum aromaticum*. Кроме того, они отличаются по внешнему признаку- ярко- коричневая с более резким ароматом и тяжелым порошком – это и есть кассия, а более нежная светлая коричнево-белесая - настоящая корица.

Вопрос: Со свекольным соком связана детская травма. Когда я была маленькая и заболела ангиной, бабушка заставляла меня пить свежевыжатый свекольный сок, потому что он очень полезен. А сейчас думаю -можно ли его употреблять?

Ответ: Надо сказать, что свежевыжатый свекольный сок очень коварен. Внутрь его можно употреблять только тем, у кого нет гастрита и язвенной болезни и не больше 2 ст.ложек за раз (до трех раз в день). Предварительно выдержав в холодильнике около 2 часов, для удаления летучих раздражающих фракций. А вот ваша бабушка немного переусердствовала (все мы родители грешим фанатизмом в лечении), дело в том, что при ангине и аденоидах свекольный сок нужно не пить, а просто полоскать им горло (разбавлять водой и отстаивать в холодильнике при этом не нужно).

Вопрос: Можно ли сочетать имбирь с корицей? Или чередовать можно?

Ответ: Если вы не беременны, у вас нет язвы желудка, гепатита, желчнокаменной болезни, аллергии на эфирные масла и гипертонии, можете пить в свое удовольствие, чередуя и сочетая имбирь с корицей. Если через 15-20 минут после такого чая появится чувство тошноты-нужно уменьшать концентрацию напитка.

Вопрос: Пониженный гемоглобин, повышенный холестерин и сахар на верхней планке нормы. Чем кормить такое чудо?

Ответ: Здесь стоит подходить разнонаправленно: для повышения уровня гемоглобина-не менее 1 раза в день употреблять источники гемового (наиболее полно и легко усваиваемого) железа: печень, язык, телятина, говядина в сочетании с квашеной капустой или кислыми фруктами и овощами (органические кислоты и аскорбинка усиливают всасывание железа), включить в рацион инжир, вишню и др. сухофрукты-источники меди (которая усиливает образование гемоглобина). Не запивать мясные продукты молокосодержащими напитками (кальций молока связывает железо), а также крепким чаем, кофе и колой (танин и кофеин также ингибирует всасывание железа).

Для снижения уровня холестерина: с мяса срезать жир, с курицы снимать кожу, первые бульоны сливать, не употреблять более 1 желтка в неделю (белки можно до 5 штук), из морепродуктов отказаться от креветок (содержат много холестерина), не менее двух раз в неделю употреблять рыбу холодных морей (скумбрия, сельдь, лосось и др.), которая богата омега-3 жирными кислотами, снижающими уровень вредного холестерина.

Для снижения уровня сахара употребляйте продукты с низким гликемическим индексом и исключайте, соответственно, продукты с высоким гликемическим индексом. Употребляйте больше клетчатки и продуктов, богатых инулином (например, цикорий, топинамбур и др.).

Вопрос: Мама постоянно ест какие-то булочки-кексы. Можно ли это каждый день?

Ответ: Вот нежелательно бы каждый день. Хотя бы 3 раза в неделю. И лучше не магазинные кексы на трансжирах, а творогосодержащее печенье или домашний пирог с творогом и фруктами или может попробовать перейти на мармелад и зефир на фруктозе и желе, если организм так требует сладких углеводов. При выпечке дома старайтесь добавлять к муке высшего сорта немного сухих измельченных в муку отрубей.

Для домашней выпечки постарайтесь брать сметану пониженной жирности (до 15%), творог обезжиренный и при использовании яиц - на 3 яйца кладите только 1 желток, из остальных берите только белки. Кстати, торты с желатином очень полезны для улучшения структуры волос, ногтей и для связочного аппарата (от последнего зависит гибкость позвоночника и суставов), но желатин нужно ограничивать при почечной недостаточности.

Вопрос: Каким образом животный холестерин (из животных продуктов) способствует повышению человеческого холестерина?

Ответ: Дело в том, что холестерин входит в состав клеток всех животных организмов – он не является специфичным и одинаков у животных (курицы, свиньи и пр.) и человека. Причем почти 80 % холестерина вырабатывается самим организмом и только 20 % поступает с пищей. Вреден не так сам холестерин, а его особое соединение с белками – переносчиками - липопротеинами низкой плотности (ЛПНП). Вот именно в жирном мясе, в подкожной клетчатке кур и тд. этого соединения (так называемый холестерин ЛПНП) больше всего. С ним и связывают быстрое формирование атеросклеротических бляшек, тем самым повышается риск инфаркта или ишемического инсульта, а также других сердечно-сосудистых осложнений. А вот липопротеины высокой плотности-ЛПВП (их много в жирной морской рыбе), наоборот защищают сосуды от атеросклеротических изменений, поэтому такой холестерин-ЛПВП называют «хорошим».

Поэтому, когда сдаете анализ крови, обращайте внимание не столько на уровень общего холестерина крови, сколько на повышение уровня триглицеридов и липопротеинов низкой плотности и снижение уровня липопротеинов высокой плотности. В этом случае –вы в группе риска.

Кстати, кроме питания, к факторам, снижающим уровень «плохого» холестерина, относятся регулярная физическая активность, отказ от курения и употребление липотропных факторов (метионин, холин, лецитин), усиливающих обмен жиров и холестерина.

Вопрос: Надо ли заменять обычные молочные продукты обезжиренными?

Ответ: Жирность молочных продуктов не должна быть высокой. Однако и полностью отказываться от молочных жиров не стоит по нескольким причинам: 1) жир в молоке (сливках и пр.) находится в виде эмульсии и поэтому максимально усваивается, не откладываясь в жировое депо; 2) эти жиры богаты витаминами А и Д; 3) молочный жир полезен тем, у кого наблюдается недостаточная выработка ферментов поджелудочной железы, при заболеваниях печени, желчных путей, панкреатитах, заболеваниях ЖКТ, когда снижается возможность усвоения жира. Это объясняется тем, что сливочное масло расщепляется в кишечнике без участия желчи и не требует для своего расщепления липазы (фермента, расщепляющего жир) поджелудочной железы. И еще интересное преимущество молочного жира: несмотря на богатое содержание в нем холестерина, всасывание его в кишечнике снижено, то есть холестерин сливочного масла выводится из организма транзитом (это происходит потому, что жирные кислоты сливочного масла не участвуют в образовании соединений, необходимых для всасывания холестерина). К таким жирам, помимо сливочного масла, еще относят кокосовое и соевое масло.

Вопрос: У меня ребенок не ест жирную морскую рыбу, ни икру, ни в каком виде. Как при этом пополнить запасы жирных кислот?

Ответ: Если ребенок не ест рыбу-ничего страшного, перерастет и все изменится. А пока покупайте в аптеке рыбий жир любого производителя. Здесь главным условием является наличие в составе рыбьего жира оптимального соотношения омега-3:омега-6 жирных кислот - оно должно составлять 1:4. Нельзя чтобы омега -6 было больше. А также желательно, чтобы в составе этого препарата еще был и витамин Е.

Кстати, основным пищевым источником ПНЖК ряда омега-6 являются растительные масла. А главным пищевым источником ПНЖК ряда омега-3 являются уже известные вам жирные сорта холодноводных рыб, а также льняное и соевое масло. В норме для удовлетворения потребности в омега -3 жирных кислотах нужно употреблять в неделю по 85 гр. рыбы 2 раза в день (детям в среднем в 2 раза меньше).

Вопрос: У меня аллергия на рыбу, значит мне нельзя употреблять рыбий жир?

Ответ: Некоторые интуитивно избегают натуральный рыбий жир, если у них аллергия на морскую рыбу.

На самом деле высокой аллергенной активностью обладают только белки морской рыбы, а также ракообразных (креветки, крабы, омары, раки и др.). Это связано с тем, что в их состав входит аминокислота гистидин, из которой, особенно при долгом хранении, может образовываться гистамин, вызывающий псевдоаллергические реакции даже у здоровых людей и усугубляющий аллергию у больных.

К рыбьему жиру, который покупаете в аптеке -это не относится (там нет аминокислот). Но страдающим аллергией лучше заменить рыбий жир чистой омега 3 жирной кислотой (она подавляет аллергию), потому что в рыбьем жире имеется кроме омега 3, большое количество омега 6 жирной кислоты, которая может стимулировать аллергическую реакцию.

Вопрос: Расскажите, пожалуйста, про тыквенные семечки. Какая от них польза и не вредно ли их есть в большом количестве?

Ответ: Замечательный продукт. Особенно, если это не зарубежные, а свои семечки. Это связано с тем, что при длительной транспортировке любых семян и орехов из-за рубежа в условиях повышенной влажности в них могут накапливаться токсины плесневых грибов.

Лучше не поджаривать (иначе происходит окисление полезных жирных кислот) и когда вы их чистите, сохраняйте тоненькую пергаментную оболочку (это помогает в профилактике глистных инвазий, благодаря имеющемуся там кукурбитину; для этой цели их лучше есть натощак). Помимо целого букета минералов и витаминов, эти семечки лидируют по содержанию цинка, который необходим для поддержания иммунитета, профилактики угревой сыпи и дерматита, улучшению структуры волос, а у мужчин - к повышению половой функции и пр.

Еще там есть коэнзим Q10 - антиоксидант, который предотвращает преждевременное старение.

Единственное ограничение- высокая калорийность (около 500 ккал), поэтому лучше не более 100 -150 гр. в день, и при этом ограничить другие источники жиров.

Вопрос: У мужа проблемы с печенью. Слышала, что овсяная каша тяжела для печени, да и для фигуры. Так ли это?

Ответ: Среди всех круп овсяные хлопья содержат наибольшее количество жиров (в 2 раза больше, чем в гречке), но это всего лишь 6 г на 100 г продукта, а калорийность этой каши на воде составляет около 90 ккал в 100 гр, что совершенно не отразится на фигуре. А вот если с сахарком, молочком, то, конечно, и калорийность возрастет.

По поводу тяжелого действия на печень- это ошибочное мнение. Дело в том, что овсянка, наряду с творогом, яичным белком, гречкой, нежирным сыром, треской - относится к липотропным продуктам -они богаты лецитином, холином, метионином, которые предотвращают избыточное отложение жира в печени, т.е. улучшают работу печени, в итоге. Блюда для печени лучше не жарить, а тушить и запекать, использовать пароварку, а если очень любите жареное, то используют такую хитрость: вначале рыбу или курицу отваривают в малом количестве воды, а потом уже готовую слегка обжаривают до легкой корочки в духовке. Нельзя пережаренное, острые и соленые приправы.

Еще добавьте в рацион молочные продукты не очень высокой жирности, отвар шиповника, любое нежирное мясо, сливочное масло (10гр в день), любые овощи, фрукты. Если нет избыточной массы тела, то надо помнить, что печень очень любит быстровсасывающие углеводы- мед, варенье, сладкие соки, компоты, кисели (это способствует образованию гликогена в печени).

Один раз в 7-10 дней было бы хорошо проводить разгрузочные дни- фруктово-овощные, творожно-кефирные, рисово-компотные.

Фруктово-овощной- разделить на 4-5 приемов в день 1,5 кг фруктов-овощей (сырых, вареных, тушеных): отвар шиповника со смородиной, салат из моркови, капусты, яблок с растительным маслом, фруктовый сок с мякотью, овощной суп, овощной салат с раст.маслом, орехи, винегрет, компот из сухофруктов. Можно использовать все овощи, фрукты, орехи и сухофрукты и без ограничений.

Творожно-кефирный - по 150 кефира 6 раз и по 100 гр творога 3 раза в день.

Рисово-компотный - 6 раз в день по стакану сладкого компота из любых фруктов и сухофруктов, причем 2 раза со сладкой рисовой кашей на воде (подслащивать лучше медом). Всего на день: 1-2 кг свежих или 240 гр. сушеных фруктов, 50 гр. риса, 100 гр. сахара или 75 гр. меда и 1,5 л воды.

Кстати, эти разгрузочные дни очень рекомендуют и при артериальной гипертензии, и при атеросклерозе.

Вопрос: У меня растет на подоконнике розмарин, сама сушу летом базилик, петрушку. Это ведь не противопоказано при болезни печени?

Ответ:Розмарин, базилик и петрушка- не относятся к острым приправам, они относятся к пряным- ешьте на здоровье. Единственное ограничение- петрушку нельзя беременным (усиливает сокращение матки - риск самопроизвольного аборта). Дополнительным полезным свойством этих, правильно выбранных вами, трав относится их способность расслаблять сосуды и желчные пути (спазмолитическое действие)- что будет усиливать отток желчи.

Вопрос: Дайте краткие рекомендации по питанию в период беременности.

Ответ: Обязательно в период беременности нужно употреблять красное мясо - источник гемового железа, необходимого для профилактики железодефицитной анемии (бич каждой второй беременной). Лучше всего - телятина, говядина, язык, печень (ее предварительно на пару часов замочить в молоке -это орган детоксикации у животного, чтобы удалить все что может вредного там находиться), если мясо никак не хотите- тогда красная рыба и индейка. курицу и свинину - поменьше-могут провоцировать аллергию у будущего ребеночка.

Обязательно употреблять до 0,5 л молока в день, как в цельном виде, так и в виде кисломолочных продуктов (кефир, простокваша, молочные десерты, йогурты), а также творог (ежедневно около 100 г) и сыр (50 г)- это необходимо, чтобы у мамы не вымывался кальций, иначе будут крошиться зубы и риск переломов, а у ребенка плохо будет развиваться костная система.

Ограничить в питании соленую, консервированную, вяленую, копченую рыбу, т.к. она богата солями мочевой кислоты и натрием, что может способствовать возникновению токсикоза и развитию гипертонической болезни у беременной.

Мясо и рыбу - лучше в отварном виде, а первичные мясные бульоны и рыбные супы, богатые экстрактивными веществами, из рациона беременных лучше исключить, заменив их овощными и молочными. чтобы не было повышенной нагрузки на печень и почки беременных.

И еще, дополнительно рекомендуют съесть утром горсть орехов , не вставая с постели, как средство от утренней тошноты (форма раннего токсикоза). Ученые полагают, что он более выражен у женщин, в питании которых не хватает белков.

Однако необходимо помнить, что орехи являются продуктом, провоцирующим аллергические состояния. Поэтому во втором и третьем триместрах лучше ограничить потребление орехов 1-2 раза в неделю по несколько ядер.

Вопрос: Подскажите по поводу того, как печень относится к печени :) Муж очень любит тушеную говяжью в сметане или куриную, жарю с минимальным количеством масла.

Ответ: Если оценивать печень животных с позиций гигиены питания, то необходимо отметить, что в ней содержится в два с половиной раза меньше жира, чем в говядине, но зато количество холестерина в ней в 4 раза больше. А это значит, что повышается риск отложения жира в пораженной (в прошлом) воспалением печени (если был диагноз - гепатит). Это называется жировая инфильтрация печени. И возникает риск развития атеросклероза.

В целом, один раз в неделю блюда из печени - замечательный источник кроветворных элементов (особенно это важно, если у вас есть признаки железодефицитной анемии).

Вопрос: Какие сыры можно давать детям? И чем вреден расплавленный сыр, например в духовке на хлебушке?

Ответ: Можно рекомендовать твердые сыры по типу Российского и Голландского, которые относят к категории зрелых сливочных сыров (причем чем желтее цвет-при условии отсутствия красителя, и более сладкий вкус, тем сыр более зрелый). Такие сыры можно давать детям уже на 2-м году жизни в тёртом виде, используя его как приправу к блюдам из макаронных изделий, а на 3-м году — и кусочком на бутерброд. Суточная норма сыра в этом возрасте 3-5 г. Исходя из недельной нормы (21-25 г), лучше делить на 2 раза в неделю. Единственное помните, что Российский и Голландский сыр высокой жирности (до 50%), поэтому ограничивайте в эти дни сливочное масло. Раствавливать не стоит, потому что происходит разрушение молочного белка при температуре выше 60 градусов и уменьшается количество ценных ростовых аминокислот в сыре.

А вот молодые соленые сыры (кроме Адыгейского) детям до 5-6 лет лучше не давать, чтобы не нагружать почки (или предварительно брынзу нужно вымочить в молоке для того, чтобы ушла лишняя соль).

Вопрос: А что скажете про фисташки и макадамии? Эти орехи любимые.

Ответ: Как и другие орехи, фисташки и макадамии богаты полиненасыщенными жирными кислотами, которые снижают содержание холестерина-липопротеидов низкой плотности в крови (провоцирующего образование атеросклеротических бляшек), что благоприятно отразится на состоянии сосудов и сердца. Кроме того, в любимых вами орехах содержатся лютеин, бета-каротин и гамма-токоферол, обладающие антиоксидантными свойствами, а, следовательно, замедляющие процессы старения и предотвращающие онкозаболевания.

Интересно, что фисташки, благодаря высокому содержанию в них селена и цинка, усиливают репродуктивную функцию у мужчин (повышается выработка и активность сперматозоидов). Также, одно из полезных свойств фисташек – это устранение тошноты, в частности при токсикозе у беременных (однако норма их суточного потребления не должна превышать 10 ядер). Только старайтесь не покупать соленых фисташек, иначе польза резко падает (риск гипертонии и почечных проблем от большого количества хлорида натрия).

В макадамии особенно много витаминов группы В и витамина Е, а из минералов – кальция и калия. Особенно ценной в макадамии является пальмитолеиновая жирная кислот, которая практически не содержится в других продуктах. Ценность этой кислоты в том, что она, являясь составной частью кожи, способствует восстановлению и омоложению кожи (поэтому масло макадамии вы часто видите в составе антивозрастных кремов).

Вопрос: Так а что кушать можно после ужина и до сна, чтобы не толстеть и даже худеть?

Ответ: С точки зрения классической нутрициологии, за два часа до сна (желательно не менее, чтобы пища успела полноценно усвоиться и не пойти на жиросжигание) лучше употреблять молочные нежирные продукты (творог, кефир, молоко) и блюда из них, каши или мюсли со средней энергетической ценностью (гречневая, рисовая-из не шлифованного риса, перловая, ячневая), любые овощи и не очень сладкие фрукты и сухофрукты, зерновые хлебцы.

Перед сном за полчаса, если одолевает чувство голода, вполне уместен стакан кефира и фрукт.

Вопрос: Подскажите, пожалуйста, какому растительному маслу стоит отдать предпочтение для заправки салатов?

Ответ: Для использования в сыром виде (не для жарки) самыми лучшими по максимальному содержанию омега-3 жирных кислот (альфа-линоленовой кислоты) и полезных фосфолипидов и фитостеролов (их основная роль в организме: профилактика атеросклероза и противовоспалительное действие, нормализация деятельности нервной системы, регуляция жирового обмена-т.е. чтобы жир не откладывался во внутренних органах (чаще печени), а полностью утилизировался) являются:

льняное (самое лучшее, но не очень стойко при хранении-не покупайте много сразу и храните в темных шкафах), соевое, рапсовое, но обязательно низкоэруковое (содержание эруковой кислоты в составе на этикетке должно быть не более 3%), оливковое масло первого холодного отжима (лучше золотисто-желтого, но не зеленоватого оттенка, причем по содержанию омега 3 жирных кислот-это далеко не лидер), а также, если найдете на полках здорового питания, очень полезны - масло грецкого ореха, горчичное, кедровое, конопляное масло.

Теперь о масле виноградных косточек: самое лучшее - масло холодного отжима (поскольку при термической обработке окисляются самые полезные вещества), однако содержание омега 3 жирных кислот в этом масле не более 1%, хотя и жирорастворимых витаминов и фитостеролов там достаточно, но лучше добавлять это масло к льняному и тогда польза будет максимальной.

Вопрос: Как справляться с запором с помощью питания?

Ответ: Чтобы стул был регулярным и бесперебойным важно употреблять: не менее 1,5-2 литров чистой питьевой воды в день (при малом количестве воды каловые массы становятся сухими и не продвигаются по кишечнику), на ночь заваривать отвар семян льна с зернышками, пару размоченных черносливов, стакан кефира, салат из свеклы с оливковым маслом. Отказаться от колбас, полированного риса, хлебобулочных изделий из муки высшего сорта, ограничить кондитерские изделия. Очень полезны для кишечника: овощные супы и рагу, хлеб с отрубями, каши-перловая, овсяная, гречневая. В виде чая можно пить отвар фенхеля и укропа - по 1 ст. ложке смеси на стакан кипятка или отвар овсяных хлопьев (рецепт тот же).

Вопрос: Мы летом подсадили на квас из смородины. Делали сами, по рецепту из интернета, добавляли дрожжи магазинные. Квас получался суперский, усилий мало, удовольствия много. Но слышала, что термофильные дрожжи очень вредные, так ли это?

Ответ: Термофильные дрожжи для нашего кишечника без термической переработки (в сыром виде, без выпечки) не очень полезны по причине подавления ими жизнедеятельности полезной кишечной бифидофлоры (риск дисбактериоза). Поэтому, вместо добавления свежих или сухих пекарских дрожжей, лучше добавить при приготовлении любого ягодного кваса (смородина, клубника; малина и пр) - квасные дрожжи, а при их отсутствии просто подсушенный

ржаной хлеб + изюм+мед. Время брожения в теплом месте до 3 суток. Если постоит больше в этом квасе увеличится концентрация этилового спирта.

Вопрос: Скажите, пожалуйста, какие продукты являются чемпионами по содержанию калия?

Ответ: В соответствии с таблицами химического состава пищевых продуктов лидерами по содержанию калия являются сухофрукты (в 100г кураги-1800мг, изюма и чернослива-900мг,инжира-800мг). Затем идет картофель запеченный и в мундирах-около 600мг в 100гр. Затем бананы-в 1 штучке-500 мг; фасоль- в 50 гр - 550 мг, морская капуста- в 50гр -480 мг, в 1 стакане абрикосового и вишневого сока-500 мг, в стакане молока-300мг. То есть выбирайте те продукты, которые вы любите больше всего. Суточная потребность в калии - 2500-5000мг (если принимаете мочегонные - то потребность выше, т.к. они выводят калий и могут быть проблемы с сердцем в связи с этим).

И еще,чем меньше в продукте сахара и жира, тем лучше усваивается калий (а значит калий картофеля, молока усваивается полностью). Калий легко теряется при варке, поэтому старайтесь эти продукты есть в натуральном виде или запеченом.

Если вы любитель соли,то знайте, что калия вам нужно употреблять больше нормы,поскольку натрий нарушает его усвоение.

Вопрос: Так ли полезен напиток из цикория, как заявлено на упаковке?

Ответ: Это растение растет под ногами, и сам корень цикория вы можете заготовить сами и потом на кофемолке сделать себе полезный напиток или купить в магазине готовый. В целом, напиток цикория обладает противомикробным, противовоспалительным, успокаивающим, моче- и желчегонным действием. Цикорий регулирует обмен веществ в организме и выводит лишний холестерин, радиоактивные и другие вредные вещества, действует как сосудорасширяющее (снижает давление), жаропонижающее средство. Сильнее всего лечебные свойства цикория проявляются при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, сахарного диабета (за счет вещества инулина). Успешно применяется цикорий при лечении заболеваний сердца и сосудов, диатезов и экзем. Корни цикория содержат до 15% сахаров, горькие и смолистые вещества, дубильные вещества, органические кислоты, гликозид интибин, витамины группы В, С, каротин.

Если вы предпочитаете кофе натуральный и вам сложно сразу перейти на напиток из цикория- делайте купажированные смеси 1:1 - кофе: напиток из цикория.

Вопрос: Есть ли польза в молочном шоколаде?

Ответ: У каждого шоколада свои полезные свойства и минусы. Молочный шоколад: основные полезные вещества содержатся в какао-бобах, а их в молочном шоколаде содержится, в среднем, от 25 до 35% (что по сравнению с горьким или черным шоколадом в два раза меньше), следовательно и биологически активных веществ в молочном шоколаде в 2 раза меньше. Также в молочном больше сахара, а значит выше энергетическая ценность.

Вопрос: Как оценить качество шоколада?

Ответ: Чтобы понять качество любого шоколада, как правило, оцениваются содержание влаги (т.е.воды, чтобы понять, сколько полезных сухих веществ там содержится по остатку. Чем влаги больше-тем короче сроки хранения.); молочного жира (для молочного шоколада это важно, потому что молочные жиры часто заменяют сомнительно полезным пальмовым маслом); какао (основные полезные вещества шоколада содержатся в нем).

Анализ основных марок шоколада:

по содержанию молочного жира - у "Аленки" этот показатель самый высокий — 8,3 процента, а самый низкий - у Melanie (Спартак) — 4,4 . То есть продукт от "Коммунарки" имеет полное право называться самым молочным шоколадом.

Показатель влажности самым высоким оказался у российского шоколада Nestle — 1,08 процента, самым низким у Melanie (Спартак) — 0,92 процента (при этом во всех образцах он в пределах нормы).

Содержание какао самый высокий у шоколада "Аленка" — 6,1, у Melanie этот показатель 5,8 процента, у шоколада "Идеал" — 5,5, у Nestle — 4,3.

У шоколада СЛАВА (фабрика Красный Октябрь) – несколько снижено (на 0,5%) содержание какао.

У шоколада горького «ПОБЕДА» в плитках 72 % - вместо какао-масло добавлен его растительный эквивалент (7 % от общего содержания жира), и несколько снижено содержание общего сухого остатка какао (71,5 %), в связи с чем, шоколад не соответствует требованиям ГОСТ.

Шоколад горький (темный) десертный в плитках «ПОРИСТЫЙ» (ОАО «Кондитерская фабрика имени Н.К. Крупской» (Россия, г.Санкт-Петербург) не полностью соответствует требованиям ГОСТ - содержание масла какао – 30,5 % при норме для горького шоколада не менее 33 % , а также в составе имеется растительный заменитель какао-масла.

Шоколад горький в плитках «ЭЛИТНЫЙ 75 % КАКАО «БАБАЕВСКИЙ» - в его составе также выявлен заменитель какао-масла - 3,8 % от общего количества жира, содержание какао – 73,9 % (вместо 75%).

Шоколад горький в плитках «Ritter SPORT» с кремовой начинкой «a la Mousse au Chocolat» - в составе выявлен заменитель какао-масла - 10 % от общего содержания жира, содержание какао – 48,7 % (что ниже, чем рекомендуется для горького шоколада).

Шоколад темный в плитках «ALPEN GOLD» - в составе отсутствуют заменители какао-масла (менее 3,0 % от общего содержания жира). Содержание общего сухого остатка какао – 54,1 % (учитывая гостовскую норму для темного

шоколада (не менее 40 %) - очень даже неплохо. Содержание масла какао – 24,6 % (при гостовской норме для темного шоколада не менее 20 %)- т.е. шоколад достаточно качественный.

Вопрос: Что влияет на срок годности шоколада?

Ответ: На срок годности влияет не только содержание в шоколаде влаги, но и вид фруктовой начинки и ореха, а также способ упаковки. Например, шоколад без добавлений, завернутый фасованный может храниться 6-12 мес; с добавлениями, с начинкой, завернутый и фасованный лучше хранить не более 3- 6 месяцев; а белый - не более 1 месяца. Если вы обнаружили, что упакованный шоколад (не белый) без всякой начинки имеет срок годности менее 6 месяцев, то лучше его не покупать.

Вопрос: Имеет ли смысл при варке мяса первый бульон сразу после закипания сливать, как делают некоторые хозяйки?

Ответ: По рекомендациям диетологов лучше заливать мясо холодной водой и сливать после закипания первый бульон. И вот почему: во время первого кипения из мясо-костного бульона выходят экстрактивные азотсодержащие вещества, которые увеличивают нагрузку на печень и почки, а также усиливают секрецию пищеварительной системы (особенно первичные бульоны не рекомендуют больным с гастритом и язвенной болезнью); также уходят излишки насыщенных жиров из мяса; и, если, использовались антибиотики (это не редкость, особенно на птицефабриках) или накопились соли тяжелых металлов (например, если выпас коров был вдоль автомагистралей), то это все выйдет в первый бульон. Затем вновь залить (можно уже кипятком- в таком случае мясо останется сочным, а не вываренным) и готовить блюдо.