

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

До Нового года остались считанные дни. Как провести их правильно?

А ТАКЖЕ ЧЕМ ЛУЧШЕ ВСЕГО УГОЩАТЬ ГОСТЕЙ И САМИХ СЕБЯ...

ЭКСТРЕННАЯ ДИЕТА

Можно ли похудеть за десять дней до праздников? От нескольких лишних килограммов вполне реально избавиться, если...

О способах поддержания стройной фигуры зимой «АиФ» рассказала профессор Татьяна КИСЕЛЁВА, ведущий научный сотрудник Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии, президент Профессиональной ассоциации нутриотерапевтов.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО САЛО?

Первое главное правило - обеспечить организму максимальную зону комфорта и минимум стресса - пищевого, питьевого, двигательного, температурного. Не стоит искусственно ограничивать себя в пище и калориях (конечно, не нужно и объедаться, а также злоупотреблять продуктами с рафинированными сахарами и гидрогенизированными жирами - изменёнными растительными жирами типа маргарина). Когда еды недостаточно, организм начнёт запасаться на случай ещё более трудных времён, снижать интенсивность обмена веществ, что приведёт

к прямо противоположному результату - набору веса. Упор на белковые продукты в меню, как предписывают многие горе-диеты, - это тоже стресс для организма. Не стоит также заставлять себя зимой есть как можно больше свежих овощей и фруктов (тоже частый совет). С позиций восточной медицины, свежие огурцы, помидоры, болгарский перец, тропические фрукты, свежие соки, жидкие молочные продукты относятся к избыточно «холодной» пище (в них мало восполняющей энергии), поэтому много сил уходит на её переваривание. От

этого хочется спать и снизить физическую активность, что совершенно неправильно. Любителям свёклы, которая, с позиций восточной медицины, относится к продуктам, способствующим задержке в организме «слизи и мокроты», нужно либо употреблять её с чесноком и пряными травами, либо в составе винегрета или «шубы» для сельди.

Для уменьшения веса важно поддерживать хорошую скорость обмена веществ наиболее физиологическим способом. Поэтому никаких добавочных минут в спортзале, «забирающих» кровь и энергию от жизненно важных органов. Больше двигайтесь на свежем воздухе

В БОЙ ПЕРЕД

- для нормальных окислительных реакций нужен кислород. Добавляйте «горячие» специи и пряные травы, лук, чеснок в блюда. Для нормального протекания всех ферментных реакций в организме не забывайте про крупы, орехи, семечки, продукты животного происхождения. Не стесняйтесь употреблять даже сливочное масло и сало! Сало само по себе «холодный» продукт, поэтому его традиционно употребляют с согревающим чесноком либо как уравнивающую закуску - к крепким напиткам, чтобы не допустить резкого подъёма и выброса энергии от их приёма. Главное здесь - соблюдать меру!

ВМЕСТО СПОРТЗАЛА

Как обеспечить цветущий внешний вид и блеск в глазах?

РЕЦЕПТЫ

Овощное рагу



1/2 стакана сухой фасоли (зелёной чечевицы) промыть и залить водой на ночь. Утром промыть, добавить 3 стакана воды, несколько крупинок сахара и варить час, посолить. Откинуть на дуршлаг. Крупную луковицу нарезать полукольцами, 2 небольшие моркови - кубиками или соломкой.

Овощи быстро обжарить в 1-2 ст. ложках растительного масла. К ним добавить нарезанные кубиками 2-3 сладких болгарских перца. Добавить 4 ст. л. томатной пасты и 1/2 стакана воды, 1 ч. л. сахара, по 1/2 ч. л. соли, куркумы (или смеси карри) и чёрного молотого перца, лавровый лист, сухую зелень. Тушить 5 мин., добавить мелко нарубленные 2-3 дольки чеснока и бобовые. Тушить 10 мин.



ПРЕДНОВОГОДНЕЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК

Утром замените молочные каши кашами, сваренными на воде (можно с добавлением изюма) со сливочным маслом. Добавьте к каше сваренное вкрутую яйцо (можно два) и чашку ароматного кофе. Вместо кофе можно чай со свежим имбирём, лимоном, корицей, мускатным орехом, в который для энергетического равновесия можно добавить пару листочков мяты.



Второй завтрак. Вместо свежих фруктов печёное яблоко, щедро сдобренное корицей и мёдом.



ОБЕД

Перед обедом стакан горячего зелёного или чёрного чая с добавлением чабреца, перца или других пряных трав. Такой чай согреет и подготовит пищеварительную систему к приёму пищи.



Вместо холодных салатов - тёплые или горячие - с перцем, свежей или сухой зеленью. Например, тёплый салат из рукколы и куриной печени с грецким орехом и пряными травами.

В качестве первых блюд - супы на мясном бульоне. Мясо на косточке варим не менее 2 часов с травами и специями. Добавит сил и традиционный русский рассольник с почками. На второе - блюда из духовки или на гриле с отварными или запечёнными некрахмалистыми овощами (брокколи, спаржа, тыква и т. д.)

ПОЛДНИК



Фруктовый салат с «согревающими» специями и мёдом. К нему чашка горячего шоколада или сладкого кофе по-восточному с корицей и кардамоном.

УЖИН

Паровая котлетка (мясная, рыбная, овощная) с крупяным гарниром или творожно-овощная запеканка.



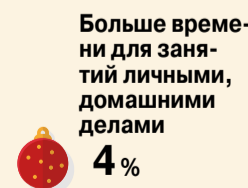
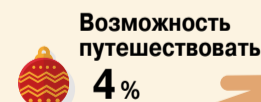
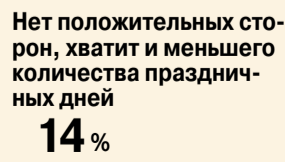
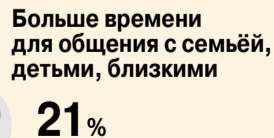
На ночь. Тёплая жидкая каша на воде (можно сварить её с тыквой) вприкуску с бананом или мёдом. Травяной чай из цветков липы, листьев мяты, травы душицы (женщинам) и мелиссы с ложечкой светлого мёда поможет избавиться от негативных мыслей и достичь внутренней гармонии.

МНЕНИЕ НАРОДА

ДОЛГО ОТДЫХАТЬ ХОРОШО...

Каждый пятый россиянин утверждает: загаданное им на Новый год желание исполняется. Таковы данные опроса ФОМ.

Что положительного в длительных новогодних праздниках?



Проект «Доминанты», опрос «ФОМнибус», возможно несколько вариантов ответа, опрос в процентах.

ПОБЕДИМ КАТАРАКТУ ВМЕСТЕ!



КЛИНИКА доктора Шиловой

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ: ПЕЛЕНА ПЕРЕД ГЛАЗАМИ, СНИЖЕНИЕ ЗРЕНИЯ.

Если диагноз поставлен - решайте вопрос оперативно в клинике доктора Шиловой, где специалисты международного уровня помогают пациентам с катарактой, глаукомой, патологией сетчатки и стекловидного тела, век, орбиты глаза, проводят коррекцию зрения.

Клиника является офтальмологическим референтным центром немецких технологий Carl Zeiss.

Лучшее немецкое оборудование и современные технологии, а главное, мастерство и опыт докторов позволяют ставить диагнозы и разрешать любые проблемы с максимальной точностью.

Результат - здоровье глаза и желание жить полной жизнью!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ НА ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ

(кодовое слово «газета «АиФ»» до 30 декабря 2016 г.

ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ В КЛИНИКУ ДОКТОРА ШИЛОВОЙ ПО ТЕЛЕФОНУ «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»

8 (495) 118-62-21

Ответы на все вопросы вы найдете на сайте www.doctor-shilova.ru

- г. Москва, Ленинский проспект, д. 123 (м. «Тропарево»)
- г. Москва, ул. Лукинская, д. 8, корп. 3 (р-н Ново-Переделкино, Солнцево)
- г. Наро-Фоминск (Московская обл.), ул. Войкова, д. 3

Лиц. № ЛО-77-01-011393 от 3 декабря 2015 г. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# БОЕМ КУРАНТОВ!

## ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ

### Суп-пюре из капусты

■ В кипящую воду (0,5 л) поместить по 200 г брокколи и цветной капусты, нарезанные кольцами лук-порей, 2-3 черешка сельдерея, 1/2 кабачка или цукини, 1 ч. л. измельченной сухой зелени. Отварить до готовности.



■ Добавить мелко нарубленный зубчик чеснока, соль, чёрный молотый перец, 3-4 свежих шампиньона, довести до кипения. Измельчить блендером, добавив растительное масло, разложить по тарелкам, посыпать кунжутом и свежей зеленью.

Лицо отражает наше внутреннее состояние. Если оно бледное серовато-зелёного цвета - организм явно не хватает кислорода, крови и энергии в целом ряде систем, включая бронхолёгочную и сердечно-сосудистую. Поэтому утром делаем упражнение: «мы писали, мы писали, наши пальчики устали» (сжимаем и разжимаем ладони и стопы) с последующим обязательным растиранием (самомассажем) ушных раковин. Вышли на улицу - растёрли щёки шерстяными варежками, похлопали себя кулачками по боковым поверхностям бёдер (от колен вверх), ягодицам, наружным поверхностям плеч (от локтей к плечевым суставам). Раскрыли руки, пытались обнять весь мир, - носом вдохнули в живот, обняли себя обеими руками и похлопали по спине - шумный выдох через приоткрытый рот. Три раза - спокойный вдох - продолжительный выдох, три раза - такой же вдох - резкий короткий выдох.

Как утром, так и среди рабочего дня помогает для общей гармонизации и выравнивания энергии в разных системах организма простое упражнение. Стоя прямо и удерживая равновесие, поднять согнутую в колене правую ногу и достать колено локтем согнутой левой руки, потом повторить то же самое с левой ноги. Достаточно 5-8 раз. Главное - дышите ритмично, не забывайте держать спину прямо и не задирайте плечи к ушам.



Юлия БОРТА

Фото Stock Image/PhotoXPRESS.ru, Legion-Media

## АНЕКДОТ

Один друг - другому:  
- Что ты подарил жене на Новый год?  
- Путёвку в Таиланд.  
- А что она тебе?  
- Улетела...

## КУРИЦЫ СТАЛИ КУЛЬТУРИСТАМИ

На Новый год многие будут готовить птицу. Эта традиция идёт от знаменитого гуся, которого на Руси традиционно делали на Рождество.

Поскольку в советское время гуся себе могли позволить только крестьяне, в продаже они практически отсутствовали, выбор перешёл на курицу. Иногда ещё делали утку. Сегодня можно купить любую птицу, это вопрос вкуса и денег.

### ПТИЦА-МОНСТР

Но вот что интересно - современные куры уже совсем не советские. Недавно учёные из Альбертского университета в Канаде шокировали публику, показав, как изменилась обычная курица за 60 лет. Без всякого преувеличения, сегодня мы питаемся курами-культуристами. Объёму и массе их мышц позавидует любой продвинутый бодибилдер. Учёные вырастили в одинаковых условиях породы трёх бройлеров, которые были популярны в 1957, 1978 гг. и в наше время (см. инфографику). Скорость прироста массы (т. е. темпы накачки мышц) у современных кур в 4 раза выше, чем у их предков в 1950-е гг. В итоге их вес на 56-й день - к моменту убоя - примерно в 3 раза больше, чем у «заморышей» 60 лет назад, и почти в 2 раза больше, чем у бройлеров-«семидесятников». Вниманию бодибилдеров, озабоченных объёмом грудной мышцы: её масса выросла примерно на 80% (а это самое дорогое белое мясо). Плюс гораздо мощнее стали ножки. И уж совсем фантастика: корма современным «курам-культуристам» нужно чуть ли не вдвое меньше. Как это возможно? У них гораздо больше кишечник, и, следовательно, больше корма усваивается, и, во-вторых, у них так устроен обмен веществ.

Трудно поверить, но это не ГМ-куры, их сделали с помощью обычной селекции - отбора и размножения птиц с определёнными качествами. Поскольку потомство у них огромное, а срок жизни небольшой, и достигнуты такие фантастические результаты. С рогатым скотом и другими крупными животными их воспроизвести невозможно. По сути, это эволюция в действии, но она не естественная, когда накапливаются полезные для вида свойства, а искусственная, и в определённом смысле даже негативная. В естественных условиях даже в приусадебном хозяйстве такие бройлеры выжили бы с трудом. Они к этому не приспособлены.

### КАК ПТИЧКА СТАНОВИЛАСЬ МОНСТРОМ

Возраст	Бройлеры 1957 г.	Бройлеры 1977 г.	Современный бройлер
Цыплёнок			
28 дней			
Средний вес в 56 дней	2,373 кг	3,602 кг	7,110 кг

♀ **Примечание.** У современного бройлера уже появляются гребень и другие вторичные половые признаки, это ещё не сформировавшиеся петухи и курицы, но уже «юноши» и «девушки».

Расплата за огромную мышечную массу - многие негативные свойства. У них гораздо хуже иммунитет (поэтому им часто нужны антибиотики), нередки дефекты скелета и проблемы с обменом веществ. А также весьма часто бывают миопатии - болезни мышц. Они так велики, что им не всегда хватает питания и притока крови. То есть нынешние бройлеры с мягким, сочным и постным мясом немножко монстры. И конечно, на новогодний стол лучше поставить какую-нибудь другую птицу. Может быть, гуся, как это всегда было на Руси? Можно же хоть раз в год раскошелиться на него.

### ЖИЛИ У БАБУСИ

- Хотя в последнее время и говорят о породах гусей-бройлеров, относительно быстро набирающих мышечную массу, нужно понимать, что они совсем не такие, как цыплята-бройлеры, - объясняет Дмитрий ЗЫКОВ, к. т. н. и специалист по пищевым технологиям. - Гусей, в отличие от кур, нельзя держать в клетках постоянно, им обязательно нужен выгул и водоём. И сегодня на рынке без труда можно купить классического гуся, таких разводили ещё в советские годы. Они могут выглядеть похуже, чем птица из Европы, и мясо у них порой пожестче, но оно вкуснее. Это связано с тем, что такие гуси выросли на природе, на естественном откорме, были более активны. В их мясе меньше жира, но больше белка и аминокислот, придающих ему вкус. А вот с классической деревенской курицей так вряд

ли получится. Как правило, их используют на бульон. Ведь традиционно кур держат ради яиц, и, пока они несутся, нет смысла их забивать. Поэтому на стол они попадают не раньше возраста в 3-4 года, когда мясо уже жёсткое. Бульон из них вкуснее и полезнее, но варёное мясо так и останется жёстким. Его можно срезать, измельчить и сделать из него, например, курник. А жарить, запекать и даже тушить такую птицу уже поздно. С петухами ещё сложнее: их мало - один на 10-12 кур, забивают их в 6-8 лет. И брутальное мускулистое существо без жира приготовить вкусно очень трудно.



Александр МЕЛЬНИКОВ



WWW.AIF.RU

5 распространённых мифов о куриных яйцах читайте на нашем сайте [www.aif.ru](http://www.aif.ru)

## С НОВЫМ ВЕСОМ!

УЧЁНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ПИК ГОДОВОГО НАБОРА ВЕСА ПРИХОДИТСЯ НА НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ.

### ПОЗИЦИЯ



### ДЕРБЕНЁВОЙ

Оказалось, что даже в западных странах за зимние праздники люди в среднем набирают 0,6-0,8% своего веса, или, проще говоря, от 3 до 7 кг. Примерно столько же набирают и россияне. При этом известное в диетологии правило «быстро набранный вес быстро уходит» на новогодние килограммы почему-то не распространяется. По той же статистике, чтобы избавиться от них, в среднем требуется 5-6 месяцев.

Причина новогодней прибавки очевидна: длительное переедание, которое вкупе с неподвижностью чревато срывом обмена веществ, на восстановление которого и уходит половина следующего года.

Опыт показывает, что традиционное предписание диетологов «ограничить калорийность рациона» в новогодние праздники не действует. К счастью, от новогоднего переедания есть другое высокоэффективное противоядие - зимние забавы. Подвижные игры на морозе (а в новогодние праздники синоптики обещают бодрящий холод) способны не только украсить однообразный новогодний досуг, но и в кратчайшие сроки сжечь любые высококалорийные блюда и десерты.

К тому же доказано, что люди, которые много двигаются, почти не переедают.

Светлана Дербенёва, к. м. н., старший научный сотрудник ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи»

## ЖИЗНЬ В ПАНСИОНАТЕ

Переезжайте в пансионат для пожилых людей на постоянное проживание!



Полное обеспечение



Внимание персонала



Постоянное общение



Забота 24 часа

ООО «Полное доверие» Реклама

Только для жителей Москвы и области! (495) 120-10-03