

Кем-то когда-то было замечено, что самые страшные человеческие напасти обозначаются короткими словами. Например, СПИД или рак. А если сказать слово «жир»? «А, вы снова про эти лишние килограммы и стройные фигурки», — скажет кто-нибудь. И добавит: «Это личное дело каждого и дело вкуса». Никто не спорит. Однако это не мешает ожирению быть проблемой и самой настоящей чумой XXI века.



ОЖИРЕНИЕ — ЧУМА XXI ВЕКА

В США, например, которые лидируют в мире по проценту (к числу населения страны) людей, страдающих избыточным весом, уже давно забыли тревогу.

Тучная Америка пожинает плоды цивилизации и технического прогресса. В самом деле, в США очень высокий уровень жизни, недостатка в продуктах не на блюде, практически всю тяжёлую работу за людей выполняют машины. Однако в весьма развитой в техническом отношении Японии или очень солидной по уровню жизни Швейцарии людей с избыточным весом очень мало.

Может быть, дело в элементарной культуре и традициях поглощения пищи? Сразу вспоминается не совсем «культурный» ответ одной знаменитой балерины, которую как-то, когда она была уже в довольно солидном возрасте, спросили: «Как вам удаётся так прекрасно выглядеть? Что посоветуете тем, кто тоже хочет иметь такую же фигуру?». И она ответила: «Не жрать».

Сразу хочу отрезать пути к наступлению тем, кто скажет: «Всё это относится к зажавшейся Америке, а не к полуголодной

России». Увы, беспристрастная статистика показывает, что Россия в числе лидеров по проценту людей с лишним весом. Хотите знать, кто с нами? Германия, Турция, Египет, ЮАР, Бахрейн, Таиланд, Мексика...

Оставим в стороне вопрос о наследственной склонности к полноте, гормональных бунтах и всяких болезненных капризах обмена веществ. Сконцентрируемся сейчас только на еде.

— Мы живём в неблагоприятной среде, — говорят учёные из «центров питания». — Это всё равно, что лечить алкоголика в городе, где бары на каждом шагу. Плохая пища очень доступна, она дешёвая, агрессивно рекламируется, и ... её вкусно готовят.

Посмотрите, что творится у нас с рекламой еды на телевидении?

Тут уже, пожалуй, требуются какие-то законодательные ограничения. А пока с экранов сыплются в детские мозги (а уж потом в желудки) тонны чипсов и льются моря ядовитых на вкус и на цвет газировок. Да и всех нас уже давно превратили в подобие

подопытных «собак Павлова» («Эй, ребята, как у вас там со слюноотделением и другими условными инстинктами?»).

Иной раз кажется, что реклама не просто издевается, а прямо-таки фашиствует. Помните толстого и конопатого то ли Иванова, то ли Петрова, который лишь несколько секунд выдерживает без какой-то там пищевой дряни? А как вам эта дурь с летящей через столы тёткой, орущей «не-е-ет» и выхватывающей у мужа прямо изо рта бутерброд с ветчиной? Типа — не ешь всухомятку. Да свари, ведьма полосатая, мужику нормального борща, а не потчуй быстрорастворимой лапшой.

Быстроедение («фаст-фуд») у многих быстренько превращается в многоедение. И, надо заметить, величина порций постепенно всё растёт и растёт.

«Когда в последний раз вы ели пирожок величиной с классический кусок мыла?» — спрашивают диетологи. Именно такой размер пирожка оптимален и полезен. И пусть он лучше будет печёным, а не жареным. Эти же диетологи



рекомендуют следующие размеры: бифштекс величиной с игральную карту, картошку — с электрическую лампочку, сыр — с «костяшку» домино и т.д.

На первый взгляд, это такой мизер. Но пресловутых калорий в этом «джентльменском наборе» вполне достаточно. Можете есть больше, если придется эти калории тратить. Вся беда в том, что сжигаем мы намного меньше, нежели получаем. И вот в этом-то дисбалансе всё дело. Так что, любите кататься на лифте — любите и лишние килограммы на себе возить.

И напоследок ещё одно наблюдение: 90% человеческих болезней случаются от переедания, а от недоедания — лишь 10%. Выбор за нами.

Анжела САЗОНОВА.

Красивая фигура — мечта многих женщин, но на самом деле заикливаться на идеальных формах не стоит. Важнее правильно питаться, и тогда вы будете не просто хорошо себя чувствовать, но и не наберете лишних килограммов.

Начинайте обед и ужин с салата, так вы быстрее забудете о чувстве голода и «тяжелой пищи» типа жареного мяса или картошки съедите меньше. Результат — стройная фигура.

С утра нам необходимы углеводы, которыми богаты мюсли, каши, черный хлеб и чай. Он помогает проснуться быстрее, чем кофе.

Медики посчитали, что не пообедовавший человек налегает на ужин с тройной силой. Отдайте предпочтение супу. Ужинать старайтесь за два часа до сна: овощи, рыба, запеканки.

Вы никак не можете избавиться от привычки пить чай с бутербродами, комфортно расположившись перед телевизором? И не надо! Просто замените белый хлеб на ржаной, а в качестве начинки приготовьте пикантный крем-соус. Возьмите 300 граммов нежирного творога, добавьте йогурт или кефир и разделите массу на несколько частей.

В них добавьте: перемолотые в миксере



ИЗЯЩНАЯ ФИГУРА — БЕЗ ХЛОПОТ

свежий укроп, соль, черный или красный перец или крабовые палочки, репчатый лук и мелко нашинкованную морковку, консервированный лосось. Разнообразно и некалорийно. Такой бутерброд — не угроза тонкой талии.

Ш о к о л а д старайтесь заменять на мармелад. В нем меньше калорий, поэтому можно позволить себе по-

больше.

Хочется курочки? Пожалуйста! Кушайте на здоровье, только без кожицы, 100 калорий — как не бывало.

Порой причиной лишнего веса становится избыток воды в организме. Чтобы этого избежать, постарайтесь отказаться от соленого — орешков, соленых супов и крекеров — и ешьте побольше белков. Это прежде всего куриная грудка и яйца. В процессе их усвоения организм сам выводит воду.

Все-таки приятно, что звезды, как простые смертные, тоже иногда набирают лишние килограммы и сидят на диете. Вот уже несколько лет большой популярностью в Голливуде пользуется так называемая «зональная диета», на которой благополучно отсидели Мадонна, Шер, Синди Кроуфорд.

Ее принцип крайне прост: каждое блюдо должно включать в себя 40 процентов углеводов и по 30 — белков с жирами. За месяц можно сбросить пять — семь килограммов! Для этого необходимо полностью отказаться от орехов, семечек, масла, шоколада, майонеза, маргарина, молочных продуктов жирностью более одного процента. Сырые овощи и фрукты можно есть тоннами и не меньше пяти раз в сутки.

Попробуйте потерять лишние килограммы, сидя на модной звездной диете.

Марьяна МИЩЕНКО.

КАЛОРИЙНОСТЬ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ (ккал/100 г)

КАШИ

Гречневая — 163
Овсяная — 165
Рисовая — 78
Пшеничная — 90
Манная — 60

ХЛЕБ И МАКАРОНЫ

Ржаной — 200
Пшеничный — 270
Сдоба — 300
Сушки, пряники — 330
Макароны отварные — 48
Макароны с сыром — 180

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЯЙЦА

Молоко (3,5%) — 54
Кефир (3,5%) — 56
Сметана (20%) — 204
Йогурт — 60 — 100
Творог обезжиренный — 86
Творог жирный — 232
Яйца куриные — 157

МЯСО

Телятина отварная — 130
Говядина отварная — 175
Свинина жареная — 300
Шпик свиной — 816
Грудка сырокопченая — 632
Ветчина — 279
Печень жареная — 140
Курица отварная — 173
Курица жареная — 485

РЫБА, ИКРА,

МОРЕПРОДУКТЫ

Рыба отварная — 70 — 110
Рыба слабосоленая — 220
Рыбные консервы в масле — 250 — 360
Рыбные консервы в собственном соку — 96 — 138
Икра красная — 252
Икра черная — 203
Кальмар — 75
Краб — 69
Креветка — 83
Капуста морская — 16

ОВОЩИ, ГРИБЫ

Капуста — 28 — 31
Помидоры — 20
Огурцы — 13
Морковь — 33
Свекла — 41
Кабачки и баклажаны — 24
Грибы отварные — 25
Грибы жареные — 162
Картофель отварной — 61
Картофель фри — 260
Картофельные чипсы — 535

ФРУКТЫ

Яблоки — 45
Апельсины, мандарины — 38
Ананасы — 48
Груши — 42
Бананы — 91
Абрикосы — 58
Персики — 44
Сливы — 43
Виноград — 65
Арбуз, дыня — 36
Сухофрукты — 250 — 300

СЫР

Твердый — 350 — 400
Плавленый — 300

ЖИРЫ, СОУСЫ

Маргарин — 745
Масло растительное — 899
Масло сливочное — 748
Майонез — 627
Кетчуп — 65 — 110

ДЕСЕРТЫ, СЛАДОСТИ

Пирожные, вафли — 350 — 550
Торты — 280 — 560
Мармелад, мед — 300
Шоколад — 550
Варенье — 160 — 240
Мороженое — 120 — 300

Калорийность суточного рациона для женщин должна составлять не более 2200 ккал, для мужчин — не более 3000.