

УПАКОВКА РАССКАЖЕТ О МНОГОМ

По статистике, на срок годности продуктов обращают внимание меньше трети россиян. 14 процентов считают вообще или отчасти непонятной информацию о питательной ценности продуктов, то есть о том, сколько они содержат белков, жиров, углеводов и насколько калорийны. Часто можно услышать: жирное не ем — покупаю не колбасу, а ветчину. Между тем в 100 граммах обычной ветчины содержится около 350 ккал, а в таком же количестве «Докторской» — около 260. Это легко выяснить, прочитав этикетку. Что еще интересного и важного для здоровья есть на упаковках продуктов?

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО. На этикетке настоящего коровьего масла должна быть обозначена жирность не меньше 82%. Кроме того, в составе сливочного масла не должно быть ни грамма растительных жиров, а срок его годности не может быть 1 — 2 года.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО. Прочитав этикетку, можно выбрать масло для заправки салатов или для жарки — нерафинированное и рафинированное. Есть там информация о том, может ли масло давать осадок. А вот надписи: «Без холестерина!» и «Содержит витамин Е» — лишь красивые слова: в любом растительном масле есть витамин Е, а холестерина нет.

КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ. Самая полезная колбаса — самая некрасивая: неоднородная, из почти цельных кусков мяса, сероватая. От ярких соседок по прилавку она будет отличаться минимумом добавок — красителей, стабилизаторов, консервантов.

СОКИ. Если сока 25 — 50 процентов, то это нектар, если меньше — напиток. Нектары и напитки могут содержать добавки, храниться дольше 3 — 5 дней в от-



крытом виде. А в соке, кроме него, а также сахара и аскорбиновой кислоты, не должно быть ничего.

СЛАДОСТИ. Если в составе шоколада значится растительный жир, это сказывается не только на цене, но и на вкусе. Его добавляют, когда хотят «разбавить» очень дорогое сырье — масло какао. С 2003 года в странах ЕС разрешено использовать при производстве шоколада растительные жиры, но не больше 5 процентов. Продукт, в котором какао-масла нет вообще, шоколадом не является.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА. Выбирая в магазине бутылированную воду, обратите внимание на индекс общей минерализации. Если он не выше 1 г/л, воду можно пить всем и без ограничений. Вода с минерализацией 2 г/л и выше уже имеет определенные свойства и для утоления жажды не подходит — ее используют либо для профилактики, либо для лечения.

БЕЗ Е ПАШТЕТА НЕТ

Больше всего опасений читающему этикетки внушают пищевые добавки — те, что с индексом Е. Но любителям консервов, полуфабрикатов и мясных деликатесов от них никуда не деться: консерванты обеспечивают этим продуктам длительный срок хранения, стабилизаторы — однородность, усилители вкуса и ароматизаторы — соответствующие вкус и запах, красители — внешний вид. Это обязательно «химия»: например, глютамат натрия, который на этикетках значится как Е-621, в азиатских странах выполняет роль приправы, как соль или перец, и используется в кулинарии не одно столетие.

Все эти добавки разрешены, но из списка иногда что-то убывает. В 2005-м были исключены консерванты Е-216 и Е-217, которые обладают сосудорасширяющим свойством. Они использовались при производстве кондитерских изделий, сухих супов, чипсов и мясных консервов. Решает судьбу тех или иных добавок Роспотребнадзор.

НА ЭТО ОБРАТИТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ!

Срок годности продукта. Тот, кто не стремится испытать на себе «преlestи» пищевого отравления, должен относиться к нему со всей серьезностью.

Условия хранения. Если они не соблюдались, информация о сроке хранения теряет актуальность.

Калорийность и количество белков, жиров, углеводов. Это особенно важно худеющим и тем, у кого высокий уровень холестерина.

Наличие генетически измененных ингредиентов. Пока ученые спорят, опасны они или нет, производители продуктов обязаны указывать эту информацию на этикетках.

Красители, консерванты, стабилизаторы и прочее с индексом Е. Для детей, особенно аллергиков, лучше покупать продукты, не содержащие искусственных пищевых добавок.

КСТАТИ

Что касается экологической чистоты продукта, то критерии ее оценки до сих пор до конца не сформированы — ни у нас, ни за рубежом. Главными показателями чистых продуктов остаются внешний вид и цена: они, как правило, выглядят более натурально и стоят значительно дороже, чем соседи по прилавку.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Хочу поделиться советом, как простым, доступным и надежным способом похудеть, значительно улучшить цвет лица и повысить сопротивляемость организма к инфекциям.

ПРОСТОЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ

У метода один существенный недостаток — результат скажется не совсем скоро.

Итак: утром натощак, как только встали (это важно!), выпить два полных стакана чистой теплой кипяченой воды (не позднее чем за 45 мин. до приема любой пищи либо другого питья). Каждый третий день добавлять в стаканы по 5 — 10 капель лимонного сока. Не пропускать ни одного дня.

Это очень эффективный способ. Через 2 — 3 месяца вы увидите первые результаты на лице, а через 6 — 8 месяцев заметите огромные улучшения в работе желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, сбросите немного вес (зато практически навсегда), станете реже болеть вирусными заболеваниями.

Повторюсь, это очень простой и эффективный метод. Понятно, что этот способ не помогает при последних стадиях ожирения или при других тяжелых состояниях организма, также не рекомендуется на последних месяцах беременности, когда есть ограничение в приеме жидкости.

Л. КОЛГАНОВА.
г. Орел.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЛИМОНА

ЗЕЛЁНАЯ АПТЕКА

Лимон — одно из наиболее эффективных лечебных растений. Этот цитрус укрепляет иммунную систему, снимает головную боль, регулирует пищеварение, облегчает депрессию, снижает артериальное давление, помогает при кожных заболеваниях. Предлагаем простые и эффективные рецепты народной медицины с использованием лимона.

◆ Грипп

Измельчите лимон вместе с кожурой и залейте растительным маслом. Настаивайте 5 — 7 дней, процедите. Смазывайте ноздри несколько раз в день этим маслом, протирайте им десны. А на ночь смазывайте лимонным маслом подошвы ног и ушные раковины.

◆ Ангина

Два-три ломтика лимона очистите от кожуры, положите в рот и рассасывайте, стараясь, чтобы кусочки лимона были как можно ближе к горлу. Проводите такую процедуру каждый час. Хорошо также в течение дня съедать один лимон целиком с кожурой.

Еще рецепт. Смешайте сок лимона с медом в равных количествах. Этой смесью полощите горло несколько минут, а затем проглотите.

◆ Бронхит

Кашицу из 5 лимонов с кожурой, но без семян смешайте с кашицей из 4 головок чеснока. Залейте смесь одним литром прохладной кипяченой воды, настаивайте в закрытой посуде

в темном прохладном месте 5 дней, периодически встряхивая, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Гипертония

Залейте 2 ст. ложки высушенной или свежей лимонной корки 2 стаканами воды, прокипятите на слабом огне в закрытой посуде 30 минут, настаивайте 10 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Стенокардия

Смешайте сок 2 лимонов, сок 2 листьев алоэ, 500 г меда, настаивайте в плотно закрытой посуде в холодильнике 1 неделю. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

◆ Увеличение щитовидной железы

Измельчите лимон вместе с кожурой и принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день.

◆ Головная боль

Возьмите свежую лимонную кожуру, очистите от цедры, приложите к виску влажной стороной и держите некоторое время. Вскоре на коже под ли-



монной коркой появится красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться, а головная боль пройдет.

◆ Хроническая усталость

Смешайте один стакан лимонного и полстакана клюквенного сока, добавьте сахар или мед по вкусу. Настаивайте 8 часов. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Боль в суставах

Измельчите лимон вместе с кожурой, залейте водкой и настаивайте в течение недели. Ежедневно по вечерам растирайте настойкой больные суставы и укутывайте их на ночь шерстяной тканью.

◆ Дерматит

Отожмите сок из одного лимона, смешайте его с приготовленным заранее отваром петрушки (25 г травы на 2 стакана кипятка). Смочите ватный тампон в растворе и аккуратно обработайте пораженные участки кожи. Процедуру проводите 1 раз в день перед сном в течение недели.

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

ПРИ БОЛЯХ В НОГАХ

Этот простой рецепт поможет всем, кто по роду работы постоянно находится на ногах.

Я до выхода на пенсию работала почтальоном, ноги всегда болели. И как только в продаже появилось оливковое масло, смогла спастись от хронической усталости. Надо тщательно перемешать стакан чистого оливкового масла с одной чайной ложкой поваренной соли. Этой смесью натирать ноги на ночь, чтобы снять переутомление. Смесью хранить в холодильнике.

С. ЕФРЕМОВА.
г. Орел.

ФАСОЛЕВАЯ МАЗЬ

При сильных ожогах кипятком можно вылечиться за одну неделю с помощью мази из обычной фасоли.

Бобы фасоли поджарить на сухой сковороде до коричневого цвета. Охладить, растереть в муку и смешать со свежими сливками. Мазь наносят на ожог и снимают только через 3 — 4 дня. Подсохшая мазь должна растрескаться. Чтобы ее легче было удалять, надо смочить растительным маслом. На очищенное место ожога наносят свежую мазь, а когда её снимают, на обожженном месте уже образуется молодая розовая кожа.

В. АФАНАСЬЕВА.
г. Новосиль.

УМЫВАЮСЬ СВОИМ ТЕПЛОМ

Это упражнение помогает сбросить сонливость, наутро не будет отечности, лицо выглядит свежим, появляется бодрость.

Сажусь поудобнее, свою ладони вместе, опускаю их на уровень живота. Быстрыми, энергичными движениями растираю ладони, пока они не станут горячими. Затем как бы умываюсь собранным теплом. Повторяю так несколько раз. Упражнение это делаю утром и вечером, в любой момент, когда я устала.

М. ВЕРИЖНИКОВА.
г. Орел.