

Английский язык

Библиотека в школе

Биология

География

Дошкольное образование

Информатика

Искусство

Здоровье детей

№34

История

Классное руководство

Литература

Математика

Начальная школа

Немецкий язык

Педагогика

Русский язык

Спорт в школе

Управление школой

Физика

Французский язык

Химия

Школьный психолог

ЛЮБОВЬ ПИМАНОВА



Вкусно и полезно

БИБЛИОТЕЧКА «ПЕРВОГО СЕНТЯБРЯ»

Серия «Здоровье детей»

Выпуск 34

Любовь Пиманова

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Москва

Чистые пруды

2010

Главная ценность человека

Здоровье – самое ценное, что есть у человека. На всю жизнь нам дается только один организм. Если вы после небрежного обращения испортите любимые вещи, их можно заменить, но заменить свой организм нельзя.

Те, кто полагает, что поскольку они здоровы сейчас, то будут таковыми всегда, ошибаются. Внимательно посмотрев на окружающих людей, вы поймете, что необходимо заботиться о себе уже сейчас. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. И здоровье можно сохранить, если следить за характером питания. Именно благодаря ему возможно улучшить качество своей жизни.

Что такое пища

Что же такое пища? Что входит в ее состав? Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины...

Белки

Белки – важнейший компонент пищи. От них зависят основные процессы организма: обмен веществ, раздражимость нервов, способность к росту, мышлению. К белковым веществам относится гемоглобин – переносчик кислорода в крови, ферменты – ускорители биохимических реакций, некоторые гормоны – регуляторы обменных процессов, нуклеопротеиды – носители наследственных свойств. Хотя белки составляют 1/4 часть тела, единственным источником образования их в организме являются аминокислоты белков пищи. Вот почему данные органические соединения столь необходимы в питании человека.

Белковое голодание довольно быстро приводит к тяжелому расстройству здоровья. Особенно чувствителен растущий организм. Недостаток белка является причиной задержки, а затем и полного прекращения роста, вялости, похудания, отеков, поноса, воспаления кожных покровов, малокровия, тяжелых расстройств печени, поджелудочной железы, снижения иммунитета. Возможен даже смертельный исход.

Жиры

Жиры – это сложные органические соединения. Они выполняют энергетическую, амортизационную и запасающую функции. Недостаток жирных кислот приводит к задержке развития растущего организма, нарушениям структуры и функции клеточных мембран, воспалению кожных покровов и т.д. Избыток таких кислот в пищевом рационе способствует повышению

концентрации холестерина в крови. В этом случае возрастает опасность развития атеросклероза.

Углеводы

Углеводы – главный источник и аккумулятор энергии. Они входят в состав многих природных соединений, выступают в роли регуляторов важнейших биохимических процессов.

Глюкоза

Глюкоза также необходима нашему питанию, так как при ее окислении выделяется больше трети используемой в организме энергии. Нервные клетки и клетки головного мозга работают только на глюкозе. Их потребности составляют немалую часть общего энергетического баланса организма: 20–30% всей вырабатываемой энергии и больше половины используемой нами глюкозы. Но мы получаем глюкозу с пищей периодически, а нервным клеткам энергия необходима каждую секунду. Поэтому глюкоза запасается впрок в клетках печени в виде полисахарида, называемого гликогеном.

Недостаточное выделение поджелудочной железой гормона инсулина становится причиной диабета. Организм теряет способность усваивать сахар, который накапливается в крови и выходит с мочой. Недостаток инсулина приводит к обезвоживанию тканей и потере воды, что вызывает мучительную жажду. Больной выделяет в сутки от 10 до 30 л мочи, содержание сахара в ней может достигнуть 5–10% (в норме моча не содержит сахара). Наблюдается исхудание, иногда ожирение. У диабетиков нарушается обмен жиров и белков. Белки расщепляются не полностью, промежуточные продукты очень ядовиты и вызывают тяжелое отравление. Врач устанавливает диету и назначает введение инсулина, тормозящего выделение сахара печенью и улучшающего его усвоение всеми клетками организма.

Вода

Давно известно, что человек может потерять почти все жиры, значительную часть белков и все же останется в живых. Но вот запас воды в организме должен постоянно пополняться: без нее можно прожить лишь несколько дней.

Вода растворяет разнообразные вещества и потому необходима для использования продуктов питания. В ее присутствии в организме происходит множество жизненно важных химических реакций, которые без нее были бы невозможны. Вода есть в каждой клеточке нашего тела. Сделав свое дело, она уносит из организма все лишние и вредные вещества.

«Вода! Ты не просто необходима для жизни, ты и есть сама жизнь». Это верно отметил знаменитый французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери. Не зря ученые считают, что жизнь зародилась в воде.

Самая лучшая и полезная вода – талая. Ее целебные свойства известны с давних пор. Хороша и родниковая вода. Она, как правило, при прохождении долгого подземного пути обогащается разнообразными минеральными добавками и микроэлементами. Не рекомендуется пить сырую воду из крана, лучше всего ее предварительно отстаивать и кипятить.

Таблица Менделеева на тарелке

Даже в развитых странах в организме каждого пятого жителя – дефицит основных минеральных веществ: железа, селена, йода, натрия, кальция. И пополнить этот дефицит сложнее, нежели витаминов. Кто хочет поддерживать в организме правильный химический баланс, должен грамотно и разнообразно питаться.

Какова же среднесуточная потребность организма в минеральных веществах и в каких продуктах их можно найти?

Кальций – 800–1200 мг. Он содержится в молоке и молочных продуктах (сыры, творог, йогурт и т.д.), зеленом луке, петрушке и фасоли. При дефиците кальция у взрослых развивается остеопороз, у детей – рахит.

Магний – 350 мг. Он есть в пшеничных отрубях, крупах, бобовых, урюке, кураге, черносливе. Участвует в поддержании нормальной функции нервной системы и мышц сердца. Стимулирует желчеотделение, повышает активность кишечника. При недостатке магния нарушается усвоение пищи, развивается ряд патологических явлений.

Калий – 350 мг. Около 90% калия находится внутри клеток. Он участвует в передаче нервных импульсов, регулирует водно-солевой обмен, способствует выведению воды. При недостатке калия нарушается развитие нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем, появляется сонливость, снижается артериальное давление, нарушается ритм сердечной деятельности. Калий имеется в урюке, черносливе, морской капусте, фасоли, горохе, картофеле и других овощах.

Натрий – 550 мг. Участвует в передаче нервных импульсов, регулирует кислотно-щелочное равновесие, повышает активность пищеварительных ферментов. При избыточном потреблении ухудшается удаление растворимых в воде конечных продуктов обмена веществ через почки, кожу, что способствует повышению артериального давления. Натрий содержится в солениях, брынзе, сыре и хлебе.

Фосфор – 800–1200 мг. Принимает участие во всех процессах жизнедеятельности организма. При длительном дефиците фосфора в питании организм начинает использовать собственный фосфор из костной ткани,

что приводит к хрупкости костей. Снижается умственная и физическая работоспособность, отмечаются потеря аппетита и апатия. Фосфор есть в печени, икре, бобовых, овсяной и перловой крупе.

Хлор – 5000 мг. Участвует в регуляции водно-солевого обмена и осмотического давления в тканях и клетках. Найти его можно в соленых.

Железо – мужчинам требуется 15 мг, женщинам – 20 мг. Железо необходимо для биосинтеза соединений, которые обеспечивают дыхание и кроветворение. Оно участвует в иммунобиологических и окислительно-восстановительных реакциях. При дефиците железа развивается малокровие, нарушаются газообмен и клеточное дыхание. Содержится оно в субпродуктах, мясе, яйцах, фасоли, овощах, ягодах.

Медь – 2–6 мг. Это кроветворный микроэлемент, способствующий транспортировке железа в костный мозг. Медь имеется в печени, яичном желтке и зеленых овощах.

Йод – 0,15 мг. Необходим для нормального функционирования щитовидной железы. При его дефиците развивается зоб. Йод вы найдете в рыбе, морепродуктах, в мясе, яйцах, молоке и овощах.

Цинк – 15–20 мг. Сосредоточен в костной системе, а также в волосах, коже. Дефицит цинка ведет к замедлению роста, полового созревания. Может вызвать потерю вкусовых ощущений и снижение обоняния. Цинк очень важен для нормального кроветворения. Он содержится в мясе, птице, сыре, крупах, особенно в овсянке, в грецких орехах и продуктах моря.

Марганец – 2–5 мг. Необходим для нормального роста и функционирования хрящевой и костной ткани, а также синтеза белков. Участвует в регуляции углеводного и жирового обмена, способствует образованию инсулина. Он есть в хлебе, крупах, овощах, бобовых, фруктах, грецком орехе, кофе и чае.

Хром – 0,2 мг. Влияет на углеводный обмен, усвоение сахара и уровень его содержания в крови. Хром имеется в говяжьей печени, в бобовых, в овощах.

Фтор – 0,5–1 мг. Необходим для построения костной ткани. Участвует в процессе построения зубной эмали, способствует профилактике кариеса. Переизбыток фтора может вызвать крапчатость зубной эмали. Фтор вы найдете в питьевой воде, в рыбе – треске и соме, а также в печени, орехах и чае.

Влияние соли и сахара на организм

Соль

Столовая соль – единственная минеральная соль, которую человек регулярно добавляет в еду. Соль всегда была одним из самых аппетитных элементов пищи. Однако всем известно, что ее называют белой смертью.

Почему же так много людей привержены соленой пище?

Во-первых, чем больше употребляется соли, тем чаще хочется пить. Когда-то держатели постоянных дворов пользовались этим обстоятельством: чем больше соленого съест посетитель, тем больше выпьет – и тем выше доход. Так постепенно укрепилась привычка к соленой пище.

Во-вторых, соль служила для сохранения от порчи и гниения. Она применялась для того, чтобы сберечь продукты (когда еще не было холодильников). Попробовав овощей из рассола, люди стали квасить и мочить свежие плоды. Человек так привык все солить, что готов даже смириться с некоторыми болезнями, только бы не переходить на бессолевую диету.

В-третьих, люди мало знают о том, сколько им необходимо натрия и хлора. Многие продукты содержат эти элементы в излишних для организма количествах.

Поваренная соль увеличивает нагрузку на сердце, почки, тормозит движение крови по сосудам. Важно знать: заболевания крови, легких, печени, сосудов сердца, почек прежде всего требуют полного исключения из рациона поваренной соли. Это надо принять как закон. Норма соли для здорового человека не должна превышать 4 г в день. Больным гипертонической болезнью рекомендуется не более 1 г!!!

В жару, при тяжелой работе организм выделяет влагу с потом, а с ним много полезных минеральных солей. Для восполнения потерь микроэлементов рекомендуется пить минеральную воду типа «Ессентуки» и пр.

Сахар

Знаменитый английский врач-исследователь Буркет считает, что рак молочной железы, склероз и инфаркт миокарда связаны со слишком употреблением жира, сахара и сладостей. Те, кто решил распрощаться с такими болезнями, должны отказаться от употребления этих продуктов и не забывать, что рафинированный сахар способствует образованию тугоплавких жиров и жировых отложений.

В народе сладкоежек часто называют сухими алкоголиками. Почти все дети, которые недополучают углеводы в естественном виде (из фруктов и сухофруктов, сладких овощей, орехов, семечек, меда), тянутся к конфетам, шоколаду, булочкам, мороженому и постепенно обретают вредную привычку есть много сладкого.

Что же плохого в сахаре?

Первое: он является главной причиной сжигания кальция, вызывая разрушение костей, неполноценный состав крови, кариес. При употреблении сахара и сладостей во рту увеличивается концентрация кислоты, под действием которой развиваются болезнетворные бактерии, портящие зубную эмаль.

Второе: в процессе рафинирования из сахара удаляются все минеральные соли. Возникает их недостаток и несбалансированность аминокислот в пищевом рационе. Это приводит к нарушению баланса микроэлементов, без которых не усваиваются и витамины, что нарушает обмен веществ. Отсюда – ожирение, диабет и другие заболевания.

Третье: для усвоения сахара организм требует много витаминов группы В, недостаток которых становится причиной заболеваний нервной системы и полиневритов.

Но при всем этом сахар человеку необходим. Мало того, наш организм без него не мог бы функционировать. Но если он необходим, значит, сама природа должна обеспечить нас сахаром. И она это делает! Фрукты, овощи, орехи, кроме минеральных солей, в изобилии содержат естественный органический сахар в виде фруктозы, который легко преобразуется в глюкозу и усваивается кровью, клетками, тканями. Получается, что такой сахар – главный источник энергии. В отличие от промышленного, который является токсичным (ядовитым) продуктом. Вот почему нужно стараться употреблять естественный сахар.

Ежедневный рацион

Растущему организму ежедневно требуется четырехразовое питание. Рацион должен быть распределен следующим образом: первый завтрак – 20–25%, второй – 10–15%, обед – 40–45%, ужин – 20–25% суточного количества пищи.

В меню обеда входят:

1) Закуска – они усиливают аппетит, настраивают на дальнейшую еду. Закуска, как правило, кислые и соленые. Это винегрет, квашеная капуста, селедка с луком.

2) Первое блюдо – различные супы. Они содержат большое количество сокогонных веществ. Особой питательной ценностью супы не обладают, но «подготавливают» желудок к приему второго. Сокогонные вещества всасываются через стенки желудка в кровь и разносятся по всему организму. Они подходят к железам желудка, вызывая их усиленную секрецию.

3) Второе блюдо наиболее питательно. Это – вареное, тушеное или жареное мясо или рыба с различными гарнирами. Для переваривания такой пищи требуется наличие в пищеварительном тракте большого количества ферментов, расщепляющих белки, жиры и углеводы.

4) Третье блюдо – сырые фрукты, кисели, компоты, соки. Они полезны тем, что содержат много витаминов.

Завтрак задает настроение

Пища влияет на наше настроение. Продукты могут вызывать у людей различные эмоции. Взять, к примеру, соль. Кусочек селедки или соленый огурец, съеденные до обеда, сильно повышают аппетит. Это происходит оттого, что соль вызывает чувство неудовлетворенности. Вот почему после такой закуски человек набрасывается на пищу, «заедаая» неприятную эмоцию.

Сладости, напротив, помогают расслабиться и увидеть окружающее в розовом цвете. Мед, шоколад и мороженое всегда доставляют удовольствие, снимают раздражение и усталость. Вероятно, это связано с тем, что сладкие вкусовые ощущения способствуют расширению сосудов. Питательные вещества в изобилии притекают к клеткам. Не случайно по восточной традиции обед завершается шербетом, чаем с молоком и медом, пахлавой. А классический завтрак в Европе – булочка со сладким кофе или чаем. Волей-неволей уйдешь из-за стола в прекрасном расположении духа. А это – хорошее начало для плодотворного дня.

Поговорим о застольном этикете

Люди издавна придавали большое значение умению красиво есть и правильно вести себя за столом. Неряшливость и неопрятность могли навредить тому, кто не придерживался общепринятых правил. Это портило настроение и отбивало аппетит у других участников трапезы.

В свое время существовали правила поведения для молодежи, изложенные в маленькой книжке под названием «Юности честное зерцало», выпущенной в России во времена Петра I. Некоторые из советов, преподанных в ней, не утратили своей актуальности и в наши дни. Например:

- Не сопи, егда яси (когда ешь).
- Не облизывай перстов и не грызи костей, но обрежь ножом. (У нас сейчас для жирных пальцев есть бумажные салфетки.)
- Над едою не чавкай, как свинья, и головы не чеши.
- Округ себя стол костью не окладывай; и т.д.

Манера правильно держаться за столом воспитывается с малых лет, в семье и в детском саду. Если эти правила хорошо усвоены в повседневной обстановке, не придется краснеть и на парадном обеде. Старайтесь приходить к столу в назначенное время. Являться вовремя – знак уважения к матери или к хозяевам дома, если вы в гостях. Хозяйке неприятно, если приготовленные блюда перестоят, пересушатся. Не заставляйте себя ждать! Нехорошо усаживаться за стол первым, подождите, когда это сделают

старшие. К тому же у хозяйки могут быть свои соображения насчет рассаживания гостей. Не принимайтесь за еду раньше всех, как бы голодны вы ни были. Опасны неумеренная болтовня и смех за столом. Разговаривать, особенно если обед праздничный, не возбраняется. Но, прежде чем сказать слово или засмеяться, лучше прожевать все, что есть во рту.

Сидите прямо, не развальнось, но и не сгорбившись над тарелкой. Не кладите локти на стол. Можно помешать соседям, да и испачкаться легко. Обращаясь к соседу, поверните к нему голову, не поворачиваясь всем телом. Не тянитесь через соседа, если хотите что-нибудь взять со стола. Все, за исключением хлеба, пирожков и печенья, берите и кладите на тарелку с помощью вилки или ложки. Соль достают специальной ложечкой, а если ее нет, то возьмите соль кончиком ножа. То же относится и к сахару. Размешав его в чашке, ложку выньте и положите на блюдце. Ложечку, торчащую из чашки, легко задеть рукой, и тогда случится «авария».

Если суп горячий, лучше подождать, пока он остынет. Не дуйте на него, можно забрызгать скатерть, себя и окружающих. Остатки супа нужно оставить в тарелке. Если хочешь облить скатерть – наклоняй ее от себя, если желаешь облиться сам – к себе. Ножом помогают класть на вилку гарнир – рис, морковь, ломтик жареного картофеля. Есть с ножа не полагается. Не красиво, да и есть риск порезать губы и язык.

Несколько слов о десерте. В вишневом, сливовом и виноградном компоте попадают косточки. Их не надо выплевывать в чашку, лучше поднести ко рту ложечку либо бумажную салфетку и потом положить косточки рядом на блюдце. Не следует тянуться первым за вкусным или редким блюдом. На праздничном столе бывают привлекательные, но незнакомые блюда. Как с ними справиться? Совет один – внимательно смотрите, как едят другие, в первую очередь хозяева. Делать это нужно незаметно. Из-за стола поднимайтесь только тогда, когда разрешит мама или поднимется хозяйка. Есть одно правило, которое нужно соблюдать дома и в школе. Не читайте за столом! Всему свое время. Мало того, что это невежливо по отношению к окружающим, – чтение во время еды вредно. Если вы пытаетесь делать сразу два дела – читать и обедать, страдают при этом и пищеварение, и работа мозга.

Болезни от неправильного питания

Запор

Первый признак неправильного питания – запор. Это – начало проявления серьезных нарушений в работе всего организма. Многие не особенно обращают внимание на нерегулярный стул, если это не вызывает у

них неприятных ощущений. А те, у кого стул бывает ежедневно, да еще в одни и те же часы, думают, что все в порядке. В идеале же считается, что опорожнение кишечника должно быть столько раз, сколько раз мы едим. По мере того как человек приучит себя к правильному питанию, очищение желудка станет более полным и частым. Из рта перестанет исходить неприятный запах, кожа приобретет здоровый цвет.

Главные причины запоров: плохое состояние позвоночника; заблокированность диафрагмы; недостаточный прием воды (менее 2,5 л в сутки); неправильное сочетание продуктов; употребление рафинированных продуктов; несоблюдение естественных физиологических циклов питания.

Если вас мучают запоры, выпейте стакан свежесжатого сока с ложкой неочищенного оливкового масла или съешьте натощак стакан квашеной капусты с 2 столовыми ложками отрубей, заправленных растительным маслом.

И еще один эффективный рецепт: стакан кефира, 1 чайная ложка сахара и 1 чайная ложка растительного масла. Все следует хорошо размешать и принять на ночь или утром натощак.

Рак

К болезням, связанным с неправильным питанием, относится и рак. Некоторые виды плесени вырабатывают афлотоксины (это особые грибы). Впервые исследования их свойств произвели польские ученые. Результаты опытов показали, что афлотоксины вызывают у людей и животных страшное заболевание крови – лейкоз. Поэтому ни в коем случае нельзя есть продукты, хотя бы в малой степени пораженные плесенью. Не имеет смысла снимать налет, поскольку возможно, что афлотоксины уже попали внутрь. Они легко проникают в жидкости, но с трудом – в густую или твердую материю. Заплесневелый компот нельзя спасти, сняв только верхний слой, но заплесневелый джем подобным образом спасти можно, и если у него не изменились запах и вкус, то он пригоден для употребления в пищу. Не рискуйте обрезать заплесневелые части хлеба и других мучных изделий, лучше отказаться от всего сразу.

Нарушение пищеварения

Одним из наиболее вредных продуктов является белый хлеб. Чем же он вреден?

Хлеб выпекают из муки. Мука – это тонкий порошок, который получают в результате помола зерен пшеницы, ячменя, ржи, овса, кукурузы и пр. Мука состоит из крахмала – очень питательного вещества, легко усваиваемого организмом, и отрубей, отделенных от зерен. Отруби содержат мало калорий. Большая часть отрубей не переваривается. По этой причине

в прошлом веке врачи рекомендовали больным «нежный хлеб из белой муки», очищенной от отрубей. Однако с отрубями удаляются все без исключения минеральные соли и большая часть витаминов. Таким образом, белая красивая мука лишена самых важных компонентов – микроэлементов и витаминов, без которых наша жизнь, здоровье, долголетие невозможны. Несварение желудка, запоры, заворот кишок; все это – следствие неумеренного употребления белого хлеба, выпечки, кондитерских изделий из белой муки и сахара. Мукомольная промышленность в процессе конкуренции начала изобретать все более современные методы для получения белой муки. Наконец, мука утратила свои естественные свойства – в нее стали добавлять различные химические вещества для образования безупречной белизны. И она уже не стала подвергаться порче жучками. Потому что они не едят отраву, содержащуюся в первосортной муке. Но тем не менее многие люди продолжают отдавать предпочтение хлебу из такой муки. Хотите быть здоровыми? Тогда питайтесь естественными продуктами и хлебом, изготовленным из натуральной, грубого помола муки, без добавок.

Обжорство

Оно росло с благополучием и вошло в привычку. Жители России и других стран СНГ всегда отличались гостеприимством. И это прекрасно. Но, к сожалению, у каждой медали есть и обратная сторона. Стол для гостей обычно ломился от разнообразия, неудобоваримых сочетаний и неслетного количества несовместимых в один прием и даже один день блюд. Привычки в питании усваиваются в детстве, культивируются и даже передаются по наследству. Они становятся властными хозяевами, требующими своего удовлетворения. Результаты переедания маскируются, особенно если пищеварение хорошее, но в конечном итоге обжорство всегда фатально. Оно опасно для здоровья и долголетия организма и, безусловно, ведет к преждевременной смерти. Любители обильно поесть всегда слабы, хотят пить, полны, страдают от кислотности, сыпи, поноса или запора и других болезней пищеварительного тракта. В дореволюционной России немало людей болело и умирало от обжорства по большим праздникам. Иногда объедались по окончании строгого поста.

Основные причины обжорства

1. Привычка есть ненатуральную пищу – главная причина переедания. Это, конечно, генно-модифицированные продукты и те, в которые входят вредные пищевые добавки. Еда также должна соответствовать традициям,

характерным для данного региона. Все то, что неадекватно, чужеродно для организма. За последнее время на прилавках наших магазинов появилось очень много новых, можно сказать, экзотических продуктов. А организм россиян не привык к подобной пище. Наши предки испокон веков ели каши, щи, супы, картошку с мясом – именно на такую еду у нас эволюционно отобраны соответствующие ферменты.

2. Употребление специй, приправ, соли, соусов, сахара, которые стимулируют ощущение вкуса и способствуют перееданию.

3. Память голода прошлых лет и психическое состояние. Человек начинает есть как бы на будущее, впрок, все время боясь остаться без пищи, или спешит убежать от проблем.

4. Укоренившиеся в семье, ближайшем окружении человека или обществе в целом традиции застолья, оставляющие в памяти чувства праздности и удовлетворения. Такие традиции диктуются историческими, экономическими и этическими условиями жизни и затем передаются по наследству от старшего поколения к младшему, превращаясь в привычки.

Переедание становится причиной избыточного веса. Многие недооценивают вредные последствия ожирения и поэтому не принимают действенных мер для сохранения нормальной фигуры, нередко считают даже, что полнота является показателем здоровья. В конце XIX века полнота была признаком красоты – и дамы изменяли очертания своего тела с помощью ваты.

Различают четыре степени ожирения.

1-я степень – избыток веса не превышает 30% нормальной для данного человека массы тела.

2-я степень – данный показатель составляет 50%.

3-я степень – 100%.

4-я степень – масса тела больше чем вдвое превышает нормальную величину.

Ожирению сопутствуют разнообразные осложнения, и в первую очередь со стороны сосудов сердца (их смещения), повышение кровяного давления. Статистика подтверждает, что люди, страдающие избыточным весом, умирают от сердечной недостаточности в возрасте от 40 до 50 лет почти в два раза чаще, чем те, кто имеет нормальный вес. При ожирении страдает центральная нервная система, слабеет память, снижаются работоспособность, общая сопротивляемость организма к различным заболеваниям, появляются сонливость, головокружение.

Самым тяжелым человеком, известным медицине, был американец Йон Минок. Его рост составлял 1 м 85 см, вес – 635 кг. В 1978 г., когда гиганта срочно отвезли в больницу с приступом, большая масса его тела была скоплением жидкости. Для госпитализации потребовались 12 пожарных и импровизированные носилки. В больнице пациента положили на две соединенные вместе кровати.

Англичанин Бэрри Остин известен не только на своей родине. 30-летний человек-гора весит более 340 кг. Бэрри очень хотел похудеть и решил обратиться за помощью к хирургам, которые пообещали избавить его от 190 лишних килограммов. Остин, полный самых радужных надежд, вышел из дома и отправился в клинику, но по дороге случайно споткнулся и упал. Сам подняться он не сумел. Остин не мог встать даже с помощью прохожих и десятка самых сильных пожарных, которые пришли к нему на помощь. Затем приехали еще пять сотрудников из службы спасения, и только через два часа они поставили Бэрри на ноги. По словам Остина, когда он лежал на тротуаре, то почувствовал себя самым несчастным человеком и потому готов на любые жертвы ради избавления от лишнего веса.

В США 55% населения имеет избыточный вес. Россияне на втором месте. К числу толстых относят и немцев с англичанами. А самыми худыми являются жители Индии и Бангладеш. Такое объяснимо: в этих странах половина населения просто голодает. А в общей сложности на планете 1,1 млрд человек с избыточным весом.

Полные люди были всегда, но теперь мы понимаем, что это не просто не очень красиво, это еще и совсем не здорово. Осознавшие данный факт вступают на путь борьбы с лишним весом, однако зачастую, кидаясь то к одной диете, то к другой, получают больше вреда, чем пользы. Последствия не так печальны, если человек стремится потерять не более 5 килограммов. Но вот если он замыслил скинуть килограммов 20 и сел на жесткую диету, то вполне возможно, что в скором времени его госпитализируют из-за проблем с почками, или сердцем, или из-за какой-то другой остро развившейся патологии. Иногда особо усердствующие доводят себя до страшных последствий – дистрофии внутренних органов, а это уже может привести к смерти. В одном из городов нашей страны 20-летняя девушка погибла от истощения, ставшего итогом добровольного голодания. В другом случае в больницу привезли молодую женщину – танцовщицу. Желая быстро похудеть, она последовала совету подруг принимать мочегонное и практически ничего не есть. Результат – госпитализация в кардиологическое отделение. Объясняется все это просто: когда человек полностью исключает из рациона какие-то продукты, ему не хватает белка, углеводов и прочих необходи-

мых компонентов и он начинает использовать собственные запасы, а при длительном голодании могут накапливаться кетоновые тела, оказывающие токсическое действие на сердце и другие органы. Бывают ситуации, которые нельзя исправить, – серьезные изменения в сердце.

Длительно используемые жесткие диеты – один рис, один сок и т.д. – ничего, кроме раздражительности, озлобленности, выраженной слабости, потливости, повышенного сердцебиения, не принесут. Есть такое понятие, как *диетическая депрессия*, она возникает у человека, который сидит на несбалансированной, слишком строгой диете. Дело может доходить и до нервных расстройств: люди продолжают голодать, даже когда у них уже развилась недостаточность веса. Навязчивая мысль «я толстая» – это уже серьезное состояние, которое нужно лечить у психиатра.

По мнению Г.Т. Холмогоровой, ведущего научного сотрудника ГНИЦ профилактической медицины, толстым быть плохо, но и слишком худым – тоже нехорошо. Ведь чтобы женщина сумела родить, ей нужно обладать определенной жировой массой. В старые времена девушку на выданье осматривали мать, свекровь, повитуха и сваха. Обращали внимание на то, какие у нее бедра, попа, грудь, лобковый треугольник. Плохое оволосение – первый признак возможных проблем. Маленькая грудь, невыраженные бедра – показатель малого числа половых гормонов. Когда же перестают есть, то пропадают месячные, поскольку женские половые гормоны вырабатываются из жировой ткани. Если у девушки меньше 17% жира, прекращают вырабатываться эстрогены – и она не может забеременеть.

Поскольку многие диеты несбалансированны, в них нет необходимых витаминов, то их результаты могут отрицательно сказаться на иммунитете, а значит, человек становится предрасположенным к инфекционным заболеваниям. Те, кто злоупотребляет мочегонными средствами, выводят из организма и большое количество необходимых солей. Если в диете преобладают овощи, особенно сырые, надо быть осторожными людям, страдающим колитами и другими нарушениями желудочно-кишечного тракта, чтобы не спровоцировать обострение.

При быстрой потере веса могут неметь и полностью терять чувствительность кисти рук. Кажется, что, сидя на диете, человек должен быть все краше и краше, но нередко происходит наоборот: кожа становится сухой и дряблой, вместе со всем телом худеет и грудь (что в планы многих женщин не входит). Но вы ведь совсем отказались от жиров, а без них плохо усваиваются витамины красоты – А и Е.

Получается, что от диет никакой пользы и один вред? Нет, следить за собой надо, диета хороша уже тем, что если вы стали ее соблюдать – значит, заду-

мались о своем состоянии здоровья. Как панацея не работает ни одна диета, потому что ни одну из них, какой бы она ни была, вы не будете соблюдать больше месяца и вернетесь к прежнему образу жизни. Надо постараться подобрать себе такой тип питания, которого вы могли бы придерживаться пожизненно (как это ни ужасно звучит), чтобы оно было не обременительно для вас и полноценно для вашего организма. Похудела – поправилась – опять похудела – это не полезно, лучше уж вообще ничего не делать, стоять на одном месте. Результат экстремального похудения – рикошетный набор веса, причем он становится больше, чем тот, с которого вы начинали.

Любое похудание невозможно проводить на фоне скачущего веса, поэтому надо в течение 3–4 месяцев сохранять определенную массу тела. А чтобы просто не толстеть, достаточно соблюдать, например, разгрузочные дни, не покупать сладкого, не перекусывать постоянно, не пить чаек по нескольку раз в день с печеньем и булками, не есть жирного, не принимать пищу на ночь. И помните, что жесткие диеты, а тем более голодание строго противопоказаны при заболеваниях щитовидной железы, сахарном диабете, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и некоторых других.

У Спайка Милмегона есть замечательное стихотворение, которое называется «Обжора». Конечно, оно шуточное, но в каждой шутке, как известно, есть доля правды. После знакомства с героем сразу становится понятно, что для этого человека является самым главным.

Обжора

Друзья, мне тяжело дышать,
Последний час настал...
Проклятый яблочный пирог!
Меня он доконал.
Я слишком много съел сардин
И заварных колец.
Пусть этот маленький банан
Мне подсластит конец.
Увы, недолго на земле
Мне остается жить!..
Друзья, салата оливье
Нельзя ли подложить?
Не плачьте, милые мои,
Тут слезы не нужны!

Вот разве пудинга кусок
И ломтик ветчины...
Прощайте! Свет в очах погас,
И жизни срок истек.
Эх, напоследок бы сейчас
Поесть еще разок.

Как избежать переедания?

1. Приучить себя в течение дня пить пресную воду мелкими глотками. Вода – это еда.

2. Не принимайте пищу, пока не позовет голод.

3. Ешьте медленно, тщательно все пережевывая.

4. Ешьте не до предельного насыщения.

5. Детей никогда не заставляйте насильно принимать пищу. Не разрушайте их инстинкты. Научите их есть правильно.

«Приучите свой аппетит подчиняться вашему Разуму охотно! – говорил великий философ древности Плутарх. – Это была бы самая великая победа Разума и духа над собственным телом!»

Что мы едим?

Мы не можем обойтись без растительных даров природы – это основной источник витаминов, минеральных солей и других веществ. Но при нерациональном и неправильном использовании азотных удобрений в них накапливаются нитраты и нитриты. Нитраты для здоровья людей не опасны. Они малотоксичны и легко выделяются с мочой, если человек пьет достаточное количество воды. Но они становятся вредоносными, когда переходят в ядовитые нитриты: нитриты переходят в нитрозамины, которые являются канцерогенными. Особенно быстро это происходит у тех, кто страдает пониженной кислотностью или гастритом желудка. Подобные недомогания встречаются у младенцев и пожилых людей. Поэтому детям в первые месяцы их жизни необходимо готовить соки из фруктов и овощей, выращенных без удобрений.

Если вы не знаете, с какого огорода овощи, лучше капусту, свеклу отварить – это освободит их от вредных соединений. Эффективно и консервирование. Исследования показали, что в консервированных огурцах уже на вторые сутки содержание нитратов уменьшается в пять раз, а нитриты через неделю вообще не обнаруживаются. Уменьшается содержание солей азотной и азотистой кислот при засолке овощей. Заметно разрушаются

нитраты и нитриты в процессе квашения. Так, в квашеной капусте их содержание резко падает уже в течение первой недели.

Нитраты накапливаются в овощах неравномерно: в картофеле и в огурцах – ближе к кожуре, причем чем мельче картофель, тем больше нитратов, в капусте и моркови – внутри. Поэтому с картофеля и моркови срезайте толстый слой кожуры, а у капусты выбрасывайте кочерыжку и ближайшие к ней листья. Все корнеплоды, которые идут в пищу, стоит до приготовления положить на час в холодную воду. При долгом хранении содержание вредных солей в овощах уменьшается, к весне их почти не остается. Салат, шпинат, редис, зеленый лук, выращенный в теплицах, в закрытом грунте, перед едой положите на час-два в воду, которую несколько раз поменяйте. Подтверждено, что витамины А, С, Е – это ингибиторы, т.е. вещества, предотвращающие и тормозящие разрушительные процессы нитратов и нитритов в нашем организме. Если в рационе этих витаминов предостаточно, вредные соединения окажутся нейтрализованными.

В условиях повышенной радиации нужно следить за тем, чтобы ежедневно был стул, употреблять обильное питье, потогонные листовые чаи, а также отвар семени льна, чернослива, крапивы, слабительных трав. Хорошо использовать в пищу черноплодную рябину, гранаты, изюм, сок свеклы, моркови, красное вино по 3 ст. ложки 3 раза в день, употреблять витамины С, Р, группы В, есть утром и вечером тертую редьку (черную) с медом, пить хлебный квас, аскорбиновую кислоту, ввести в рацион творог, сливки, сметану, масло в небольших количествах. Мясо надо запекать или отваривать. Очень полезны продукты с антирадиоактивным действием: морковь, растительное масло, творог, а также таблетки кальция и магния. При повышенной радиации вредны холодец, костный жир, желатин. Больше всего заражена говядина.

Из чего мы едим

Важное значение для здоровья человека имеет посуда, из которой он ест. Например, свинец мы можем получить из глиняной посуды, покрытой глазурью, содержащей данный элемент. *Хрустальные* вазочки, фужеры, рюмки тоже выделяют свинец. Он реагирует с кислотами, содержащимися в пище и вине, образуя растворимые соли. Свинец вызывает обширные патологические изменения в центральной нервной системе, крови, сосудах, провоцирует психическое возбуждение, тревогу, ночные кошмары. Его соединения канцерогенны и генотоксичны – нарушая третичную структуру ДНК, они могут стать причиной мутации.

Алюминий. С недавних пор медики стали с подозрением относиться к алюминиевой посуде: еда, приготовленная в ней, может привести к старческому слабоумию – болезни Альцгеймера. Химики считают, что в такой емкости можно безбоязненно вскипятить молоко и приготовить кашу, но хранить продукты в ней не стоит. Нельзя держать в кастрюле из алюминия квашеную капусту или соленые огурцы, варить борщи, готовить солянки и прочие кислые и соленые блюда. Этот металл боится кислот, а также щелочей – образовавшиеся токсины перейдут в еду. Даже питьевая вода при длительном хранении в алюминиевой емкости образует на ее стенках осадок – продукт взаимодействия алюминия с находящейся в воде в малом количестве кремниевой кислотой.

Тефлон. Антипригарный тефлон, которым часто покрывают алюминиевую посуду, делает ее незаменимой помощницей на кухне. В ней можно приготовить низкокалорийные блюда в собственном соку с небольшим добавлением масла, а то и без него.

В нашей стране тефлоновая посуда появилась относительно недавно, а западные хозяйки оценили ее достоинства еще в начале 1940-х годов, когда Рой Планкетт в лаборатории фирмы «Дюпон» получил тефлон – материал с необычными свойствами. Он не боится высоких температур, кислот и щелочей, устойчив к действию грибков и бактерий. По своей химической инертности тефлон превосходит все известные полимеры и даже не уступает такому инертному материалу, как платина. Не нужно покупать подделки с «антипригарным» припоем китайского производства. Они грозят неприятностями. Если вы зазеваетесь и оставите такую кастрюльку на огне, низкокачественное покрытие может разложиться. И сварите вы не диетическую кашу, а, словно злая колдунья, сотворите отравляющий газ фосген.

Нержавеющая сталь. Посуда из нержавейки, конечно, удобна. И очень прочна. Но недавние исследования развеяли миф о ее пользе для здоровья. Никель, входящий в состав нержавейки, – сильный аллерген, к тому же обладающий канцерогенными свойствами. В ряде европейских государств теперь введены ограничения на пользование посудой из нержавейки. В России изделия из такой стали, по нашим нормативам, опасности не представляют. Однако случаи дерматозов, язв на коже и слизистой довольно часты. Поэтому советуем пользоваться этой посудой редко и не готовить в ней острые блюда. Безвредны лишь подносы, подстаканники и конфетницы.

Титан. «Металл будущего» сравнительно недавно стали использовать в качестве материала для посуды. Кастрюли и сковородки из него значительно легче, чем из нержавеющей стали, и столь же прочны. Однако не все

знают, что титан – металл активный и с некоторыми компонентами пищи взаимодействует даже более энергично, чем нержавейка.

Серебро. Ионы благородного металла активно подавляют развитие болезнетворной микрофлоры в водных растворах, вот почему так хороша для малыша серебряная ложечка. Но длительный прием пищи, обогащенной ионами серебра, чреват неприятностями: появляется головная боль, ощущается тяжесть в ногах, слабеет зрение, нервы начинают пошаливать. Если годами готовить в «царской» посуде, у едоков могут развиваться гастрит и цирроз печени.

Точно так же с большой осторожностью пользуйтесь старинной посудой из **меди, латуни** или **бронзы** из-за образования на ее поверхности пленки окислов зеленого или коричневого оттенков, которые взаимодействуют с кислыми продуктами. Такую посуду надо чистить, протирать тряпочкой, смоченной уксусом и солью, а затем тщательно мыть горячей и холодной водой.

Стекло, керамика, эмалированная посуда. Медики рекомендуют кухонную посуду из огнеупорного стекла – она долго сохраняет тепло, не дает никаких посторонних привкусов и запахов. Очень полезной для здоровья будет еда, приготовленная в керамических термостойких горшочках. Изобретение первобытных гончаров грешит лишь одним недостатком – плохо отмывается. Поэтому перед первым использованием такой посуды прокипятите в ней раствор уксуса – так вы избавитесь от свинца, который есть в составе глазури. Не повредит здоровью и эмалированная посуда, только внимательно следите, чтобы не растрескался защитный слой, покрывающий небезобидный металл.

Лет 10–12 назад у нас в стране появились довольно симпатичные на вид чашки, тарелки, салатницы – белые, круглые, легкие, с веселым рисунком. Очень многие их покупали, а это, мягко говоря, нехорошая посуда, из меламина. Поступает она в основном из Турции, Иордании и Китая – специально для российского рынка ее расписывают сюжетами, приближенными к нашей жизни. У себя на родине производители продавать посуду такого низкого качества не рискуют – уж больно опасно из нее есть.

Меламин – пластик, полимерный материал. Только более активный, чем традиционные. Выделение формальдегидных смол продолжается практически все время, пока человек пользуется этой посудой. Выделение формальдегида присуще всем пластикам, но меламину в особенности. Причем переход его в пищу превышает допустимые нормы в десятки, а то и в сотни раз. А еще меламин в зависимости от красителей выделяет тяжелые металлы – свинец, кадмий, марганец. Кроме того, он вызывает раковые

заболевания и мутагенные изменения. А привлекательные яркие рисунки на посуде – это обыкновенные переводные картинки, которые при соприкосновении с пищей, особенно горячей, выделяют тяжелые металлы.

Так что делаем вывод. Не пользоваться посудой из меламина. Осторожно обращаться с кухонными принадлежностями из алюминия, нержавеющей стали, титана, серебра. И по возможности пользоваться эмалированной посудой, а также посудой из стекла и с тефлоновым покрытием.

Упражнения для улучшения пищеварения

1. «Золотая рыбка»

И.п.: лечь на спину лицом вверх на постель или на пол, руки закинуть за голову, вытянуть их на всю длину, ноги вытянуть, ступни поставить под прямым углом к туловищу, пальцы ног должны все время тянуться к лицу. Пятка и бедро усиленно прижимаются к полу.

– Вначале несколько раз поочередно на счет 7 потянуться, осторожно растягивая позвоночник в разные стороны, пяткой правой ноги «ползти» по полу вперед, а обеими вытянутыми руками одновременно тянуться в противоположную сторону, затем то же самое продолжить левой пяткой, также на счет 7. Повторить 5–7 раз.

– После этого положить ладони на шейные позвонки (локти согнуты), всем телом прижиматься к полу: ноги соединить, пальцы обеих ног потянуть к лицу, все выпуклости (затылок, плечи, таз, икры, пятки) вдавить в пол. В этом положении начать быстрые колебания телом справа налево наподобие плавающей рыбки. Упражнение нужно делать утром и вечером в течение 1–2 минут.

2. «Смыкание стоп и ладоней»

И.п.: лечь на спину на пол или на жесткую ровную постель, под шею положить твердую подушку – валик, сомкнуть ступни и ладони и развести колени.

Предварительно:

- нажимать подушечками пальцев обеих ладоней друг на друга (10 раз);
- надавливать подушечками пальцев, а затем на всю ладонь левой и правой руки (10 раз);
- нажимать на обе сомкнутые ладони (10 раз);
- руки с крепко сомкнутыми ладонями вытянуть на полную длину, закинуть за голову, затем провести ими медленно над лицом до пояса, как бы разрезая тело пополам, пальцы ладоней направлены вперед (к голове) (10 раз);

– перевернуть затем пальцы сомкнутых ладоней по направлению к ногам, двигать ими, разрезая свое тело пополам, но уже снизу вверх – от лобка до пупка (10 раз);

– сомкнутые ладони пронести над телом, будто рассекая воздух «топом», руки вытягивать как можно сильнее (10 раз);

– вытягивать руки на полную длину с сомкнутыми ладонями вверх – вниз (10 раз);

– установить крепко сомкнутые ладони на груди над солнечным сплетением и двигать сомкнутыми ступнями на 1–1,5 длины ступни вперед – назад, не давая разомкнуться (10 раз);

– двигать сомкнутыми ладонями и стопами одновременно вперед – назад, как бы желая растянуть позвонки (от 10 раз).

После предварительных упражнений сомкнутые ладони рук установить на груди перпендикулярно телу, оставаясь в положении как бы «лежащего лотоса», затем перейти к основной части.

Основная часть: закрыть глаза, оставаясь в покое в таком положении 5–10 минут. Положение тела напоминает «лотос» в йоге, только в лежащем виде, притом стопы сомкнуты, а колени раздвинуты как можно больше.

В чем секрет этого упражнения?

Мышца диафрагмы принимает участие в дыхании, совершая в сутки 24 000 колебаний. Она действует как нагнетательный насос, сжимая печень, селезенку, кишки, оживляя все брюшное кровоснабжение. Выполняя предварительную часть, мы помогаем диафрагме лучше оживлять и питать наш организм.

Смыкание ладоней приводит организм в равновесие: улучшает работу надпочечников, половых органов, толстого кишечника, восстанавливает кислотно-щелочное равновесие в организме.

3. Массаж живота

Выполняйте круговые движения правой ладонью по часовой стрелке так, чтобы живот перемещался то вверх, то вниз. Улучшаются циркуляция крови, процесс всасывания пищи, массируются внутренние органы.

4. Втягивание живота

Лежа на спине, сильно втягивайте живот к позвоночнику, а затем выпячивайте 20 раз. Благоприятно влияет на работу печени, почек, желудка, кишечного тракта. Упражнение ликвидирует застойные явления желчи в крови. Полным людям помогает избавиться от отложений в области живота.

Полезные советы

Самыми полезными продуктами для человека являются кисломолочные – творог, кефир, сметана и т.д., яйца, овсяная, гречневая, кукурузная крупы, орехи, печень, мозги, отруби, бобовые (фасоль, зеленый горошек, бобы), зеленые листья овощей, морковь, свекла, картофель, сырая тыква, репа, турнепс, чеснок, хрен, лук, салат, клюква, брусника, черника, земляника, крыжовник, смородина всех видов, калина, шиповник, цитрусовые, бананы, любой травяной чай, морская капуста, морепродукты, растительные масла и пр.

Свежее молоко лучше заменять кисломолочными продуктами. В кефире есть ацидофилиновая бактерия, убивающая кишечную палочку. Данная разновидность пищи богата витаминами группы В и кальцием.

Хлеб полезен ржаной и слегка подсушенный. Свежий хлеб трудно переваривается.

Жиры следует принимать в натуральном виде. В подогретом состоянии они канцерогенны. Сливочное масло можно употреблять до 20 г в день и не есть в солнечные дни, потому что витамины А и Д образуются в коже под солнечными лучами, а их избыток приводит к серьезным болезням. Морковь, томаты следует сочетать с растительным маслом для лучшего усвоения, и лучше в сыром виде. Яичный желток необходим в любом возрасте. В нем содержатся витамины А, В₂, В₅, В₆, В₁₂. Картофель – незаменимый продукт. Лучше его запекать и есть с кожурой. В нем очень много микроэлементов, важных для нашего организма.

Творог может заменить мясо. В нем сочетаются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли кальция, магния. Для лучшего усвоения в него добавляется немного растительного масла.

Основные правила рационального питания

1. Пищу принимать 4–5 раз в день, в определенные часы, не ранее чем через 4 часа.
2. Пережевывать пищу медленно и тщательно.
3. Вечером не пить чай, кофе.
4. Сахар заменить медом, ягодами, фруктами, овощами.
5. Белый хлеб есть как можно реже.
6. Стараться обходиться без соли.
7. Воду пить небольшими порциями до 2 л в день. Во время еды воду не употреблять (снижается концентрация желудочного сока).

8. Пищу принимать свежеприготовленную.

9. Помнить поговорку «Когда я ем, я глух и нем». А это значит, что не следует ни читать, ни разговаривать, ни смотреть телевизор во время еды.

Теперь советуюсь с врачами
О диетические бденья!
О жизнь нелегкая моя!
На тучной ниве похуденья
Изрядно потрудился я.
Все расскажу вам по порядку,
Во всем признаюсь наповал...
Увы, не делал я зарядку,
Ходьбу и бег не признавал.
Однажды стало не до шуток –
Я свой костюм не смог надеть,
Поголодав 15 суток,
Я начал на глазах худеть.

Осталось мне совсем немножко,
Чтоб в форму прежнюю войти...
Жена позвала неотложку –
Успели все-таки спасти...
Дни упоительно летели,
Однако же не буду врать:
За эту страдную неделю
Я, сбросив два, прибавил пять...
Я взял контроль над поведением
(В решеньях я и скор, и смел)
И занялся сыроедением,
Не сыр я, а сырое ел.
Вначале было очень грустно,
Но я, друзья, не унывал,
Сырое мясо и капусту
Водой сырою запивал.
Я в этом трудном поединке
Не отступал и не юлил
И начал таять, словно льдинка,
Но вдруг желудок зашалил.
И так прихватывал порою,

Так прижимал, что хоть кричи!
Тогда я плюнул на сырое
И снова перешел на щи.
И укус дела не исправил,
И медью телу не помог...
Диеты модные оставил,
Когда не в шутку занемог.
Теперь советуюсь с врачами,
Разумно ем и сплю ночами.
С одышкой больше не знаком,
Купил эспандер и гантели –
Здоровый дух в здоровом теле.

П. Санин

Те, кто внимательно прочел нашу брошюру, без труда смогут ответить на вопросы к данному стихотворению:

1. Почему мужчина сильно поправился?
2. Как он пробовал похудеть?
3. Какой орган у него зашалил?
4. Каким же путем он достиг желаемого?

А самое главное – не повторяйте ошибок этого героя.

Вокруг света

Давайте совершим небольшую экскурсию, посмотрим, чем и как питаются люди на земле, что любят есть народы разных стран.

В России любимых блюд много. Это и неудивительно. Просторы нашей страны необъятны, и населяют ее десятки народов и народностей. У каждого народа сложились свои традиции и привычки к определенной еде.

Традиционная русская кухня – это свежие и кислые щи, уха, грибной суп, солянка. Из вторых блюд – гречневая каша, пельмени, голубцы, блины со сметаной, картофель. Ну и, конечно, всевозможные пироги и пирожки с мясом, капустой, грибами, рыбой, яблоками.

В Польше любят фляки – особым образом приготовленные говяжьи желудки, бигос – второе блюдо из тушеной кислой и свежей капусты со свиной, телятиной или копченой колбасой. Есть еще одно любимое поляками блюдо – карп или судак по-польски. Голову такого карпа

подают обычно главе семьи или почетному гостю. А маленькие пирожные – цастки, подаваемые к чаю или кофе, пользуются такой славой, что их доставляют из Польши самолетом в столицы других европейских государств.

Франция не только законодательница женской моды, она в свое время была законодательницей мод в еде. Сколько «съедобных» французских слов прочно вошло в русский язык: салат, винегрет, бульон, майонез, соус, котлеты, омлет, антрекот, фрикадельки, компот, мусс. Любимые блюда французов – всевозможные салаты, луковый суп, омлет, жаркое из кролика или утки, паштеты. И сыр, который подают не в качестве закуски, в виде бутербродов, как у нас, а в виде десерта. Есть даже забавная французская пословица: «Десерт без сыра — все равно что красавица без глаза».

Первый завтрак у англичан всегда один и тот же. На стол подаются тарелочка пресной овсяной каши, яичница с постной ветчиной, крепкий чай с молоком, булочка, масло и джем. Второй завтрак – ленч, в 12 часов дня. В это время работа в Англии на полчаса приостанавливается. Ленч – плотный завтрак. К подаваемым блюдам полагаются тосты – поджаренные хрустящие ломтики белого хлеба. Обед у англичан по времени приходится на 18 часов. Иногда до обеда, в 17 часов, англичане пьют чай. Эта трапеза так и называется – «пятичасовой чай». На нее нередко приглашают гостей. Чая в Англии пьют много, заваривают его очень крепко.

В Дании, Швеции и Норвегии существует более 200 видов бутербродов. Их затейливо украшают звездочками из ярко-желтой морковки, листочками салата, огурцами, дольками апельсина и ананаса. Есть особенный бутерброд, именуемый датским. На большом ломте белого хлеба уложено «гуськом» несколько кусочков разной рыбы: палтуса, сайры, семги, копченой салаки, угря. Рыба чередуется с ломтиками крутого яйца и лимона. Иногда на хлеб накладывают сыр, ветчину, сардельку, паштет.

В Италии любят макароны, лапшу, вермишель. Макароны-спагетти длинные, «ростом» чуть не в метр. Едят их с тертым сыром, томатным соусом, умело накручивая на вилку. В Италии повсюду едят рыбу и другие богатства Средиземного моря: осьминогов, каракатиц и огромных морских раков без клешней – лангустов.

Китайские повара любят соединять, казалось бы, несовместимое. Например, сварить суп сразу из говядины, птицы и рыбы. Типично китайские блюда: суп из ласточкиных гнезд, морские огурцы – трепанги (напоминают по виду куски нарубленной резиновой автомобильной покрышки, а по вкусу – белые грибы), салат из медузы, молодые побеги бамбука, жареные и копченые змеи.

Японцы умеренны в пище. После их «плотного» завтрака мы с вами встали бы из-за стола голодными. В пищу идет много овощей – свежих, квашеных, соленых, маринованных. Любят японцы редьку во всех видах. В овощной лавке иностранец ее не сразу узнает. Японская редька в человеческий рост! Очень любят в Японии рыбу.

Одно из самых распространенных в Индии блюд – керри (овощное или мясное рагу с карри). Чужеземцу кажется, что для приготовления керри индийцы берут не менее килограмма перца и граммов сто других продуктов. Ложка керри производит на непривычного человека впечатление разорвавшейся во рту бомбы. Мясо в Индии употребляют в пищу достаточно редко.

«Хот-доги» – «горячие собаки», то есть толстые сосиски на булочке, да кружка кофе – обычный завтрак американца. Пользуются успехом и небольшие трехслойные бутербродики – сэндвичи. В День благодарения, 4 июля, на столе американцев появляется традиционная индейка. Если семья большая и ждут гостей – индейка готовится весом 8–10 килограммов.

Народы Центральной Африки охотно употребляют в пищу насекомых – сушеную и жаренную в масле саранчу, личинок жуков, прячущихся под корой деревьев, личинок термитов. Едят целиком медовых муравьев, таскающих в своем брюшке изрядный запас меда.

Викторина «23 вопроса из кухни»

1. Где и когда была создана первая поваренная книга?

В Месопотамии в 1700 г. до н.э.

2. Какие кисели существовали в России до появления в начале XX века сладких киселей?

Хлебные.

3. Какой напиток является самым распространенным в мире?

Чай.

4. Чем джем отличается от повидла?

Тем, что джем готовится из непротертых ягод и фруктов.

5. Какое лакомство бывает ореховым, арахисовым, подсолнечным, тахинным?

Халва.

6. Когда не надо засаливать огурцы и капусту? Почему?

В полнолуние. Деревенские хозяйки считают, что в это время капуста делается слишком мягкой, а огурцы – полыми внутри.

7. Когда в России появилось сливочное масло?

В XIX веке.

8. Какой столовый прибор занимает второе место по распространённости в мире?

Палочки для еды.

9. Что такое цукаты?

Цукатами называют целые или нарезанные кусочками фрукты, проваренные в сахарно-паточном сиропе, а затем подсушенные.

10. Через сколько минут после опускания в кипящую воду яйцо будет приготовлено всмятку?

Через 3–3,5 минуты.

11. Кто изобрел сэндвич (закрытый бутерброд)?

Джон Монтегю, четвертый граф Сэндвичский.

12. Почему в сыре есть дырки?

Дырки появляются в результате выделения углекислого газа в процессе брожения сырной массы.

13. Какой способ приготовления рыбы бывает горячим и холодным?

Копчение.

14. Каково происхождение слова *кулинария*?

*От латинского **culina** – «кухня, искусство приготовления пищи».*

15. Какие продукты использовали в античные времена вместо сахара?

Мед и сироп из сока прессованных фиников.

16. Она бывает савойской, брюссельской, кольраби и пр. О чем идет речь?

О сортах капусты.

17. Сок какого цитрусового плода горек на вкус, но очень полезен?

Грейпфрута.

18. Какое известное блюдо итальянской кухни названо по имени не менее известного города?

Пицца (Пиза).

19. Где и когда впервые появилась лапша?

В Китае в I веке н.э.

20. Винная ягода, смоква, фи́га... Под каким именем нам известно это растение?

Инжир.

21. Какая приправа в XII веке ценилась дороже золота?

Перец.

22. Название какого овоща стало в русском языке мерилom простоты?

Репa («проще пареной репы»).

23. Название какого продукта переводится с итальянского как «червяки»?

Вермишель.

Литература

Газета «Семья», 1999, № 39

Газета «Семья», 2006, № 15.

Газета «Семья», 2009, № 14.

Гогулан М.Ф. Законы здоровья. – М.: Советский спорт, 2000.

Заготова С.Н. Валеология. Справочник школьника. – Р/Д: БАРО-ПРЕСС, 2002.

Малахов Г.П. Основы здоровья. Серия «Медицина для вас». – Р/Д: Феникс, 2003.

Могильный Н.П. Секреты здоровья и долголетия. – М.: Стрекоза, 2000.

Славин М.Б. Как прожить долго. Рецепты долголетия. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 1997.

Якубенко А.В. Солнце на обед. – Л.: Детская литература, 1981.

СОДЕРЖАНИЕ

Главная ценность человека	3
Что такое пища	3
Таблица Менделеева на тарелке	5
Влияние соли и сахара на организм	6
Ежедневный рацион.....	8
Завтрак задает настроение	9
Поговорим о застольном этикете.....	9
Болезни от неправильного питания.....	10
Обжорство.....	12
Что мы едим?.....	17
Из чего мы едим	18
Упражнения для улучшения пищеварения	21
Полезные советы	23
Вокруг света	25
Викторина «23 вопроса из кухни»	27
Литература	29

УДК 371.7
ББК 51.28
П32

Общая редакция серии «Здоровье детей»: *Н.В. Семина*

Пиманова Л.
П32 Вкусно и полезно / Любовь Пиманова. – М. : Чистые пруды, 2010. – 32 с. –
(Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 34).

ISBN 978-5-9667-0714-9

Брошюра подскажет учителю, как провести со старшеклассниками цикл занятий о правильном питании. Это возможно сделать в рамках занятий по биологии, химии, основам медицинских знаний и другим дисциплинам. Автор раскрывает необходимость сбалансированного питания по составу белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и воды; рассказывает о принципах рационального питания и дает рекомендации по сохранению здоровой пищеварительной системы.

УДК 371.7

ББК 51.28

Учебное издание

ПИМАНОВА Любовь Николаевна

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Редактор *Н.В. Семина*

Корректор *С.М. Подберезина*

Компьютерная верстка *О.А. Анфиногенова*

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77–19078 от 08.12.2004 г.

Подписано в печать 26.05.2010.

Формат 60х90^{1/16}. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Печ. л. 2,0.

Тираж

экз. Заказ №

ООО «Чистые пруды», ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165

Тел. (499) 249-28-77, <http://www.1september.ru>

Отпечатано с готовых диапозитивов в филиале ГУП МО «КТ» «Раменская типография».

Сафоновский пр., д. 1, г. Раменское, МО, 140100

Тел. (495) 377-07-83. E-mail: ramentip@mail.ru

ISBN 978-5-9667-0714-9

© ООО «Чистые пруды», 2010