



ВСЯ ПРАВДА О ВИТАМИНАХ

полезным является оливковое масло, т.к. несмотря на относительно небольшое количество токоферола (в десять раз меньше, чем в подсолнечном), содержит очень ценные полиненасыщенные жирные кислоты, которых нет в других маслах. Кроме того, при нагревании оливкового масла образуется меньше вредных веществ.

Орехи, семечки, злаковые (особенно проростки), а также яичный желток тоже являются источником витамина Е. «Ударное» количество витамина Е содержится в масле зародышей пшеницы – 100-400 мг на 100 г масла (например, в подсолнечном масле только 40 мг).

Учитывая особенности питания обычного российского жителя, трудно себе представить гиповитаминоз Е, но все-таки опишем его симптомы. Наиболее ранний признак – мышечная дистрофия, прежде всего страдает главная дыхательная мышца – диафрагма. Исследования на животных доказывают, что при дефиците витамина Е могут также страдать сердечная мышца и репродуктивные функции организма.

Витамин Е входит в комплекс лечения бесплодия у женщин и нарушения сексуальной функции у мужчин.

Если вы принимаете витамин Е в виде лекарственного препарата, помните, что хранить его нужно в защищенном от света месте, т.к. солнце разрушает его.

Витамин Е относительно нетоксичен. Передозировка препаратов токоферола может вызывать повышение давления, поносы и боли в животе.

Итак, мы поближе познакомились с наиболее важными витаминами. В заключение хочу ответить на несколько часто возникающих вопросов.

Можно ли самостоятельно заподозрить нехватку витаминов? Да можно. Если вы чувствуете сонливость, изможденность, раздражительность, снижение внимания и памяти, уязвимы для всевозможных простудных забо-

Е. АРИНИНА,
врач-терапевт,
кандидат
медицинских
наук



леваний, если у вас быстро утомляются глаза и снизилась острота вечернего зрения, если у вас сухая, шелушащаяся кожа, вам досаждают угревая сыпь, ячмени, фурункулы, трескаются губы, слоятся ногти, волосы потускнели, обламываются и усиленно выпадают, то, возможно, у вас гиповитаминоз. Но самостоятельно назначать себе поливитаминные комплексы все-таки не рекомендую, лучше обратиться к врачу, ведь за симптомами нехватки витаминов может скрываться какая-нибудь более серьезная болячка.

Правда ли, что витамины здоровому человеку принимать необязательно? Если вы абсолютно здоровы, никогда не простужаетесь, всегда великолепно себя чувствуете, регулярно и полноценно питаетесь, достаточно отдыхаете, никогда не испытываете стрессов, прекрасно спите и, наконец, вы не беременны, тогда вам точно не нужны витамины. Но, согласитесь, трудно представить подобную «идеальную» ситуацию в реальной жизни. Поэтому, как правило, повышенная потребность в тех или иных витаминах возникает у каждого из нас.

Нужно ли ограничивать количество принимаемых витаминов? Безусловно. Как вы могли убедиться, иногда передозировка витаминов может быть хуже дефицита. Модные сегодня антиоксиданты в больших количествах скорее навредят вашему организму и вряд ли дадут ожидаемые результаты. Любой витаминно-минеральный комплекс можно купить в аптеке без рецепта, но это не означает, что принимать его нужно хаотично, интенсивно и в слишком больших дозах. И чувство меры в этом вопросе никому никогда не помешает.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ДИЕТА

О. ПЕРЕВАЛОВА,
врач-диетолог,
действительный член
Национальной
ассоциации диетологов России



Так уж сложилось, что русские люди очень любят картофель, в России его считали «вторым хлебом». Картофель содержит в себе много полезных для организма человека веществ, например калий, необходимый для работы сердечно-сосудистой системы, витамин С, пектин, аминокислоты.

Родина картофеля – высокогорья Анд. Открытие культуры европейцами относят к XVI в., когда испанцы, захватив индейское селение, обнаружили среди съестных припасов «мучнистые корни приятного вкуса». После этого картофель, как кукуруза и томаты, совершил путешествие по всем континентам.

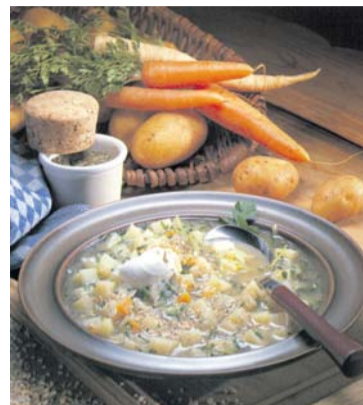
Свое нынешнее, известное всему миру название «земляные яблоки» получили в Италии, потому что напоминали итальянцам любимые грибы трюфели, растущие в земле, и поэтому были названы «тартуффоли».

Постепенно «земляные яблоки» завоевывали новые страны, на наших землях их увидели в начале XVIII века, когда Петр I прислал их в дар графу Шереметеву.

Несмотря на общее мнение о вреде картофеля, его можно довольно эффективно использовать в диетической программе питания. Картофель – очень сытная еда, но при этом содержит сравнительно небольшое количество калорий, что позволяет рекомендовать его в качестве основы для диеты.

Многих также смущает большое содержание в картофеле крахмала, благодаря которому картошка очень рассыпчатая. Кажется, что крахмал не приносит никакой пользы, а то и добавит лишний килограмм, но это не так. Известно, что именно крахмал используется в выпечке для людей, вынужденных придерживаться строгой диеты. Также картофельный крахмал является основой для многих таблеток, присыпок и порошков. Крахмал снижает негативное влияние лекарств на слизистую желудка, так как ему свойственны отличные обволакивающие и противовоспалительные действия. Любое блюдо из картофеля не отягощает желудочно-кишечный тракт, наоборот, происходит нормализация работы кишечника за счет клетчатки и пектина.

Плюсы картофельной диеты – ее доступность и дешевизна самого продукта, много денег на такую диету не потребуется. Особого мастерства в приготовлении кушаний из картофеля тоже не нужно. Все рецепты простые и быстрые. Ее можно выдерживать,



даже находясь не в домашних условиях. Чувство голода, сопровождающее большинство диет, при картофельной диете не возникает, так как картошка – продукт очень сытный.

Картофельная диета – один из вариантов так популярных нынче монодиет. К этому виду диеты прибегают желающие быстро расстаться с лишними килограммами. Картофельная диета улучшает работу сердечно-сосудистой системы, нормализует давление, помогает привести в порядок нервную систему, смягчает стрессовые состояния. Вы будете более активны, сможете эффективно трудиться. Многие могут возразить, что картофель не является диетической пищей. Однако энтузиасты картофельной диеты утверждают, что люди просто не умеют правильно готовить картофель.

Как и многие другие монодиеты, картофельная диета существует во многих вариантах, отличающихся прежде всего количеством употребляемого картофеля, а также количеством и ассортиментом других продуктов, потребляемых вместе с картофелем.

Самый жесткий вариант картофельной диеты такой: на завтрак выпить стакан молока, обед – 300 г картофельного пюре, на ужин – картофельный салат (250 г картофеля и одно яйцо, сваренное вкрутую, порезать, заправить растительным маслом, можно посыпать черным перцем). Этот вариант картофельной диеты позволяет сбрасывать до 500 г в день. Сидеть на такой диете можно 3-5 дней, повторять не чаще, чем раз в месяц.

Более мягкий вариант диеты: сварить 1 кг картофеля в мундире и разделить на 5-6 приемов пищи. Кушать без соли, посыпав картофель зеленью – укропом, тмином, петрушкой, зеленым луком. Если при таком рационе мучает голод, то можно на завтрак съесть еще кусочек хлеба со сливочным маслом, а в обед – немного свежих овощей – морковь, капусту, огурцы, репчатый лук. Пить можно минеральную воду, настои трав, зеленый чай без сахара.

Еще более смягчить картофельную диету можно, добавив к меню предыдущего варианта до 100 г творога или сыра, тушеные овощи, морковь, помидоры – до 200 г, небольшой (до 50 г) кусочек постного мяса или 1-2 яйца, сваренных вкрутую или в виде яичницы. Продолжительность такой диеты – 7-10 дней, повторять не чаще чем раз в два месяца.

Какой бы вариант диеты вы ни выбрали, необходимо выпивать не менее 2 л жидкости. Проводить картофельную диету предпочтительно в конце лета или осенью, когда есть молодой и свежий картофель. Такой картофель довольно вкусен, в нем много витаминов и питательных веществ. Готовьте его на пару, гриле, запекайте или отваривайте под крышкой – это лучшие способы извлечь из картошки максимум пользы. Но при этом нужно отказаться от жареного картофеля, чипсов, сливочного масла (за исключением оливкового или льняного), сладких фруктов, фастфуда, алкоголя, газировки и кофе.

За счет чего же работает картофельная диета? Не очень калорийная (100 г – всего 73 ккал), но сытная картошка позволяет худеть, не голодая и не слишком ограничивая себя в количестве пищи. В картофеле содержится гамма полезных веществ: витамины С и В, калий, пектин и несколько незаменимых аминокислот. Витамин С укрепляет стенки сосудов и сердечную мышцу, нормализует давление и мозговое кровообращение. Калий (его особенно много в запеченном картофеле) снимает отеки, выводя лишнюю жидкость из организма. Пектин стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, очищая организм от продуктов обмена и создавая благоприятную микрофлору в кишечнике. Аминокислоты и витамин В₂ помогают привести в порядок расшатанные нервы и придают силы.

Что же касается минусов картофельной диеты, то их не так много: для диеты требуется более молодой и качественный картофель, а возможность получить подобный продукт в течение года имеется далеко не у всех.

Обеспечить наш организм всем необходимым один картофель не в состоянии, а по этой причине рекомендуется дополнительно в период диеты принимать любой витаминный комплекс. И не забывайте, что при любой выбранной вами диете нужно предварительно посоветоваться с врачом-диетологом.