



ПЕРЕХОДИМ НА ЛЕТНЕЕ ПИТАНИЕ

Лето – прекрасная пора, когда можно отдохнуть, нежась на солнышке у моря или на даче, попутешествовать, а также сбросить лишние килограммы. В июле появилась замечательная возможность сесть на летнюю диету и включить в свое меню большое количество овощей, фруктов. Листья одуванчика, крапивы, сныти и других трав сделают летние блюда особенно полезными. Все эти дары природы позволяют и от жиров, накопившихся за зиму, избавиться, и дефицит витаминов восполнить.



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

Любителям мяса летом желательно перейти на птицу и рыбу, а колбасную гастрономию заменить яйцами и индейкой. Отличный природный белок – грибы и орехи, клад полезных продуктов – мед. Дополнит эти важные компоненты питания свежая чистая вода из родника.

Существует много советов относительно летнего питания. Один из них – старайтесь приобретать небольшое количество фруктов, ягод, овощей, их лучше употреблять свежими, в день покупки. Несмотря на всевозможные технологии заморозки, некоторые продукты постепенно теряют свои полезные свойства при хранении, особенно в домашних условиях. К примеру, шпинат после недели, проведенной в холодильнике, теряет до половины антиоксидантов, которые в нем присутствуют, капуста брокколи через 10 дней содержит только треть флавоноидов от начального их количества.

В теплые месяцы хочется выглядеть так, чтобы одежда подчеркивала достоинства тела, а не открывала неожиданные складки на животе или бедрах. Но слишком много времени мы проводим на пикниках, да и скорый перекус притягивает доступностью. А между тем, здоровое и правильное питание – верный путь к красивой фигуре.

Питание летом должно быть легким для организма. Откажитесь от хот-догов, чизбургеров, чипсов, бутербродов с жирными наполнителями. Держитесь подальше и от сладкой пищи. Правильное питание позволит быстро ощутить прилив сил и легкость в теле.

Кожа летом должна наслаждаться свободой от одежды, насытиться ультрафиолетом, чтобы выработать витамин Д, который повышает иммунитет, необходим для здоровья костей, зубов, крепости мышц и связок. На солнышке достаточно провести всего 20 минут, чтобы получить 10 000 МЕ провитамина Д. Этого количества хватит для нужд организма на 10 дней. Особенно актуально загорать тем, кто солнцем не избалован по климатическим причинам. Однако нужно помнить, что «передозировка» солнцем хуже, чем его дефицит. Обезвоживание, гиперпигментация, морщины, ожоги, ускорение старения кожи, появление пиг-

ментных пятен, онкологические опасности – это неполный список проблем гиперинсоляции. Если солнце противопоказано, защищайтесь легкой одеждой, шляпами, кремами с СПФ от 8 до 50 и 100 фактором защиты.

Летом можно отказаться от синтетических витаминов, их достаточно много в натуральной еде. Отличный вариант – разгрузочные дни на соках ягод, фруктов, овощей, трав. Прекрасные напитки получаются из крапивы, цветков и листьев одуванчика. Хороши также укропная вода, чай из петрушки, травяные чаи из иван-чая, зверобоя, ромашки, хвоща, мяты, душицы.

Не стоит употреблять мясную, жирную, соленую еду. Исключите из своего меню жирное мясо, колбасы, сосиски, консервы, майонез, топленое масло, соленья. Не употребляйте и жирные молочные продукты, сыры, жареный картофель. Откажитесь от тортов, сливочного мороженого, кондитерских изделий, выпечки, сахара.

Известно, что овощную диету можно использовать для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, атеросклероза, ожирения, нарушения функции кишечника и рака желудочно-кишечного тракта. Она способствует и более успешному лечению этих заболеваний.

Исследования доказали, что овощи богаты самыми важными витаминами, необходимыми для жизнедеятельности организма (витамины А, В, С, РР, К, Е). В них присутствует большое количество микроэлементов, например кальция, калия, железа. Богаты овощи и полезными ферментами, органическими кислотами, углеводами, которые дают небольшой заряд энергии.

Овощная диета очень разнообразна. Каждый день нужно съедать примерно полтора килограмма овощей, энергетическая ценность должна составлять приблизительно 1100 ккал. Лучше всего, если продукты будут разными. Поставьте перед собой цель перепробовать существующие овощи, удобнее будет составить список и примерное меню на каждый день. Но следует помнить, что сидеть на овощной диете позволяет не больше одного месяца.

Каждый прием пищи должен быть небольшим: разделите еду на пять порций, которые вы будете съедать с интервалом в 3 часа. Если чувствуете вялость, слабость, вам не хватает углеводов (их в овощах не много), то можно сделать исключение и утром съесть по 1 ст. ложке мюсли. Лето для овощной диеты – идеальное время года, ведь всегда под рукой много свежих овощей и фруктов. Придерживаясь диеты, за месяц можно сбросить от 2 до 6 кг, все зависит от индивидуальных особенностей организма.

Желательно овощи употреблять в сыром виде, но некоторые из них нуждаются в тепловой обработке, предпочтительнее готовить их на пару, к примеру потушить. Весьма полезны овощные супы (щи из крапивы и щавеля, окрошка с молодой редиской, свекольник). Помните, что холодные супы не предназначены для хранения даже в холодильнике. Готовить их надо непосредственно перед употреблением: крошишь овощи и заливаешь холодным квасом или кефиром. Впрочем, можно поступить и проще – выпить стакан кефира, а потом съесть порцию салата.

Нашинкованные овощи могут храниться в холодильнике до 48 часов, но без заправки. Растительное масло, сметану или майонез добавляйте только порционно. Если в состав салата входят яйца, мясо или морепродукты, то срок хранения сокращается до 24 часов. Оливковое масло и лимонный сок существенно не влияют на срок хранения, но, пропитывая овощи, портят внешний вид блюда, так что эти ингредиенты тоже лучше добавлять перед употреблением.

По воздействию на организм человека овощи можно распределить следующим образом. Способствует снижению кровяного давления употребление плодов бахчевых культур (тыквы, огурца и др.); помогают легче переносить жару томаты, баклажаны, проростки бобов, огурцы, спаржа, арбуз, дыня. Противостоят болезням, убивают бактерии чеснок, душистый лук, лук-порей.

К основным принципам летнего питания можно отнести увеличение жидкости до 2-3 л в день (вода, соки, чай, морсы, кофе без кофеина, квас, минеральная вода без газа); переход на легкие овощные фруктовые блюда, которые содержат свежие витамины, полезные нутриенты, клетчатку. Вместо тяжелых супов готовьте окрошку и вегетарианские супы-пюре, а вместо мяса употребляйте рыбу, курицу, индейку. Все жареное – со стола долой, едим свежие овощи с грядки, ягоды, фрукты – с куста. Калорийность уменьшаем на 300-500 ккал.

Лучшие летние десерты – сок и фруктовые нежирное мороженое, орехи, сухофрукты. В напиток добавляем лед, он угнетает пищеварение. Соль дозируем по обстоятельствам: очень жарко – добавляем в блюда соль, не слишком жарко – обойдемся без нее. Отличный летний завтрак – молочный коктейль, творог нежирный, яйца, фрукты. На обед готовим окрошку или легкий суп, салат, птицу; на ужин – салат, рыба и морепродукты. Масло дозируем чайной ложкой. Летнее питание должно быть разнообразным и легким.

АВТОКЛАВ – КОНСЕРВНЫЙ МИНИ-ЗАВОД НА ДОМУ



1. Сократит пребывание хозяек на кухне минимум на 3-4 часа.
2. Обеспечит безопасность хозяек, т.к. сведет к нулю контакт с горячими банками, кастрюлями, кипящими сиропами и маринадами.
3. Обеспечит получение натуральных консервов при температуре 100–120°.
4. Сохранит в продуктах высокие вкусовые качества, витамины и полезные вещества.
5. Позволит получить в домашних условиях дистиллированную воду.

В АВТОКЛАВЕ помимо мясных, овощных и рыбных консервов можно приготовить соки, компоты, конфитюры, салаты, паштеты, соусы, кукурузу и многое другое. Прилагаем технологическую инструкцию по приготовлению разнообразных консервов.

АВТОКЛАВ – оборудование длительного срока эксплуатации, необходимое практически каждой семье, заботящейся о своем здоровье.

Производим также: **МЯЛКУ ДЛЯ ДРОБЛЕНИЯ ВИНОГРАДА И ЯГОД. ПРЕСС ДЛЯ ОТЖИМА СОКА.**

Всегда в продаже: ЭЛЕКТРОСУШИЛКИ ДЛЯ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ГРИБОВ, ЕМКОСТИ ИЗ НЕЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ ДЛЯ ВИНА, МАСЛА И ПИЩ. ПРОДУКТОВ.

Отгружаем товары во все регионы России торговым организациям и частным лицам.

Приглашаем к сотрудничеству дилеров. Товар запатентован и сертифицирован.

С уважением, директор ООО «Формком» Л. И. ПЛИСКИНА
350072, г. Краснодар, ул. Московская, 69, ООО «Формком», тел. 8-861-2756661, 2520247, 2570406, 2103597, 8-918-3969516, 8-928-4277767, www.pkc-format.ru

НАШИ ДИЛЕРЫ: Астрахань 8-8512-771550, Анапа 8-918-9969469, Барнаул 8-903-9580847, Белая Калитва 8-86383-41477, Брянск 8-4832-636833, Воронеж 8-4732-960347, Волгоград 8-937-7092766, Волгодонск 8-86392-26833, Екатеринбург 8-343-3531135, 8-922-1077878, Иркутск 8-3952-290250, Оренбург 8-3532-764530, Киров 8-8332-442206, Курган 8-3522-466870, Казань 8-8435-713849, Москва 8-926-8190261, 8-926-8792901, 8-909-9027685, 8-916-287-16-50, Новокузнецк 8-909-5092797, Пермь 8-3424-255911, Ростов-на-Дону 8-863-2223643, 8-918-5577300, Саратов 8-8452-443434, Санкт-Петербург 8-911-9507812, 8-81371-90811, Ставрополь 8-8652-283545, Омск 8-3812-718435, 282932, 8-913-9733873, Ханты-Мансийск 8-34372-53691. реклама

С ЛЕГКОСТЬЮ В НОГАХ... К ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ!

Нашу кровеносную систему можно сравнить с большими и малыми реками, питающими море – весь наш организм. Что произойдет с настоящим морем, если реки, впадающие в него, обмелеют, пересохнут, русла забьются илом? Экосистема под названием «море» зачахнет. То же самое можно сказать и о нашем организме, когда он недостаточно снабжается кровью. А причина тому – нездоровые сосуды и вены, которые не справляются со своей главной задачей: поставлять с кровью питательные вещества и кислород во все органы и ткани.

Чаще всего страдают наши ноги. На них приходится основная нагрузка: много времени проводим стоя, поднимаем тяжести или страдаем лишним весом, у большинства женщин – во время беременности. В итоге кровь застаивается в венах, сосуды забиваются и «зарастают», а нам ставят диагноз «варикозное расширение вен», «тромбофлебит» и пр.

Как же помочь нашим сосудам – «рекам» снова стать полноводными и наполнить организм – «море» животельной силой?

АнгиоНорм® создан, чтобы оздоровить наши сосуды, вены, капилляры. В состав **АнгиоНорма®** входят вытяжки из корней солодки, плодов шиповника и боярышника, семян конского каштана. **АнгиоНорм®** укрепляет и тонизирует стенки сосудов, разжижает кровь и не позволяет образовываться тромбам. В результате улучшается кровоснабжение всех органов. **АнгиоНорм®** снимает боль, воспаление, отеки и тяжесть в ногах, препятствует возникновению сосудистых «звездочек».

ВНИМАНИЕ, ЛЕТНЯЯ АКЦИЯ!!!
Покупая две упаковки препарата **АнгиоНорм®**, в подарок Вы получаете махровое полотенце*!



Акция проходит в аптечной сети «Самсон Фарма»
Информация по телефону: **(495) 99-44-888**

*Акция действительна до окончания подарков в аптеке. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке получения призов уточняйте по телефону: **(495) 99-44-888**

www.pharmvilar.ru

Дополнительная информация по телефонам: **(495) 712-10-81, 712-10-72, 712-05-81**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ