

Здоровый образ ЖИЗНИ: питание



**Белгородская государственная универсальная
научная библиотека**

Региональный центр информации по качеству

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПИТАНИЕ

Дайджест

Белгород, 2014

ББК 51.230
З-46

Главный редактор Н. П. Рожкова

Ответственный за выпуск С. А. Бражникова

Составитель А. Б. Исаева

Редактор И. А. Егорова

З-46 Здоровый образ жизни: питание : дайджест / Белгор. гос. универс. науч. б-ка, Отдел произв. лит., Информ.-эколог. центр ; сост. А. Б. Исаева ; гл. ред. Н. П. Рожкова ; отв. за вып. С. А. Бражникова. – Белгород : БиЦ БГУНБ, 2014. – 36 с.

ББК 51.230

От составителя

Проблема сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни человека всегда являлась и продолжает оставаться одной из самых важных и актуальных. Формирование здорового образа жизни осуществляется главным образом посредством правильного питания.

Пища поистине обладает универсальными свойствами, является не только источником энергии, но и широко используется в качестве лечебно-профилактического средства. Поэтому тема здорового питания становится все более популярной и востребованной.

Настоящее издание представляет собой дайджест материалов, опубликованных на страницах книг, периодических изданий, а также интернет-ресурсов.

В сборнике представлена подборка материалов, сгруппированных в следующие разделы: «На орбите здорового питания», «Выбираем полезные продукты питания», «Качество и безопасность продуктов питания».

Дайджест адресован всем, кто заботится о своем здоровье и интересуется данной тематикой.

НА ОРБИТЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Питание современного человека характеризуется недостатком многих пищевых веществ, прежде всего микронутриентов, и избыточным потреблением других (простых углеводов, животных жиров, поваренной соли).

С целью улучшения пищевого статуса населения страны и обеспечения его оптимальным питанием в нашей стране реализуется государственная политика в области здорового питания, в рамках которой осуществляются различные программы, в том числе по преодолению дефицита некоторых макро- и микронутриентов.

В состав продуктов входят пищевые вещества, или нутриенты. Организм использует их для обновления и построения клеток и тканей, для получения энергии. К макронутриентам относят белки, углеводы, жиры и воду. Это основные компоненты, которые дают энергию и материал для обновления организма. Микронутриенты – пищевые вещества, которые требуются организму в малых количествах – в долях грамм (миллиграммах, микрограммах). Это витамины и ряд минеральных веществ, таких как йод, калий, кальций и др. Они принимают участие в процессе усвоения энергии, в координации различных функций организма.

Построение сбалансированного рациона – необходимая составляющая культуры питания.

Пищевой рацион современного человека является одним из важнейших факторов, определяющих его здоровье, поэтому он должен формироваться на основе принципов рационального питания. При этом структура питания каждого человека – это его самостоятельный выбор, который отражает экономические возможности, привычки, а также элементарную грамотность и информированность в этих вопросах. Этот выбор должен отражать и индивидуальные особенности человека.

Сегодня не существует нормативно закреплённых правил составления рациона здорового питания. Общие рекомендации специалистов включают:

- потребление разнообразных пищевых продуктов;
- снижение потребления насыщенных жиров и холестерина;
- сокращение потребления сахара;
- сокращение потребления соли;
- использование в питании сложных углеводов, крахмала, клетчатки.

Наиболее значимой причиной распространения пищевых нарушений является недостаточная осведомлённость в области питания, соблюдение модных, но не всегда полезных для здоровья диет.

В вопросах питания надо быть разумно консервативным, так как всякие резкие изменения в исторически сложившемся типе питания могут привести к нежелательным последствиям для здоровья.

Правильное, сбалансированное питание должно стало стилем жизни, а не кратковременной диетой.

Диеты: польза или вред?

Юшкова А. Надо ли худеть, во что бы то ни стало? / А. Юшкова // Питание и общество. – 2011. – № 7. – С. 34–35.

Журавская И. Модные диеты / И. Журавская // Женское здоровье. – 2014. – № 4. – С. 62–63.

Диета в переводе с греческого – «режим питания», т. е. правила употребления пищи. Диеты в основном делятся по типу обмена веществ. Есть белково-жировые, белковые, углеводные диеты. Но ведь здоровое питание – это сбалансированное питание. Белки, жи-

ры и углеводы, необходимые человеку, должны поступать с пищей в определенных пропорциях. Рациональный баланс для белков, жиров и углеводов – 1:1:4, хотя любая диета и основана на том или ином перекусе в этом отношении. Конечно, она сможет дать эффект в смысле снижения веса, но ненадолго, а вот длительное применение такой диеты способно повлечь нежелательные сдвиги в обмене веществ.

Монодиета действенна и легка в применении. Необходимо выбрать и использовать один продукт. Например, гречневая монодиета поможет сбросить от 4 до 6 кг за 7–14 дней. Гречку заливают крутым кипятком на ночь и употребляют в течение дня. Можно добавить в рацион 1 л кефира (но не более 1 % жирности). И никаких приемов пищи за 4 часа до сна.

Возможные последствия. Для мышечной ткани необходимы аминокислоты – продукт синтеза белка, а рис и гречка ими не богаты. Монодиета чаще всего строится на исключении из рациона белка. Кроме того, употребление долгое время какого-то одного продукта может привести к аллергии. Так что любая монодиета, даже самая популярная, – это обеднение организма минералами и витаминами.

Кремлевская диета – это отказ от продуктов, богатых углеводами: мучного, картофеля, хлеба, риса и продуктов, содержащих сахар. Если следовать диете более 2 недель, то запрещены еще и овощи, фрукты и все соки, кроме томатного. Разрешены мясо, рыба, сыр, яйца.

Возможные последствия. Многие диетологи считают, что это исключительно вредная для организма диета с массой всевозможных побочных явлений, включая гормональный сбой.

Вот простой пример: если соотношение белка с углеводами правильное – 1:4, свертываемость крови будет в норме, а если 1:2, то свертываемость начинает повышаться, а это – риск тромбоза.

Даже если вес уходит, остальные органы получают проблемы. Обмен веществ – очень тонкий механизм и шутить с собой не позволяет.

Белковая или японская диета, белково-жировые диеты: доктора Аткинса, очковая, американских астронавтов, кремлевская диета и даже эскимосская – это все диеты одного плана. Они получили в нашей стране широкое распространение из-за быстрой потери мас-

сы тела – 6,5 кг за месяц. Все эти диеты основаны на ограничении потребления углеводов, содержащихся, например, в хлебе, картофеле, сахаре, пшенице. А вот потребление жиров и белков практически не ограничено.

В последнее время проведены научные исследования, доказавшие, что длительное применение подобных диет вызывает атеросклероз, тромбоз, жировую дистрофию печени. Страдают почки, потому что нагрузка белком не уравновешена углеводами, развивается подагра.

Вегетарианство – это, конечно, не диета, скорее образ жизни. Но, очевидно, без перекосов в обмене веществ тоже не обходится. Здесь, наоборот, главный выбор – растительная пища, то есть углеводы. Известный лозунг «Я никого не ем» предполагает исключить из рациона мясо и рыбу, а в строгом варианте яйца и молочные продукты. У растительной пищи много преимуществ: пищевые волокна способствуют выведению из организма холестерина, предупреждают сахарный диабет. Однако известно, что на вегетарианском питании дети физически развиваются медленнее, чаще бывает малокровие и рахит. Понятно, вегетарианство больше подойдет пожилым людям и противопоказано детям.

Существует масса диет, основанных на принципах раздельного питания. Согласно этой теории, некоторые продукты несовместимы, поэтому употреблять их одновременно не следует. Например, нельзя есть мясо, сыр, яйца вместе с хлебом, картофелем поскольку усвоение углеводов и белков различное. Необходимо сказать, что с точки зрения современной науки, этот принцип не имеет серьезных оснований.

Культура питания

Арефьева Е. О воспитании культуры питания / Е. Арефьева // Питание и общество. – 2011. – № 6. – С. 14–15.

Что едят долгожители? // Экология в школе. – 2011. – № 3. – С. 50–51.

К сожалению, в нашей стране в течение долгих лет культуре питания не уделяли должного внимания. Поэтому многие взрослые люди просто неграмотны в этой области. Дети копируют привычки

взрослых, а с ними и их ошибки. Рассмотрим наиболее типичные ошибки.

Ошибка первая и главная – отсутствие режима питания, а также однообразность пищи и злоупотребление жирными, сладкими продуктами, приправами и соусами. Нерегулярные приемы пищи, бесконечные перекусы между едой, поздние обильные ужины и отсутствие горячих завтраков также не приносят пользы здоровью.

Очень часто бывает, что дети вообще не завтракают, что совершенно недопустимо, ведь для молодого организма утренний прием пищи – самый важный. Это могут быть каша, омлет, сырники, оладьи или любая другая теплая пища. Сегодня очень популярны сухие завтраки, но надо понимать, что любая горячая каша гораздо полезнее хлопьев с молоком. Необходимо также исключить из питания детей картофельные чипсы, сладкие газированные напитки.

Современные ученые доказали, что избыточный вес негативно влияет на продолжительность жизни. Объясняется это тем, что мы редко задумываемся о культуре питания, и часто даже не знаем о том, что уже в возрасте 25 лет, когда организм перестает расти, начинает снижаться и интенсивность обмена веществ. Но мы по привычке продолжаем употреблять в пищу все те же блюда и в тех же количествах.

Причем изменить ситуацию можно, для этого надо снизить потребление пищи примерно на 30 %. Таким образом, можно увеличить продолжительность жизни на несколько лет. Помимо того, этот принцип здорового питания долгожителей способствует снижению развития риска эндокринных заболеваний и проблем сердца и сосудов, которым обычно подвержены пожилые люди.

Другим постулатом долгожительства считается низкокалорийное питание, которое можно заменить периодической низкокалорийной диетой, основной эффект которой – это замедление старения и улучшение здоровья.

Уже надоевшая фраза «Читайте этикетку» становится все более актуальной. И действительно, чего там только нет: и стабилизаторы, и консерванты, и усилители вкуса, которые скрываются под буквой Е. Гораздо разумнее отдавать предпочтение так называемой живой еде, к которой в первую очередь относятся овощи и фрукты. Будет намного полезнее купить рыбу, чем приготовленные из нее

полуфабрикаты. Выбирайте продукты, выращенные в своем регионе. Значительно улучшить здоровье можно, отказавшись от соли, рафинированного белого сахара.

Газировка, майонез, кетчуп, копченые и жареные продукты – все это также относится к бесполезным продуктам.

И еще одно важное правило долголетия – не готовьте пищу впрок на несколько дней, так как в ней через некоторое время не только не останется полезных для организма вещей, но и начнут вырабатываться токсины. А еда, которая была приготовлена непосредственно перед употреблением, принесет максимальную пользу и значительно больше энергии. Заботьтесь о себе и позвольте своему организму прожить долгую и здоровую жизнь!

Мифы о здоровом питании

Колосков А. Здоровое питание: 9 самых распространенных заблуждений / А. Колосков // Физкультура и спорт. – 2012. – № 1. – С. 20–22.

Заблуждение 1: чем больше фруктов и овощей в вашем меню, тем лучше для здоровья.

Это не совсем так. Конечно, фрукты и овощи полезны, в частности они благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Но и при потреблении фруктов и овощей следует соблюдать меру. Например, некоторые фрукты (виноград, вишни, абрикосы, груши) богаты фруктозой. А человеческий организм способен усваивать примерно 35 г этого моносахарида в час. В последнее время врачи все чаще сталкиваются с нарушениями у своих пациентов, связанными с плохим всасыванием фруктозы в кровь. Это явление они объясняют тем, что многие люди следуют советам диетологов – пять раз в день есть овощи и фрукты. При этом они налегают на фрукты, богатые фруктозой.

Наконец, следует учесть, что есть люди, страдающие наследственным заболеванием – непереносимостью фруктозы. Им вообще следует исключить из своего рациона продукты, содержащие фруктозу.

Заблуждение 2: сырые овощи полезнее, чем вареные.

Ни одно эпидемиологическое исследование не подтверждает это мнение.

В традиционном меню всех народов предусмотрены блюда как из сырых овощей, так и из вареных, так как «недостатки» одних восполняются достоинствами других.

При варке овощей теряются некоторые водорастворимые витамины. Утрачивается, например, от 30 до 50 % витамина С. Растительные волокна также частично лишаются своих полезных для здоровья свойств. Зато другие целебные вещества, которые заключены в клетках растений, при нагревании становятся более доступными человеческому организму. Например, после варки морковь и капуста брокколи заметно увеличивают отдачу антиоксидантных веществ, которые, как считается, замедляют старение организма. Помидоры, как это не покажется кому-то странным, полезнее употреблять в виде соуса или кетчупа, поскольку после такой переработки организм лучше усваивает придающий томатам красный цвет ликопен, который защищает нас от многих болезней.

Заблуждение 3: ежедневно нужно выпивать по меньшей мере два литра воды.

Вопреки этому весьма распространенному мнению, Немецкое общество специалистов по питанию рекомендует выпивать в сутки ровно полтора литра воды. Однако эта рекомендация рассчитана на взрослых офисных работников, проживающих в условиях европейского климата.

Необходимое количество воды для человека сильно варьируется от его пола, возраста, питания, занятий спортом. Но тот, кто пьет воды больше физиологической потребности, никаких преимуществ для своего здоровья не получает.

Заблуждение 4: нежирная пища защищает от заболеваний сердца и лишнего веса.

Это утверждение также считается опровергнутым последними исследованиями. Так, в США 50 тысяч женщин в течение восьми лет придерживались малокалорийной диеты. Им удалось сократить долю жира в общем количестве потребляемых калорий с 35 до 29 %. И что же? Участницы эксперимента несколько не потеряли в весе.

Результаты этого и многих других подобных экспериментов подтверждает и статистика: за последние годы в развитых странах

под влиянием пропаганды диетического питания постоянно происходило сокращение потребления жира, а вот число полных людей неуклонно увеличивается.

Мифы о еде

Арефьева Е. Разоблачаем мифы о еде / Е. Арефьева // Питание и общество. – 2011. – № 5. – С. 28–29.

Миф 1. В замороженных и консервированных овощах и фруктах мало пользы

На самом деле замороженные и консервированные овощи и фрукты могут оказаться даже полезнее свежих, если их заморозили или законсервовали сразу с поля. Как известно, быстрая заморозка – один из лучших способов сохранения витаминов. А свежие продукты подчас проходят долгий путь, прежде чем попасть в магазин, и путь этот усеян потерями полезных свойств и качеств. Консервированная молодая кукуруза, абрикосы и крыжовник содержат не меньше витамина С, чем те же свежие покупные фрукты и ягоды. Но только если находятся они не в маринаде или сиропе, а в воде или собственном соку, без добавления сахара и искусственных красителей. Чтобы витамины «дожили» до того момента, как попадут к вам в организм, продукты нужно максимально быстро размораживать и готовить только на воде.

Миф 2. В яйцах много холестерина

Подобную фразу в последние десятилетия печатали все газеты и журналы, посвященные вопросам питания и здоровья. Однако современные ученые говорят, что вредного холестерина в яйцах практически нет. Поэтому съесть одно яйцо в день позволительно любому человеку. Тем более оно – источник белка, и если рыба и мясо в вашем рационе не слишком частые гости, стоит присмотреться к этому продукту. Кроме того, в яйце содержится в среднем всего около 60 ккал, зато полезных веществ видимо-невидимо. Это и витамины, и микроэлементы.

Миф 3. Макароны – главный враг тонкой талии

Это заблуждение на протяжении многих десятилетий лишало красавиц, стремящихся сохранить осиную талию, одного из главных удовольствий – съесть блюдо из макарон. Не верили даже

изящной Софи Лорен, которая всегда призывала дам смело поглощать любимое итальянское кушанье. Однако теперь актрисе вторят и диетологи, рекомендуя включать макароны из твердых сортов пшеницы в свой рацион питания. Макароны великолепно насыщают, притом малокалорийны. 100 г макарон высшего сорта содержат 13 г белков и всего 1 г жиров, так что опасаться жировых складок не стоит. И полезных веществ в них немало: витамины группы В, снижающие усталость, витамин Е, клетчатка, способствующая выводу токсинов из организма. Главное правило – макароны должны быть основным блюдом, а не гарниром.

Миф 4. Жир в орехах приводит к полноте

Жирные продукты нам не на пользу, убеждены многие. Это так. Но в «черный список» многие занесли орехи, в том числе миндаль. Однако в нем, уверяют диетологи, пользы куда больше, чем вреда. Если регулярно есть несоленые орехи, то, «напитавшись» витамином Е, можно замедлить старение. Кроме того, миндаль, как и оливковое масло, содержит мононенасыщенные жиры, а также микроэлементы магний и калий. Что же касается главного сомнения – грядущей полноты, то, как ни странно, можно даже похудеть, если заменить другие жирные продукты в вашем рационе на миндаль и в целом соблюдать низкокалорийную овощную или фруктовую диету.

ВЫБИРАЕМ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ



Брюссельская капуста



Капуста для гурманов // Питание и общество. – 2012. – № 3. – С. 20.

Брюссельская капуста – превосходный поставщик питательных веществ. Высокая концентрация тиамина (В1) и фолиевой кислоты делают брюссельскую капусту идеальным овощем для людей, страдающих от расстройств нервной системы, хронической слабости, усталости и неспособности к концентрации. Брюссельская капуста содержит много марганца, калия, выводящего из организма воду, и в противовес ему – натрия, улучшающего перенос питательных веществ из крови в клетки. Высокое содержание витамина С укрепляет иммунную систему, а балластные вещества регулируют работу кишечника. Брюссельская капуста активизирует кроветворение и снабжение клеток кислородом, делает волосы блестящими, а кожу гладкой, улучшает настроение.

Морепродукты у нас на столе



Здоровая Россия : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie>.

Морепродукты прочно вошли в меню россиян не так давно. Еще каких-то лет 20 назад сложно было представить себе, как большое количество людей будет выбирать в супермаркете осьминогов и заказывать в ресторане устриц. Но сейчас креветки, осьминоги, кальмары – такие же частые гости у нас на столе, как свинина или курица. Морепродукты содержат массу полезных микроэлементов, главным из которых является йод, а также являются диетическими, легкими продуктами. Тем не менее до сих пор не все люди знают, как выбирать качественные морепродукты, чтобы вместо пользы не получить отравление и испорченный ужин.

Кальмары

Деликатесное мясо этих обитателей моря богато белками и витаминами С и В. Кальмары хорошо покупать в заморозке. Как называют это повара – «в ледяной глазировке». Но нужно следить, чтобы не было слишком много льда, чтобы он не был темным, мутным и желтым. Интересный факт: ведущие шеф-повара советуют брать кальмаров отечественного производства. Они нежнее и мягче, лучше готовятся, хотя придется потратить время на очистку.

Креветки

В их состав входят множество минералов и необходимый организму белок, а йода в них больше в несколько сотен раз, чем в говядине. Креветки, как и крабы, богаты витамином В12, который просто необходим людям, чей организм испытывает недостаток гемоглобина или борется с расстройствами нервной системы. Креветки – самый популярный в России морепродукт – имеет свои секреты. Замороженные креветки выбирать надо по хвосту. Если хвост у креветки свернут кольцом, значит продукт качественный. А если хвост прямой, покупать не стоит, скорее всего, креветки заморозили уже несвежими. Если же выбирать приходится из охлажденных креветок, то надо полагаться на свои внимательность и обоняние.

Никаких посторонних пятен на панцире креветок быть не должно. Ну а откровенно неприятный запах несвежего продукта может различить даже не специалист.

Осьминоги

Осьминоги, как и кальмары, богаты белками и витаминами. Продаются они и в готовом (маринованном, консервированном), и в сыром виде. Если нужно выбрать сырые, то важно обращать внимание на цвет и щупальца. Естественные цвета осьминогов – кремовый или светло-серый. А щупальца (как и хвосты у креветок) должны быть свернуты в спираль, собраны. Тушка не должна быть слишком мягкой – это показатель несвежего продукта.

И еще всем почитателям здоровой пищи не стоит забывать, что согласно российскому законодательству в замороженных морепродуктах не должно быть больше 6 % льда. Это также будет являться одним из показателей их качества.

Полезные продукты



Вместе к красоте и здоровью :
[Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://getway.info/pravilnoe-pitanie-2/informacionnyj-dajdzhest-pravilnogo-aniya.html>.

Шоколад полезен для сердца

Многочисленные исследования показали, что какао-бобы полезны для сердечно-сосудистой системы. В частности ученые из шведского университета Линчепинг выяснили, что употребление темного шоколада с содержанием какао не менее 72 % приводит к блокировке фермента, который отвечает за повышение кровяного давления. «Результаты наших исследований показывают, что употребление в пищу продуктов, которые богаты катехинами и процианидином, могут предотвратить заболевания сердечно-сосудистой системы», – заявила фармацевт Ингрид Перссон, которая принимала участие в исследовании.

Черника полезна для сердечно-сосудистой системы

В результате лабораторных исследований ученые пришли к выводу, что черника оказывает положительное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы. В частности употребление в пищу черники помогает бороться с гипертонией. Кроме того, эти ягоды богаты многофенолами и антиоксидантами, в результате чего употребление черники снижает риск образования злокачественных опухолей и возникновения возрастных болезней.

Овощи, фрукты и цельнозерновые продукты укрепляют кости

Согласно результатам исследования, опубликованного в американском журнале клинического питания, пожилые люди, которые употребляют в пищу много овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов, реже страдают от переломов. В среднем увеличение доли этих продуктов в ежедневном рационе на 40 % снижает риск перелома на 14 %.

Ликопин предотвращает хронические заболевания сердечно-сосудистой системы

Ликопин и другие антиоксиданты, которые содержатся в помидорах и томатном соке, предотвращают заболевания сердечно-сосудистой системы. Согласно докладу, представленному в рамках конференции американской диетической ассоциации в Бостоне, ликопин снижает окислительный стресс, что благоприятно сказывается на работе сердца.

Горох



Филонов М. Со времен царя Гороха / М. Филонов // Питание и общество. – 2011. – № 5. – С. 24–26.

Бобовые – одно из самых представительных ботанических семейств, насчитывающих около 18 тыс. видов деревьев, кустарников, лиан, травянистых многолетников и однолетников, распространенных по всему миру. Представители бобовых играют большую роль в природе: обогащают почву азотом, имеют важное значение как источник пищи, ценных лекарств.

В жизнь современного человека прочно вошел горох, овеванный легендами и преданиями, воспетый во многих народных сказках, пословицах и поговорках. На Древнем Востоке горох считали символом богатства и плодородия. Горох входил в список древнейших овощных культур Руси.

В горохе содержится до 50 % углеводов, 1,5 % жиров, до 6 % клетчатки и значительный спектр минеральных веществ: калий, железо, йод, магний и др. Горох – кладезь витаминов: каротин, витамины группы В, РР, С, К, Е, инозит. Этот набор биологически активных соединений предопределяет и лечебные свойства гороха.

Горох богат растительным инсулином, что делает его полезным при сахарном диабете. Комплекс веществ в горохе активизирует устойчивость организма к различным заболеваниям.

Содержащийся в горохе инозит способствует снижению холестерина, улучшает обмен веществ в тканях нервной системы. Поэтому и рекомендуют применять горох при атеросклерозе, гипертонии. Клетчатка и пектины гороха, фитиновая кислота способны связывать радионуклиды и выводить их из организма.

Кефир



Кефир – кладезь здоровья в стакане // Питание и общество. – 2011. – № 1. – С. 20.

Кефир стал для нас таким родным и привычным, что прочно ассоциируется с домом, с простейшей утренней или вечерней трапезой любого россиянина. Кажется, мы о нем знаем все. А ведь в его истории были страницы, окутанные тайной, даже история его появления – настоящая загадка и плод лихо закрученной интриги.

Изначально кефир можно было попить лишь на Кавказе, где его производили, а рецепт держали под строжайшим секретом. Причем тайна изготовления кефира приравнивалась к государственной.

Сегодня это кажется смешным, но еще каких-либо 170 лет назад вокруг этого кисломолочного продукта бушевали нешуточные страсти: его пытались выкрасть и силой, и обманом, и за большие деньги.

В общем, спасибо купцу Баландину, который сделал доступным для всех рецепт кефирной закваски. И сегодня все мы хорошо знаем: хочешь укрепить здоровье – пей классический кефир.

Кефир обладает способностью выводить из организма токсины, а это – необходимое условие успешного лечения практически всех заболеваний, и в первую очередь – желудочно-кишечных. Так что кефир – это спасательный круг для кишечника. Он очень легко усваивается: если выпитое нами молоко в течение часа переваривается на 30 %, то кефир за то же время – на 90 %. К тому же он способствует скорейшему усвоению других продуктов. Кефир содержит большое количество полезных веществ: кальций, витамины, аминокислоты, благодаря которым он прекрасно восстанавливает природный баланс нашего организма.

Морковь



Каркачева Н. Оранжевое чудо / Н. Каркачева // Природа и человек. – 2011. – № 9. – С. 8–9.

Кисленко О. Морковь – лекарство от 154 болезней / О. Кисленко // Дом. Сад. Огород. – 2012. – № 5. – С. 28–29.

Морковь – одна из самых наиболее редких культур, которые наши предки употребляли в пищу. Перечень ценных веществ моркови, пожалуй, стоит начать с витаминов. Никакие другие овощи не содержат столько каротина, как морковь. Морковь – один из самых богатых источников витамина А – ретинола. Он необходим для нормального зрения, поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки, что в свою очередь создает условия, препятствующие проникновению инфекции в организм человека. Морковь – ценный продукт для физического омоложения, а также для умственного развития. Для того чтобы она лучше усваивалась организмом, лучше ее употреблять со сметаной или растительным маслом.

Но самая большая ценность моркови в том, что она является эффективным средством для очищения крови. Провитамин А в со-

единении с витамином С снижает избыточное содержание холестерина. Ее сахар очень полезен для печени.

Также морковь предупреждает анемию, малокровие. Сок из моркови укрепляет нервную систему и прекрасно восстанавливает силы. Морковь обогащает организм такими ценными органическими веществами, как соли кобальта, железа, меди, йода, бора, фосфора, калия, кальция.

Блюда, приготовленные из моркови, рекомендуют при заболеваниях печени, почек, сердечно-сосудистой системы.

Косметика просто не может обойтись без моркови, которую считают эликсиром здоровья и красоты. Морковные маски питают и разглаживают кожу, помогают избавиться от пигментации.

Морковь противопоказана при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалениях кишечника, повышенной кислотности желудочного сока, пониженной функции щитовидной железы.

Показателем излишка нитратов в моркови является беловатая сердцевина. Поэтому во время заготовки корнеплодов на зиму следует проверить их, срезав у нескольких морковин по 2 см с обоих концов, чтобы увидеть сердцевину. Готовя блюда, беловатую сердцевину лучше удалять.

Питание для зрения

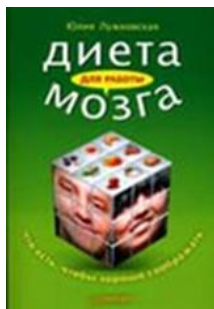


Виноград спасет от слепоты // Питание и общество. – 2012. – № 4. – С. 19.

Ученые из Нью-Йоркского университета Фордэм заявили, что виноград способен спасти от слепоты – благодаря своим антиоксидантным свойствам, которые снижают у пожилого человека возрастную макулярную дегенерацию. «Виноград обладает грандиозным защитным эффектом. Он однозначно полезен для зрения и содействует сохранению его остроты вплоть до самой старости», – уверена доктор Сильвия Финнеман. По ее словам, исследование в очередной раз подтвердило, что возрастное ухудшение зрения и его потеря – следствие окислительных и кумулятивных повреждений сетчатки. «Продолжительная диета, обогащенная ан-

тиоксидантами природного происхождения, – такими как виноград, – позволит сохранить не только пигментный эпителий сетчатки, но и ее функцию».

Питание для интеллекта



Лужковская Ю. Диета для работы мозга. Что есть, чтобы хорошо соображать / Ю. Лужковская. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 224 с.

Идея о том, что выбор рациона может оказывать влияние на здоровье, отнюдь не нова. Большинство людей знают, какое значение имеет питание в развитии различных заболеваний. Современные научные исследования показывают, что правильный рацион питания способен также предотвратить развитие депрессии, болезни Паркинсона, неврологических расстройств.

Разнообразие пищи – не проблема в развитых странах, и для того чтобы подобрать нужное количество калорий, не требуется особых усилий. Но что мы едим? Главным образом продукты, которые лишены волокон, минералов, антиоксидантов. Несмотря на то что магазины и рынки изобилуют свежими фруктами и овощами практически в любой сезон, рацион большинства жителей нашей страны довольно однообразен. И такова ситуация не только в России.

Микронутриенты

Цинк, витамины группы В, магний играют особую роль для здоровья мозга. Естественные источники цинка: устрицы, постное мясо, бобовые, орехи, овсяная мука. Естественные источники магния: пшеничные и овсяные отруби, бурый рис, орехи, зеленые овощи. Естественные источники В12: крабы, лосось, семга, постное мясо, яйца, молоко.

Микронутриенты – это витамины и минералы, необходимые для оптимальной деятельности мозга. К сожалению, в рационе современного человека их не хватает. Отсутствие в рационе антиок-

сидантов, содержащихся в различных видах фруктов и овощей, вызывает воспалительные процессы в организме.

Лучшие источники полезных для мозга антиоксидантов: баклажаны, брокколи, брюссельская капуста, клубника, клюква, красный виноград, сладкий перец, вишня, имбирь, куркума, яблоки, зеленый чай, темный шоколад, семена кунжута.



Фиолетовые и темно-красные продукты

Растения, которые содержат фиолетовый пигмент под названием антоциан, признаны особенно полезными для защиты кровеносных сосудов и нервных клеток. Примерами таких продуктов могут служить черника, темная вишня, фиолетовая морковь, гранат, фиолетовая цветная капуста, черный виноград, свекла.

Растительные масла



Новиков Ю. Зимнее масло / Ю. Новиков // Женское здоровье. – 2011. – № 1. – С. 85.

Фурсова Н. Масло от гипертонии / Н. Фурсова // Женское здоровье. – 2010. – № 11. – С. 75.

Пасекова Е. Секреты растительного масла. / Е. Пасекова // Общепит. – 2008. – № 7. – С. 85–71.

Подсолнечное масло

Наиболее распространено в нашей стране подсолнечное масло. Его получают из семян однолетнего растения подсолнечника. В Россию подсолнечник был завезен из Голландии в начале XVIII века, и в течение 100 лет его выращивали как декоративное растение. В 1841 году подсолнечник внесли в полевую культуру, после того как крестьянин Воронежской губернии Даниил Бокарев методом прессования получил из семян подсолнечное масло.

Жирные кислоты, входящие в состав подсолнечного масла, необходимы человеку, так как являются его энергетическим резервом; они покрывают защитным слоем внутренние органы, входят в состав клеточных мембран.

Доминирующими в составе жирных кислот подсолнечного масла являются линолевая и олеиновая жирные кислоты.

Линолевая кислота способствует повышению эластичности кровеносных сосудов, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Жиры, содержащие олеиновую кислоту, препятствуют образованию холестериновых отложений в сосудах, отличаются наибольшей усвояемостью. Однако злоупотреблять этим маслом не стоит, так как энергетическая ценность подсолнечного масла достаточно высокая. В 100 г масла содержится 899 ккал. Это масло богато витаминами, такими как витамин Е и витамин К. Витамин Е благоприятно влияет на кровообращение, поддерживает иммунитет.

Нерафинированное подсолнечное масло лучше не использовать для жарки и консервирования, а заправлять ими салаты. Нерафинированное масло обладает интенсивной окраской, ярко выраженным вкусом и запахом семян, из которых оно получено.

Оливковое масло

Оливковое масло получают из плодов оливкового дерева.

Традиционный зимний рацион в России обычно богат животным жиром. К сожалению, это усиливает нагрузку на сосуды: увеличивается поступление в организм холестерина. А значит, растет и риск сердечно-сосудистых заболеваний. Оливковое масло может служить прекрасным профилактическим средством таких заболеваний. Установлено, что оно способно снижать уровень «плохого холестерина», наиболее вредного для нашего здоровья. При этом уровень холестерина «хорошего», который необходим организму человека, остается тем же. К тому же оливковое масло содержит особые вещества – полифенолы, которые немного разжижают кровь и препятствуют появлению тромбов.

Снижение иммунитета в конце зимы зачастую бывает результатом недостатка витаминов и минералов. Оливковое масло помогает частично восполнять их недостаток. В нем достаточно антиоксидантов – провитамина А, витамина Е, полифенолов, чтобы защитить организм от вирусов и инфекций.

Оливковое масло прекрасно усваивается – это тоже важно для того, чтобы в работе иммунитета не было сбоев.

Облепиховое масло

Богатейший источник природных витаминов, рекордсмен по содержанию витамина Е. Облепиховое масло способствует выведению солей тяжелых металлов, заживлению ран, слизистой, показано для активизации деятельности поджелудочной железы и печени.

Масло шиповника

Масло шиповника обладает антисептическими, ранозаживляющими, вяжущими свойствами. А еще это мягкий, но мощный антидепрессант.

Тыквенное масло

Тыквенное масло включает в себя комплекс из 50 макро- и микроэлементов и редкие витамины Т и К. Это масло способствует улучшению работы нервной, эндокринной системы, стабилизации зрения и иммунитета. Тыквенным маслом можно заправлять салаты.

Масло грецкого ореха

Масло грецкого ореха содержит уникальную комбинацию аминокислот и витаминов. Его использование является отличной профилактикой атеросклероза.

Кукурузное масло

Кукурузное масло включает в себя комбинацию ненасыщенных жирных кислот – витамин F и особое вещество – токоферол. Способствует улучшению метаболизма, нейтрализации процессов брожения в кишечнике, применяется при лечении заболеваний желчного пузыря.

Знаете ли вы?

Открытое масло холодного отжима нужно хранить в темной стеклянной посуде, в темном прохладном месте не более 3–4 месяцев.

Сельдерей



Дадыкин В. И. Овощ и приправа / В. И. Дадыкин // Наука и жизнь. – 2014. – № 3. – С. 128–131.

Сельдерей давно снискал славу одного из самых ароматных овощей. Сохранилось письменное свидетельство голландских путешественников, подтверждающих, что в 1702 году при Петре I на территории немецкой слободы в Москве появились первые гряды с необычной для здешних мест душистой экзотикой. Выращивали сельдерей в поместьях знатных людей, и был он овощем исключительным, неким символом престижа. Неслучайно при Екатерине II пахучими, резными листочками сельдерея господские повара украшали изысканные блюда, а вельможи – свою одежду и прическу.

Полезные свойства, специфический вкус и аромат сельдерея объясняются наличием в нем редкого эфирного масла, целого комплекса макро-, микроэлементов и витаминов. Последних (особенно аскорбинки) в сельдерейных листьях и черешках в четыре раза больше, чем в его корнях.

Современная медицина подтверждает пользу сельдерея при целом ряде заболеваний, в первую очередь – при сердечно-сосудистых, а также при диабете, отложении солей, атеросклерозе, аллергии, переутомлении, болезнях печени. Сельдерей признан эффективным средством омоложения и продления активного образа жизни. Так что в качестве оздоравливающего продукта питания он полезен практически всем.

Сельдерей – это, без преувеличения, удивительный овощ. И тем, кто хочет использовать его для похудения, следует обязательно знать о его полезных свойствах. Регулярно употребляя сельдерей, мы очищаем и омолаживаем свой организм. Сельдерей способен снимать усталость, повышать тонус и работоспособность, успокаивать нервы и улучшать сон. Включив в свой рацион сельдерей, можно не только сбросить вес, но и улучшить здоровье кожи, волос и глаз.

Сельдерей ценен тем, что мы получаем из него энергию, но при этом он знаменит своей низкой калорийностью, которая составляет всего лишь 18 ккал на 100 г.

Употреблять сельдерей для похудения можно в разных видах. Корень сельдерея чаще всего варят или запекают; стебли используют в пищу сырыми, тушеными или жареными; листья традиционно используются как зелень.

Топ-продукты

Каширина Е. Посмотрим, кто кого! / Е. Каширина // Питание и общество. – 2011. – № 4. – С. 28.

Бытует мнение, что здоровое питание – дело весьма разорительное, так как полезные продукты не могут быть дешевыми: овощи вне сезона, крольчатина, морепродукты, морская рыба и т. д. Но ведь никто не говорит, что все это непременно должно быть на вашем столе ежедневно, в обед, завтрак и ужин. Чередуйте и комбинируйте с умом, не выходя за рамки личного бюджета. А главное, помните, что существует ряд так называемых топ-продуктов, от которых нельзя отказываться ни при каких обстоятельствах. Остаться красивыми, бодрыми и полными сил вам помогут следующие продукты:

1. Гречневая каша. В ней здоровье можно черпать большими ложками. Мало того что вкусна, так еще богата витаминами В1, В2, В6, РР, содержит фосфор, калий, кальций, железо и магний. А витамины группы В и магний – те вещества, которые не дают шансов депрессии и хандре. Гречка также выводит из организма лишний холестерин и ионы тяжелых металлов, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Словом, не каша, а сердечный доктор.

2. Яблоки. Их польза очевидна. Одно яблоко в день – и риск получить болезнь Альцгеймера (старческое слабоумие) уменьшается на порядок. Здоровое питание невозможно без яблок. Они повышают иммунитет, улучшают работу сосудов и сердца.

3. Куриное мясо. Научный факт: мясо домашней птицы содержит большое количество витамина В6. Он необходим, чтобы мышцы работали эффективно.

4. Рис. Источник фолиевой кислоты, витаминов В1, В2, В6, РР. Рисовая каша идет на пользу и при проблемах с пищеварением.

5. Рыба. Чтобы сберечь сердце от негативных эмоций и встрясок, включите в свой рацион вместо жирного мяса рыбу. Пунктуальные немецкие ученые высчитали: три «рыбных» обеда в неделю уменьшают риск инфаркта на 50 %. Японцы, известные своим пристрастием к рыбному меню, значительно реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

6. Мед. О несомненной пользе этого продукта написано немало трактатов. Это настоящий друг для сердца, печени, поджелудочной железы, кишечника.

7. Зеленый чай. Не говорите, что он не вкусен. Зеленый чай – дело привычки, полезной или, если хотите, модной. Учтите, что от зеленого чая в пакетиках пользы не много. Если хотите получить настоящую отдачу – покупайте крупнолистовой зеленый чай. Он содержит катехин, который предупреждает развитие атеросклероза. Этот напиток – хорошее подспорье в борьбе с лишними килограммами.

8. Лимон. Заполнен микроэлементами и витаминами «по самую маковку». Особенно много в нем витамина С. Кроме того, лимон способствует активизации лимфатической системы, что важно при ожирении.

9. Бананы. Есть бананы нужно, чтобы снизить усталость, очистить организм и помочь восстановиться слизистой желудка. Есть также мнение, что один банан дает нам суточную норму калия и магния, защищая от инфаркта.

Цветная капуста



Карпухина С. А. Капустные цветы – вкусны и целебны / С. А. Карпухина // Сад, огород – кормилец и лекарь. – 2011. – № 14.

Цветная капуста издавна считается диетическим продуктом. В ней сосредоточены сложные органические вещества – энзимы, которые активно выводят из ор-

ганизма токсины, а витамины и минералы создают антиоксидантную защиту.

В этом овоще аскорбиновой кислоты втрое больше, чем в белокочанной капусте, и всего 50 г продукта обеспечивает человека суточной нормой витамина С. Больше в нем, чем в других продуктах, и биотин – витамина, который улучшает состояние кожи и волос. А содержание железа – в несколько раз выше, чем в зеленом салате, болгарском перце, баклажанах и кабачках.

Клеточная структура цветной капусты более тонкая, в ней мало грубой клетчатки, поэтому она не раздражает слизистую желудка, легче переваривается и усваивается организмом. Поэтому врачи рекомендуют употреблять этот овощ больным гастритом и язвой желудка. Лечебный эффект происходит благодаря редкому витамину U, содержащемуся в сырой цветной капусте: он нормализует кислотность желудочного сока и способствует регенерации слизистой оболочки, так что не требуются даже дополнительные медицинские препараты.

Ягоды



Легеньких В. Заветный плод / В. Легеньких // Здоровье. – 2014. – № 6. – С. 98–99.

Малина, клубника, смородина, крыжовник, вишня – в июне появляются первые сезонные ягоды, которые могут принести большую пользу.

Клубника

Клубника снижает уровень холестерина. Если ежедневно съедать 500 г клубники в течение месяца, уровень триглицеридов и «плохого холестерина» в крови значительно снижается, а еще затормаживается разрушение эритроцитов (важно для людей с анемией). Клубника также является отличным средством профилактики язвы и гастрита.

Вишня

Вишня помогает быстрее заснуть, так как стимулирует выработку мелатонина – гормона, отвечающего за переход от бодрствования

вания ко сну. Если синтез этого вещества нарушен, сбивается суточный ритм, появляется бессонница. Ягодный сок увеличивает продолжительность сна.

Вещества, содержащиеся в вишне, способны оказывать противовоспалительное действие при ревматоидных заболеваниях и мышечных болях.

Крыжовник

Крыжовник является источником клетчатки. В ягодах много растворимых и нерастворимых пищевых волокон. Первые минимизируют риск диабета и снижают уровень холестерина. Употребление достаточного количества клетчатки помогает предотвратить ожирение, гипертонию и проблемы с сердцем. Крыжовник благотворно влияет на зрение. В ягодах много витамина А. Когда этого витамина не хватает, ухудшается адаптация к темноте, человек начинает хуже видеть с наступлением сумерек.

Малина

Малина является гепатопротектором. Японские ученые выяснили: вещество, которое придает малине характерный аромат, предотвращает накопление триглицеридов в печени при диете с высоким содержанием жиров.

Смородина

Смородина замедляет старение. Красные и черные ягоды входят в топ-100 продуктов рекордсменов по содержанию антиоксидантов. Эти вещества нейтрализуют свободные радикалы, переизбыток которых ведет к преждевременному старению и развитию многих заболеваний. Смородина способствует кроветворению. В 100 г черной смородины содержится 20 % суточной нормы железа. А благодаря высокому содержанию витамина С в ягодах этот микроэлемент очень хорошо усваивается. Железо необходимо для синтеза гемоглобина, отвечающего за доставку кислорода к клеткам всего организма. А еще смородина является природным иммуностимулятором, благодаря фитонцидам – веществам, подавляющим рост бактерий.

КАЧЕСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Выбираем качественные продукты

Советы от контрольной закупки : [Электронный ресурс]. –
Режим доступа : http://zakupka.tv/category_list.



Сардины

Осмотр консервной баночки лучше всего начинать со дна. Именно здесь должна быть нанесена информация о дате выпуска, индекс рыбной промышленности – буква «Р», и ассортиментный код продукции. У сардин это «Г 84».

Затем посмотрите, когда была изготовлена рыба. Самые вкусные сардины те, что были выловлены с конца августа по начало ноября.

Далее – состав. В сардинах в собственном соку в перечне ингредиентов, помимо рыбы, должны быть указаны только пряности и соль. Если в состав вошло растительное масло, то на этикетке должно быть написано «сардина натуральная с добавлением масла».



Сыр «Российский»

Самый распространенный недостаток сыра российских производителей – незрелость. Незрелый сыр «Российский» распознать несложно – на срезе у него неравномерная окраска.

Если сыр залежался на складе, то его консистенция будет слишком мягкой, из кусочков лежалого сыра будет выделяться жир. Это особенно заметно, когда он расфасован в вакуумную упаковку: на полиэтилене появятся жирные разводы.

Определить качественный «Российский» сыр можно по его ломкости: если кусочек сыра не ломается на сгибе – это хороший сыр.

«Российский» сыр относится к сырам твердых сортов, поэтому на ощупь он должен соответствовать своему названию. Важным

показателем является жирность – у «Российского» сыра она должна составлять 50 %, и это должно быть указано на этикетке.

На полке, как всегда, мы можем увидеть сыр как в индивидуальной упаковке или в нарезке, так и отрезанный от сырной головки. У российского сыра есть определенные особенности, которые вы можете увидеть.

Прежде всего, это расположение и количество глазков на поверхности сыра. Их много, они должны равномерно распределяться по всей поверхности сыра.

Итак, если мы берем индивидуальную упаковку «Российского» сыра, мы должны обратить внимание, прежде всего, на срок годности. Он должен быть четко указан на упаковке и легко читаться.

Обращаем внимание на состав. Как и любой твердый сыр, «Российский» должен состоять из пастеризованного молока, мезофильных молочнокислых бактерий, сычужного фермента и хлористого кальция. В составе сыра также обращайте внимание на наличие или отсутствие консервантов. Естественно, предпочтительнее выбрать тот сыр, в состав которого консервант не входит – он будет более свежим и более полезным.

Если вы решили выбрать сыр, который не находится в индивидуальной упаковке, а предлагается для покупки в виде ломтика, отрезанного от общей головки сыра, здесь нужно быть очень осторожными.

На данном продукте присутствует стикер, который наклеил магазин. На нем стоит штрихкод, вес, цена, но нет состава. Поэтому вам важно видеть еще и оригинальный продукт с этикеточной надписью от производителя, потому что только там написано, из чего состоит этот сыр, когда он был изготовлен и какой у него срок годности.



Знаете ли вы?

Зимой нужно есть больше сыра.

К интересному выводу пришли европейские врачи. Согласно их исследованиям, чтобы защитить свой организм от простуды и гриппа, а также подпитать иммунитет, необходимо есть больше сыра.

Как выяснилось, в сыре содержатся химические вещества, которые улучшают работу иммунитета. Сыр является источником незаменимых аминокислот. Для организма полезны те белки, которые по содержанию аминокислот подобны белкам тканей и органов человека, белок сыра отвечает этим требованиям. Ученые вывели оптимальную дозу сыра, которую нужно употреблять в сезон простуды: 100–150 г сыра 3–4 раза в неделю и непременно твердых сортов.

Растворимый кофе (гранулированный)

Прежде чем заплатить за товар, убедитесь в целостности упаковки, а также обратите внимание на качество полиграфии – все надписи должны быть яркими и четкими.

На упаковке обязательно должна быть полная информация о продукте на русском языке: название и адрес не только производителя, но и изготовителя – это важно, так как многие заводы делают растворимый кофе по заказу крупных компаний. Так вы узнаете, где на самом деле произведен кофе.

Далее ищите значок стандарта и вид натурального кофе, в зависимости от технологии производства. Ну а чтобы убедиться на 100 %, что перед вами высококачественный продукт, – попросите продавца предоставить вам документы, подтверждающие качество и безопасность товара.

На натуральный растворимый кофе есть государственный стандарт: Р51881-2002. Так что лучше отдайте предпочтение продукту, сделанному в соответствии с ГОСТом.

Далее присмотримся к тому, что находится в банке. У качественного растворимого кофе гранулы должны быть крупными, плотными, не рассыпающимися, светло-коричневого цвета. Темный кофе, как правило, пережаренный. Увидели белые крупинки – это может быть чистый кофеин. В хорошем кофе это недопустимо.



Знаете ли вы?

Употребление четырех чашек кофе в день снижает риск развития диабета II типа на 30 %: к такому выводу пришли немецкие ученые в ходе масштабного европейского исследования.

Мифы об опасном хлебе



Полякова С. П. Мифы об опасном хлебе / С. П. Полякова, О. А. Сидорова // Хлебопродукты. – 2013. – № 10. – С. 24–26.

В России хлеб всегда был продуктом повседневного спроса всех слоев населения. Однако в последние годы в средствах массовой информации все чаще стали появляться сведения о вреде этого продукта. Кроме того, возросло число публикаций как в медицинской, так и в популярной прессе о различных заболеваниях, вызываемых дрожжами и хлебом, приготовленным с их использованием.

Миф 1. При производстве хлеба используют термофильные дрожжи, которые не погибают в процессе выпечки, а сохраняются в хлебе и наносят вред здоровью человека

Это не верно. В процессе выпечки в центре мякиша температура достигает 90–95°C, поэтому дрожжи практически полностью погибают. Жизнеспособными при выпечке хлеба могут оставаться только единичные клетки дрожжей и только в самом центре мякиша при выпечке изделий большой массы. Этот факт общеизвестен и давно описан в учебниках. Авторы статьи в течение нескольких лет проводили мониторинг качества и безопасности хлебобулочных, мучных и кондитерских изделий различных производителей. За это время ни в одном образце хлеба, вырабатываемом с использованием хлебопекарных дрожжей (крекеры, кексы и др.), не было обнаружено даже единичных клеток производственных штаммов дрожжей.

Миф 2. В организме человека дрожжи начинают бродить и отравлять организм

Дрожжевые клетки, особенно культурные (производственные) штаммы, довольно требовательны к условиям жизнедеятельности, поэтому они не могут развиваться в организме человека, так как в желудке они гибнут из-за высокой кислотности.

Миф 3. Дрожжи – это плесневые грибы, вырабатывающие микотоксины, которые отравляют организм человека

Дрожжи действительно входят в ту же группу микроорганизмов, что и плесневые грибы, однако хлебопекарные дрожжи не образуют каких-либо токсичных для человека веществ.

Чай



Куликова Н. Р. Товароведение и экспертиза чая и кофе / Н. Р. Куликова. – Москва : Дашков и К, 2013. – 168 с.

Чай считается одним из самых популярных и замечательных напитков на нашей планете. Люди выбирают этот напиток за его неповторимые вкусовые качества, а также в силу его полезных свойств. Однако рынок чая в последнее время значительно изменился. Как же разобраться во всем разнообразии чаев? Как правильно заваривать? Как оценить качество? Вопросов очень много. Автор книги Куликова пытается на них ответить и делится опытом, приобретенным ею за время работы в чайной компании.

Исследовав чайный лист, ученые сделали вывод, что он примерно на 50 % состоит из экстрактивных, то есть растворимых частей. Правда, эти вещества никогда не растворяются полностью. Чем качественнее будут молодые листья чая, тем, соответственно, больше будет содержание в них растворимых веществ. Таким образом, чай из молодого сырья качественнее и вкуснее по сравнению с чаем из старого сырья. В чае содержится огромное количество витаминов. Среди них витамин Р (никотиновая кислота, которая обладает удивительной способностью – укрепляет тонкие кровеносные сосуды). Наибольшей Р-активностью обладает зеленый чай.

При экспертизе качества чая проверяют органолептические показатели, влажность, содержание экстрактивных веществ.

При опробовании чайного настоя на вкус особое внимание обращают на его вяжущие свойства, полноту, горечь. В хорошем чае наряду с терпкостью должна чувствоваться экстрактивность настоя. Качественный чай характеризуется нежным, приятным ароматом. Цвет разваренного листа дает объективное представление о правильности ведения технологического процесса по переработке чайного листа: для качественного черного байхового чая он должен быть светло-коричневым с медным оттенком.

СОДЕРЖАНИЕ

От составителя.....	3
На орбите здорового питания.....	4
Выбираем полезные продукты питания.....	13
Качество и безопасность продуктов питания.....	29

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПИТАНИЕ
Дайджест

Редактор *И. А. Егорова*
Компьютерная верстка *М. Е. Шеховской*

Сдано в набор 08.12.2014. Подписано в печать 28.01.2015.
Усл. печ. л. 2,25. Тираж 50 экз. Заказ № 20.

БЕЛГОРОДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА
308000, г. Белгород, ул. Попова, 39а
тел. (4722) 31-39-47
e-mail: izdat@bgunb.ru