Алтайские продукты

Специальный выпуск. Приложение к газетам «Свободный курс» и «Ваше дело»

Секреты здоровья и привлекательности. Почему важно следить за собой в преддверии летнего сезона

Алтайские продукты
+100 к здоровью!

Эксперт номера. *Ирина Осипова — о том, как правильно питаться во время диет и интенсивных тренировок*

Стр. 2

Личный опыт. *Принципы питания Линаса Лекавичуса, разыгрывающего баскетбольной команды «АлтайБаскет»*

Стр. 6

Пробуйте алтайское. *Семечки «Зум-зум», живая мука, свекольный сок, мюсли и пантогематоген*

Стр. 7

Ирина Осипова: «Сегодня во всем мире диеты отвергаются»

Эксперт — о том, как здоровое питание защищает от болезней и почему конфету можно есть не чаще раза в неделю

Около 75% жителей России и Алтайского края сегодня питаются неправильно, не соблюдая принципов сбалансированности и злоупотребляя не очень полезными продуктами. О том, почему важно следовать правилам, формируя свой рацион, нам рассказала Ирина Осипова, руководитель регионального центра медицинской профилактики, завкафедрой факультетской терапии АГМУ, доктор медицинских наук, профессор.

— Сегодня очевиден тренд на вхождение в моду здорового питания. Однако представления о здоровом питании разнятся. Какими должны быть ключевые правила, которым необходимо следовать, выбирая еду?

— Здоровое питание признано краеугольным камнем профилактики, особенно сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета европейским обществом кардиологов в 2012 году. Поскольку большинство факторов риска (повышение артериального давления, холестерина, глюкозы, ожирение и т. д.), вносящих основной вклад в развитие заболеваний, связано именно с нерациональным питанием. На сегодняшний день более 75% жителей России и Алтайского края питаются неправильно.

Есть пирамида питания. Она проста и наглядна: продукты, расположенные внизу, должны употребляться в пищу как можно чаще, а те, что наверху, редко. Основу пирамиды должны составлять продукты, являющиеся источником клетчатки и пищевых волокон, способных снижать всасывание холестерина и глюкозы и усиливающих моторику желудочно-кишечного тракта. Это крупы (овсяная, гречневая, коричневый рис), овощи, бобовые, фрукты, ягоды, хлеб грубого помола и отрубной и др. Овощей и фруктов необходимо съедать не менее 500 граммов в сутки, причем каждая дополнительно съеденная порция 100 граммов снижает риск развития инфаркта на 4% и инсульта на 5%.

Белков нужно употреблять 15–25% от общего числа калорий и предпочтительнее в виде птицы без кожи, кролика и рыбы. Рыбу желательно есть по крайней мере два раза в неделю, при этом один раз обязательно жирную: семгу, сельдь, лосось, скумбрию. Она содержит омега-3 жирные кислоты, замедляющие развитие атеросклероза.

Красное мясо, сливочное масло находятся на самой вершине пирамиды, что предполагает редкое их употребление. Особенно важно снизить потребление насыщенных жиров, транс-жиров (молочный 2–8% и говяжий жир) путем замены на полиненасыщенные (оливковое, подсолнечное, льняное масло), поскольку количество их потребления напрямую определяет риск развития инфарктов и злокачественных новообразований. Также на самой вершине пирамиды находятся простые углеводы: сахар, торты, пирожные, конфеты.

Очень важно снизить суточное потребление соли — до пяти граммов и алкогольных напитков — до двух бокалов в день сухого красного вина для мужчин (20 граммов в пересчете на этанол) и одного бокала для женщин и не более 80 граммов в неделю. Особенно важно ограничение при сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваниях.

Важна технология приготовления пищи: приветствуется отваривание, припускание, тушение, обжаривание в специальной посуде без жиров, приготовление на пару, в духовке, в фольге, на гриле. Не следует заправлять салаты майонезом. Режим питания: три основных приема пищи и один-два перекуса в день. Ужин не позднее чем за три-четыре часа до сна.

— Насколько ресурсы Алтайского края могут обеспечить жителей региона и страны полезными продуктами? Могли бы вы привести положительные примеры?

— Алтайские продукты уникальны по своему качеству. У нас растут твердые сорта пшеницы и, соответственно, производятся отличного качества макароны, главное — не заправлять их маслом. Гречиха и овес — источники клетчатки и пищевых волокон. Полезны растительные масла. Стало привычным свежее охлажденное мясо кур практически во всех магазинах.

— Насколько, на ваш взгляд, в целом возможна организация в регионе взаимосвязанной цепочки «сельхозпроизводство — переработка — реализация» именно с точки зрения изготовления полезных продуктов и воспитания в жителях привычки правильно питаться?

— Эта цепочка просто необходима! Чтобы ее выстроить, требуется тесное межведомственное взаимодействие. Особенно между производителями и торговлей, и с обязательным участием медиков. Нам необходимо добиться от производителей в первую очередь снижения содержания соли в продуктах, особенно в хлебе, насыщенных жиров и пальмового масла. Недостаточно выпускается молочных продуктов с низким содержанием жира, особенно сыров жирностью менее 15–17%. У нас, например, производятся такие сосиски из высококачественного мяса, но их нет в крупных сетевых магазинах — невыгодно. Но их распробовали новосибирцы и москвичи. Алтайские полезные продукты, имеющие специальную маркировку, должны быть доступны в торговых центрах края.

— Существуют группы людей, которые проповедуют одну систему питания и только ее считают полезной, — вегетарианство, сыроедение и др. По вашему мнению, такая увлеченность соответствует правилам здорового рациона?

— Нет. На сегодняшний день большинство диетологов мира отвергают какие-либо диеты, а используют принципы рационального здорового питания, так как любая диета приводит к дефициту аминокислот, микроэлементов, необходимых для полноценного функционирования организма. На этот счет имеются крупные научные исследования. Я каждый год принимаю участие в европейских конгрессах по профилактической медицине, где очень много времени отводится обсуждению этих проблем. Все европейские медицинские сообщества объединились и выработали единую точку зрения по поводу здорового рационального питания, основные положения были утверждены на конгрессе по профилактической медицине в 2012 году в Дублине и рекомендованы для врачей.

— Вместе с тем есть люди, уверенные, что есть можно все (и жареное, и сладкое), но понемногу, и это не будет вредным для организма.

— Врачи в области профилактической медици-

ны настаивают на принципах рационального питания с использованием пирамиды и на правильном приготовлении пищи. А сдобу, конфеты, жирное можно употреблять не чаще одного раза в 7–10 дней. Хотелось бы подчеркнуть: каждый из нас должен знать параметры здорового человека, а при их отклонениях роль рационального питания еще более возрастает.

— Есть мнение, что люди, имеющие относительно невысокие доходы, не могут себе позволить правильно питаться, поскольку полезные продукты дорогие. Вы согласны?

— Не могу с этим согласиться. Вспомним пирамиду питания: основной вклад в укрепление и сохранение здоровья вносят крупы и хлеб грубого помола, овощи и фрукты. Мясо птицы самое дешевое на рынке. А все деликатесы как раз попадают на вершину пирамиды.

— Какая система питания оптимальна для людей, имеющих высокие физические, интеллектуальные, психоэмоциональные нагрузки?

— Необходимо сбалансированное питание с достаточным количеством белков, углеводов и жиров. Нельзя во время повышенных нагрузок пропускать приемы пищи и исключать необходимые продукты, сидеть на диетах и обязательно к трем основным приемам пищи добавлять перекусы (горстка орехов, фрукт или овощ, 10 г шоколада, лучше с содержанием какао не менее 75%). Во время психоэмоциональных перегрузок для организма еще особенно необходим магний. Так, прием 500 мл нашей алтайской воды "Завьяловская" может восполнить этот дефицит.

И вкусно, и полезно

Продукты, которыми славится Алтайский край

Нам повезло: в нашем регионе выращивают и изготавливают столько экологически чистых продуктов питания, что мы с вами можем постоянно питаться только вкусной и здоровой пищей. В том, что натуральные продукты — самые полезные, не сомневается, похоже, никто, однако мы часто забываем, в чем именно заключается их благотворное влияние. Мы решили напомнить, какую пользу приносят организму самые популярные в Алтайском крае продукты.

Сыр

Считается диетическим продуктом, однако его пищевая ценность позволяет не остаться голодным. Удивительно, но всего в 100 граммах сыра содержится столько полезных веществ, сколько в 1,5 литрах коровьего молока. Основным из них можно назвать питательный белок, который принимает активное участие в построении новых клеток. Любопытный факт: ученые установили положительное влияние сыра на сновидения.

Мед

Древнейшее лакомство и очень полезный продукт. Приведем лишь пару примеров его благотворного воздействия: он улучшает качество крови и процесс пищеварения, проявляет антибактериальное, противогрибковое и антивирусное действие, насыщает кальцием и удерживает его в организме, а также поддерживает иммунную систему человека. Мед хорош и для наружного применения: маски из меда — простой и эффективный способ ухода за кожей.

Молоко

Напиток, в половине литра которого содержится дневная норма всех нужных человеку питательных веществ. Например, лактоза, необходимая для работы сердца, печени, почек. Из молока и молочных продуктов организм получает необходимый ему кальций. Молоко полезно и для слизистой оболочки желудка. Кроме того, оно оказывает успокаивающее воздействие, особенно — с медом.

Ягоды

Кладезь витаминов. Часто их называют природными лекарствами. Они помогают избавиться от многих недугов, улучшают обмен веществ, обеспечивают организм витаминами, поливитаминами, макро- и микроэлементами, экстрактивными веществами. Не случайно фитотерапевты советуют начать утро с ягод или сока из них.

Квас

Напиток, снижающий усталость и стимулирующий работоспособность. Он имеет высокую энергетическую ценность и хорошо утоляет жажду. Квас помогает переварить жирные и мясные блюда, а также приводит в норму баланс жидкости и солей в организме человека. Пить квас — это еще и заниматься профилактикой любых кишечных расстройств, залечивать язвы и укреплять эмаль зубов.

Каши

Необходимая часть рациона любого человека. С утренней тарелкой каши можно получить до 25% нужных витаминов и микроэлементов. Главная ценности каш — в клетчатке, необходимой организму для пищеварения, профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта и снижения уровня холестерина. При этом каши прекрасно насыщают за счет сложных углеводов, которые расщепляются медленно и надолго обеспечивают организм энергией.

Макароны

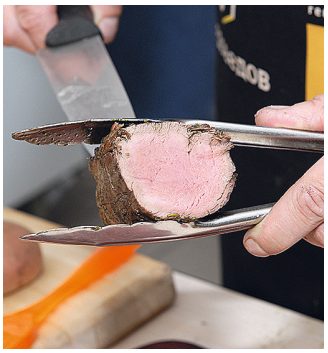
Низкокалорийный продукт, богатый углеводами и клетчаткой. Он обладает абсорбирующими качествами, выводит из организма шлаки и токсины и борется с дисбактериозом кишечника. Макароны богаты витаминами группы В (повышают устойчивость к стрессам и смягчают головные боли) и Е (предупреждают старение).

Макаронные изделия отлично сочетаются с любыми продуктами без исключения, что открывает сказочный простор для кулинарного творчества.

Украшение стола

Из полезных алтайских продуктов можно приготовить настоящий кулинарный шедевр

Руководитель кулинарной школы «Студия Вкуса» Михаил Хмелинин часто готовит блюда из алтайских продуктов. Он использует, как правило, сезонные овощи и ягоды, которые растут в крае. Шеф-повар говорит, что как только в лесах появляются сморчки и папоротник, он добавляет их в свои блюда. Из алтайских продуктов можно готовить буквально все, основное правило — чтобы специи не перебивали вкус продуктов, считает повар.



Для нас **Михаил Хмелинин** провел мастер-класс по приготовлению несложного блюда, которое может стать украшением любого стола. «Мы приготовим теплую закуску из телятины и салата из свежих овощей. Животный белок просто необходим тем, кто испытывает постоянные физические нагрузки. Для уменьшения нагрузки к мясу лучше всего добавлять свежие овощи. Блюдо готовится быстро, а продукты, которые нам понадобятся, есть почти у каждого в холодильнике. Получается быстро и вкусно», — объяснил Хмелинин.

Для приготовления блюд Хмелинин использует несколько видов **соли**, которую готовит сам. С такой солью в организм поступают необходимые витамины, к тому же она придает дополнительный вкус блюду, говорит повар. Для этого блюда мы использовали соль с измельченными в блендере алтайскими травами — баданом, зверобоем, душицей, листьями малины, соль с измельченными лепестками роз, а также копченую на ольховой щепе соль.

Для приготовления блюда понадобятся

- Вырезка из телятины фермерской, 300 граммов
- Свежая капуста, морковь, томаты черри
- Молодые листья свеклы
- Зелень: шпинат, укроп, петрушка
- Садовый редис
- Горчичный соус
- Соль с алтайскими травами
- Для украшения — перец чили и каперсы

1. Телятину пожарить на гриле. Если нет возможности использовать гриль, приготовить мясо можно и на сковороде. Внутри телятина должна получиться нежно-розового цвета.
2. Капусту мелко нашинковать, посолить. Добавить натертую морковь.
3. Говядину порезать ломтиками, выложить на блюдо, приправить горчичным соусом, приготовленным из чайной ложки меда, двух чайных ложек горчицы.
4. На мясо уложить свежий салат, нарезанный кружочками редис, томаты черри и зелень. Украсить все можно перцем чили и каперсами.
5. Блюдо можно подавать на стол.

Всегда в форме

Баскетболист Линас Лекавичус — о том, как правильно питаться

Линас Лекавичус в команде «АлтайБаскета» совсем недавно — с начала года. Однако он уже успел вызвать своей красивой игрой восхищение болельщиков. Его называют звездой «АлтайБаскета» и одним из сильнейших разыгрывающих российской Суперлиги. И, наверное, не будет большим преувеличением сказать: не последнюю роль в его результатах играет грамотное питание — Линас старается соблюдать все правила от и до.

Энергия на весь день

Вопрос о том, что должно стоять на столе баскетболиста утром, даже не обсуждается: завтрак должен быть завтраком. Если утром плохо поесть, организм будет ослаблен, спортсмен будет иметь слабые запасы энергии. И какая тогда будет игра?

— Завтрак должен быть очень хороший. Перед завтраком и обедом надо съесть, скажем, банан. А потом идет легкий обед и ужин — для меня и ужин должен быть легким, чтобы я нормально спал. Если я слишком плотно поем, буду плохо спать, — объясняет Линас.

Надо ли питаться строго по часам? Для Линаса это не важно. Главное — принимать пищу не меньше чем за два часа до тренировки, поэтому перед утренней тренировкой наш собеседник старается поесть до девяти утра. При этом питание должно быть четырех-пятиразовым — это, как говорят диетологи, позволяет не перегружать пищеварительную систему и весь день обеспечивать питанием мышцы.

Еще один интересный вопрос: нужно ли принимать пищу после тренировки?

— Если тренировка начинается в шесть часов вечера и заканчивается в восемь, надо хорошо покушать именно после тренировки. Важно лечь спать через пару часов после последнего приема пищи. То есть, если ты покушал в девять вечера, надо лечь спать в 11. А если не занимаешься спортом, последний раз кушать надо, наверное, в семь часов вечера, — говорит баскетболист.

Баланс питания

Рацион баскетболиста должен быть богат белками — это аксиома. Для Линаса самый главный белок... в курице и яйце. Курятина — лучшая замена всех других видов мяса.

— Свинина, баранина, говядина — тяжелое мясо. А после курицы через три часа я уже чувствую себя нормально. Кроме того, я ее просто люблю, — признается он.

Куриное мясо — часть его традиционного обеда. А омлет — обычный для него завтрак, его Линас ест практически каждый день. И это понятно: яичный белок — эталон биологической ценности: состав аминокислот в нем оптимальный, а усвояемость практически полная. В желтке же довольно много витаминов, в том числе B12, приносящего энергию и жизненные силы.

Из богатой углеводами пищи Линас старается не есть картошку и хлеб. Как советуют специалисты, он добавляет в рацион источник ненасыщенных жирных кислот Омега-3. Ну и, конечно, в его рационе много фруктов и овощей — источников витаминов и микроэлементов:

— Я очень люблю киви, яблоки, бананы. Овощи ем каждый день, — говорит он.

Надо сказать, что из питания спортсмену приходится исключать то, что, может быть, и нравится, но мешает. Как большинство спортсменов, Линас свел к минимуму потребление сладостей — из лакомств он может себе позволить только черный шоколад.

— Сладкое я не ем вообще. Стараюсь не пить ни пепси-, ни кока-колу, и, конечно, никаких пирожных. Пирожные мне, честно говоря, порой очень бы хотелось покушать, но во время сезона нельзя — разве что немного летом, — говорит он.

Добавим, что не забывает баскетболист и пить достаточно много воды: при таких физических нагрузках, как в баскетболе, потери жидкости могут привести к потере работоспособности. А Линас предпочитает всегда быть в форме.

ЦИТАТА

— Линас, вы недавно живете в Алтайском крае. Полюбили ли вы что-нибудь из местных продуктов?
— Я очень люблю алтайский мед и много его ем.

СПРАВКА

Линас Лекавичус
Возраст: 29 лет
Рост: 186 см
Вес: 87 кг
Амплуа: разыгрывающий

Пробуйте алтайское

Последние новинки местных производителей вкусной и здоровой пищи

Корзину алтайских продуктов каждый месяц пополняют новые товары от местных производителей. Что стоит попробовать в первую очередь? Мы представляем лишь краткий обзор новинок.

Фабрика микроэлементов

Легкая, мелкая, хрустящая закуска — это сегодня называется снеками. Нынешней весной предприятие «Алтайские семечки» выпустило под брендом «Зум-Зум» новый продукт для «хрустения» — обжаренные по особой технологии ядра подсолнечника и кедровые орешки без скорлупы. Без сахара, соли и масла — чем не удовольствие для поклонников всевозможных диет? А еще они просто вкусные — ведь их обжаривают в потоке горячего воздуха и упаковывают в бескислородной среде.

Ядрышки семечек и кедровые орешки — богатый источник витаминов и еще к тому же целая фабрика незаменимых аминокислот, макро- и микроэлементов. Выпускаются новые снеки в шоу-боксах. В каждом из них — по 10 упаковок весом 35 граммов — ровно столько, сколько нужно на один раз.

Терапия с огорода

Сегодня в мире настоящий бум на свекольный сок: он, как показали исследования, помогает снижать повышенное давление и способствует быстрому восстановлению после стресса. В общем, лекарство с огорода.

На Алтае тоже пошли навстречу поклонникам этого прекрасного овоща: компания «Сократика» запустила в производство свекольный нектар. В его состав, как поясняют в компании, входят только натуральные компоненты — свекла и сахар. При этом выращены овощи на алтайской земле. Нектар выпускается под торговой маркой «СОКратика» строго в соответствии с ГОСТом и упакован в ПЭТ-бутылки объемом 3 и 5 литров.

Оздоровительная смесь

В дорогу, на дачу или просто к домашнему столу нужно взять новый тонизирующий напиток с запоминающимся названием: «Экстрапан». Он создан на основе пантов алтайского марала и пантогематогена с добавлением черники, брусники, шиповника, облепихи, калины, чаги и других растений, а представляет собой сухую смесь.

«Экстрапан» производит компания «Пантопроект» по новым технологиям и на современном оборудовании, а главное — из натуральных алтайских компонентов. Как поясняют в компании, он относится к функциональным продуктам питания, то есть способствует общему оздоровлению и укреплению организма.

Живая и полезная

Если вы интересуетесь «живыми» продуктами, сохраняющими все лучшие природные качества, то «Живая мука» из отборного цельного зерна с зародышами пшеницы под торговой маркой Vita для вас — находка. Это еще один продукт популярной линейки мучных продуктов компании «Алтайснек».

Эксперты отмечают: чтобы питание было полноценным, необходимо присутствие всех компонентов цельного зерна, включая зерновой зародыш, содержащий 12 витаминов, 18 аминокислот и 20 микроэлементов. Так что, если уж печь блины, оладушки и сдобу — то с «Живой мукой». Эту

муку можно использовать и при приготовлении киселей, а можно добавлять в йогурты, салаты и даже супы, советуют производители.

Настоящий хит

Батончик «Хит Мюсли» от известной кондитерской фабрики «Алтай» наверняка будет востребован всеми, кто следит за разнообразием питания и избегает употреблять консерванты. Ведь в нем не только сушеные фрукты и ягоды, но и зерновая смесь из трех злаков: овсяных хлопьев, кукурузной крупы и пшеничных зародышей. И ноль консервирующих добавок!

Батончик — идеальное лакомство для спортсменов и любителей активного образа жизни, но, конечно, не только для них: он богат клетчаткой, необходимой для пищеварения, витаминами и микроэлементами. Словом, настоящий хит в правильном питании.

Конкурс «Вкусный инстаграм»

Приготовили вкусное блюдо и хотите, чтобы о вашем рецепте узнали читатели нашей газеты? Все просто! Участвуйте в конкурсе «Вкусный инстаграм»!

Условия конкурса: приготовьте блюдо из алтайских продуктов, опишите рецепт, сфотографируйте результат и присылайте свое творение к нам в редакцию по электронной почте.

Приветствуется оригинальность рецептов и фотографий.

Ждем ваших кулинарных шедевров **до 30 июня.**

Адрес электронной почты: **sum@altapress.ru**

Победителю достанется главный приз — продуктовый набор от алтайских производителей.

В следующем выпуске

Эксперт номера — о важности включения в рацион продуктов алтайского производства

Как правильно питаться во время беременности

Роль пищи в здоровье будущего ребенка

Полезное меню для молодой мамы

Алтайские продукты

Руководитель группы выпуска: Евгений Бобров. **Журналисты:** Елена Маслова, Иван Кузьмин, Надежда Кириллова, Надежда Скалон. **Дизайнер:** Михаил Хозяйкин.