

Алтайские ПРОДУКТЫ

Специальный выпуск
Приложение к газете «Свободный курс»

Питание
для сердца:
какие продукты
помогут избежать
сердечно-
сосудистых
заболеваний




Алтайские
продукты
+100 к здоровью!

ЭКСПЕРТ НОМЕРА

Руководитель Краевого центра
медицинской профилактики –
как составить свой рацион,
чтобы не стать сердечником



Стр. 2

БЛЮДО НОМЕРА

Как приготовить полезные
и вкусные напитки
из смородины и облепихи

Стр. 5



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Молодой бизнесмен
Евгений Осипов рассказал
о своих правилах здорового
питания

Стр. 6

«Мы советуем отказаться от всего, что не

Главный врач Краевого центра медицинской профилактики — о том, как питаться

Так уж получилось, что знаменитая фраза Гиппократа «Ты — это то, что ты ешь» не теряет актуальности и сейчас. К сожалению, нездоровое питание, малоподвижный образ жизни и вредные привычки приводят к «омоложению» смертельных заболеваний, связанных с сердцем и сосудами. А ведь в большинстве случаев их можно избежать, выстроив правильно свой рацион. Как это сделать, нам рассказала Татьяна Репкина.



— Татьяна Викторовна, многие молодые люди считают, что проблемы с сердцем могут возникнуть только в старости, поэтому не думают о профилактике, зачастую неправильно питаются. Подскажите, когда стоит об этом заботиться?

— Основы правильного питания должны закладываться в детстве. На сегодняшний день с этим есть определенные проблемы. Наши дети двигаются очень мало, пропускают уроки физкультуры, при этом много времени проводят у телевизора и с другими гаджетами. Изобилие фастфуда наряду с малоподвижным образом жизни приводит к тому, что заболевания, которые раньше проявлялись в позднем возрасте, могут проявиться в более молодом.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 80% заболеваний сердечно-сосудистой системы можно предотвратить рациональным питанием, поэтому пищевое поведение надо формировать в семье правильно.

— Что вы понимаете под правильным пищевым поведением?

— Прежде всего это биоритм питания, состоящий из трех основных приемов пищи и двух-трех дополнительных. В первую очередь человек должен научиться правильно завтракать. Порядка 30% населения этого вообще не делает. И напрасно. Ведь таким образом люди обрекают себя на энергетическое голодание, которое приводит к вялости, сонливости. Далее они пытаются утолить голод неправильным перекусом: сладкими булочками, бутербродами, кока-колой, чипсами. А вечером организм восполняет утреннее голодание, заставляя человека съесть все, что находится в холодильнике.

Обратите внимание на наших детей: у 18% девочек и у более 32% мальчиков отмечается лишний вес. Если данный фактор риска ребенок приобретает в подростковом возрасте и входит с ним во взрослое состояние, то избавиться от него потом становится очень сложно. А избыточный вес и ожирение являются прямым предвестником сердечно-сосудистых заболеваний. К сожалению, сейчас инфаркты и инсульты не редкость и в 18, и в 20 лет. Данные болезни настолько «помолодели», что в пору говорить об эпидемии.

— В таком случае как при помощи питания их предотвратить? Какие алтайские продукты, на ваш взгляд, должны быть на столе у людей в обязательном порядке?

— В первую очередь необходимо достаточное количество овощей и фруктов. Каждому из нас надо помнить, что 400–500 граммов этих продуктов надо съесть в день. Из них 30% должно приходиться на фрукты, все остальное — на овощи. Из доступных и полезных овощей можно назвать капусту, морковь, свеклу, перец, тыкву, зеленые листовые овощи. Они содержат большое количество клетчатки, которая не позволяет «плохим» жирам всасываться в кровь и таким образом предотвращает появление холестериновых бляшек.

Источником полезной клетчатки и витамина С являются смородина и облепиха, как свежая, так и мороженая. Поэтому эти традиционные алтайские ягоды нужно включать в рацион.

Что касается молочной продукции, то здесь можно использовать весь ассортимент местной продукции, но лучше маложирной.

Не стоит забывать и про каши. К примеру, наша алтайская гречка ничем не уступает по своим полезным свойствам всем известной овсянке. Мы советуем делать смешанные завтраки. Так, мужчинам сложно сохранить чувство сытости утром только на одной каше. Поэтому мы советуем добавлять к завтраку белковую пищу, например творог или яйцо.

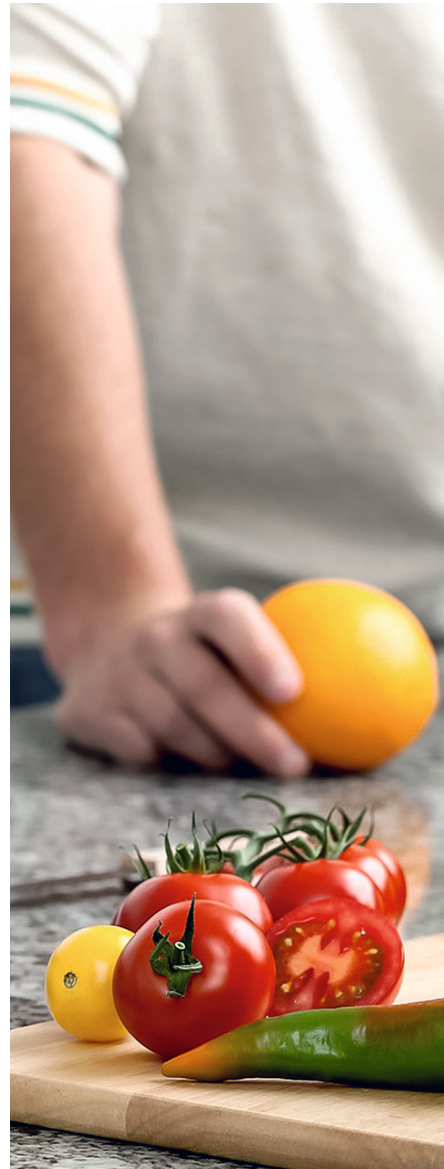
Если говорить о мясе, то лучше отдавать предпочтение не красным сортам. Людям, имеющим предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, стоит употреблять курицу, индейку, крольчатину. В Алтайском крае все эти сорта мяса производятся.

Ученые сходятся во мнении: если человек употребляет две-три порции рыбы в неделю, он снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%. И необязательно использовать только дорогие сорта рыбы, такие как форель или семга, полезны для сердца также скумбрия и сельдь, только не соленые. Лучше их приготовить на пару или гриле.

— От каких продуктов стоит отказаться при профилактике сердечно-сосудистых заболеваний?

— Прежде всего от соленого. Соль приводит к повышению артериального давления. Традиционно большое количество соли используется для изготовления копченостей, колбас, всех полуфабрикатов. Употребление этих продуктов необходимо свести к минимуму, а лучше вообще от них отказаться.

Ученые установили: россияне в день съедают порядка 20–30 граммов так называемой



скрытой соли, которая присутствует в продуктах питания, придавая вкус. Поэтому хозяйкам надо взять на заметку, что пищу дома лучше недосаливать либо вообще отказаться от соли.

А вообще мы советуем отказаться от всего, что не создала природа. Простая крестьянская еда с использованием традиционных продуктов питания — это настоящий залог здоровья. Важно, что такой рацион не потребует существенных материальных затрат.

— Жирную пищу тоже стоит полностью исключить?

— Жир жиру рознь. Насыщенные жиры животного про-

создала природа»

правильно, чтобы сохранить сердце здоровым.



исхождения лучше ограничить. Пациентам, у которых высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний, при приготовлении курицы мы рекомендуем снимать кожицу.

При этом необходимо употреблять ненасыщенные жиры растительного происхождения. Они содержатся в рапсовом, льняном нерафинированных маслах холодного отжима. Эти полезные продукты производятся в Алтайском крае, они гораздо доступнее импортных аналогов. Их рекомендуется использовать в качестве заправки для салатов, для приготовления различных соусов.

— Стоит ли менять питьевой режим людям, заботящимся о здоровье сердца?

— Здоровым людям диетологи советуют рассчитывать объем потребляемой воды в размере 30 мл на килограмм веса. Это примерно 1,8–2 литра в день.

— Сейчас в аптеках можно найти большое разнообразие различных витаминов и биологических добавок, в том числе для поддержания здоровья сердца. Стоит ли их употреблять?

— Если употреблять натуральные алтайские продукты питания, можно полностью восполнить необходимый объем витаминов и микроэлементов.

По поводу поливитаминов могу сказать, что назначать их должен в обязательном порядке доктор. Ведь в них может быть избыточное содержание того или иного элемента, который может навредить или усугубить какое-то заболевание. Поэтому еще раз повторю: поливитамины — это серьезные препараты, которые нужно употреблять только по рекомендации врача.

Более подробную информацию можно получить на официальном сайте КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики».

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВОПРОС

— Татьяна Викторовна, подскажите, где жители Алтайского края могут проверить состояние своего организма, а также получить совет о правильном здоровом питании, для того чтобы сохранить свое здоровье, в том числе сердца?

— Факторы, которые могут привести к заболеваниям сердца и сосудов, можно легко выявить. Помощь можно найти в центрах здоровья. Их в Алтайском крае девять: два — в Бийске, по одному в Славгороде и Рубцовске, в Барнауле — пять, два из которых детские. Записаться в них можно по телефону. Специалисты центров здоровья проведут исследование на предмет высокого содержания холестерина и сахара в крови, скрининговое исследование сердечно-сосудистой системы, определят уровень физической активности, протестируют формат питания, дадут индивидуальные рекомендации. Пройти обследование раз в год можно абсолютно бесплатно при наличии паспорта, медицинского полиса и СНИЛС. В Алтайском крае также работают несколько мобильных центров здоровья, которые могут выехать на рабочее место и провести обследование всего трудового коллектива той или иной организации.

Самое полезное блюдо

Из чего состоит тарелка здорового питания для сердца

Как известно, правильно составленный ежедневный рацион очень важен для здоровья сердца. Медики и диетологи составили целый список продуктов, которые могут уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, среди которых значатся экзотический авокадо, грейпфрут, капуста брокколи

и даже листовая свекла мангольд. Мы же составили список самых полезных для сердца алтайских продуктов, которые должны быть на столе каждого жителя нашего региона. Ведь уже доказано: местная продукция из экологически чистого сырья намного полезнее привозной.



Овощи

Для полноценной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний специалисты рекомендуют ежедневно включать в свой рацион 400–500 граммов овощей и фруктов, 70% из которых — это овощи. Особо полезны среди них капуста, морковь, свекла, перец, тыква, зеленые листовые овощи. Они содержат большое количество клетчатки, которая не позволяет «плохим» жирам всасываться в кровь, тем самым снижая холестерин.

Фрукты и ягоды

Среди большого разнообразия фруктов можно выбрать совсем не экзотические, зато очень полезные алтайские яблочки. Их польза заключается в гармоничном сочетании различных компонентов, включая витамины, минералы, фруктовые кислоты, сахара и клетчатку. А еще не стоит забывать про смородину и облепиху, как свежую, так и мороженую. Эти ягоды являются источником полезной клетчатки и витамина С.

Цельные зерна

Для поддержания здоровья сердца диетологи советуют употреблять в пищу больше цельного зерна, это может быть цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, каши из алтайских круп. Эти продукты, сохраняющие всю пользу зерна, укрепляют организм, продлевают молодость и повышают тонус. Их по праву можно назвать лечебным продуктом.

Здоровые белки

Для полноценного питания и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний лучше выбирать не красные сорта мяса: курятину, крольчатину, индейку. Не стоит забывать и про рыбу. Доказано, что, употребляя две-три порции этого продукта в неделю, человек снижает риск болезней сердца на 30%. Также рекомендуется употреблять молочные продукты, особенно маложирные.

Вода

Каждый день здоровый человек должен выпивать воды из расчета 30 мл на каждый килограмм своего веса. И это без учета чая, кофе и других напитков. Потребление сладких соков и лимонадов лучше ограничить до 1 стакана в день.



Полезные масла

Для заправки блюд используйте здоровые масла. Импортное оливковое масло можно заменить аналогами: льняным, облепиховым или тыквенным. Использование в пищу сливочного масла лучше ограничить. Трансжиры лучше вообще исключить.



Согревает изнутри

Как за пять минут приготовить полезные для здоровья сердца горячие напитки

Весна на Алтае потихоньку вступает в свои права. В этот период очень важно поддерживать свой организм, ведь за долгие месяцы зимы запасы витаминов истощились. Как же их восполнить? Лекарственные препараты не обязательны. Избежать авитаминоза нам помогут алтайские продукты, например клюква, облепиха и мед. Сегодня из них мы приготовим полезные напитки, которые зарядят организм витамином С, столь необходимым для поддержания иммунитета и здоровья сердца. А поможет нам в этом Андрей Сапсаев, представитель Барменской ассоциации России в Алтайском крае и основатель краевой «Школы барменского искусства».

Первый напиток, который мы приготовили, это «душепарка». Родом она из Ярославской губернии XIX века. Тогда чуть ли не в каждом дворе были свои эксклюзивные рецепты ее приготовления, однако основывались все они на клюкве и меде. Спустя больше 100 лет почти ничего не изменилось.

Нашу «душепарку» мы сделали из клюквы, перетертой с сахаром. Ягода при этом сохранила все полезные свойства, а ведь в ней, помимо большого набора витаминов, есть мощные антиоксиданты, которые увеличивают уровень «хорошего» холестерина в крови и уменьшают уровень «плохого», снижая потенциальный риск заболевания атеросклерозом.

Чтобы «душепарка» получилась еще более витаминизированной, мы добавили в нее лимон и апельсин. А ложечка алтайского меда прибавила напитку не только сладости, но и пользы. Ученые установили, что даже небольшое количество этого продукта повышает сердечно-сосудистый тонус, нормализует состав крови. Правда, есть один секрет: мед в горячий напиток лучше добавлять в последнюю оче-



Для приготовления двух стаканов «душепарки» понадобится

Клюква, перетертая с сахаром 40–50 г
Апельсин, лимон по три дольки
Алтайский мед столовая ложка
Чай 150 мл
Корица, гвоздика, мята по вкусу

Для приготовления двух стаканов пунша понадобится

Облепиха, перетертая с сахаром 40–50 г
Апельсин, лимон по три дольки
Имбирный лимонад 100 мл
Чай 150 мл
Корица, гвоздика по вкусу

редь, чтобы в процессе нагревания он не потерял свои полезных качеств.

В нашем случае мы сначала смешали клюкву с сахаром, добавили туда лимон и апельсин, сбавили все это душистой корицей и гвоздикой, залили теплой водой и поставили на медленный огонь. Доводить «душепарку» до кипения не надо. Напитку достаточно 70–80 градусов. Далее смешиваем все с чаем (зеленым или черным, по желанию) — и готово!

Следующим полезным напитком стал пунш. Сделали мы его, как и «душепарку», максимально витаминным. Для этого нам понадобился лимон, апельсин и, главное, облепиха. Ведь не зря ее называют чудо-ягодой. Доказано: если употреблять сок и продукты облепихи, это способствует очищению сосудов от

склеротических бляшек, благодаря чему нормализуется работа сердца.

Еще один важный ингредиент — имбирный лимонад. Надо сказать, что производят его только на Алтае. «Раньше нам, барменам, приходилось использовать импортные имбирные лимонады, — рассказывает Андрей Сапсаев. — Но они не всегда отвечали требованиям по вкусу и качеству. Алтайский продукт получился вне конкуренции. Главное, что его можно приобрести в любом магазине».

Так же как и с «душепаркой», мы сначала смешали облепиху, перетертую с сахаром, лимон, апельсин, имбирный лимонад, для вкуса добавили корицу и гвоздику. Довели эту смесь до 70–80 градусов, а затем налили чай. Пять минут приятных хлопот — и полезный пунш готов.

Здоровые белки и углеводы

Какие алтайские продукты предпочитает молодой предприниматель Евгений Осипов

Образ жизни руководителя компании «Аско-мед плюс» Евгения Осипова можно считать примером. Молодой человек следит за своим здоровьем, трижды в неделю посещает тренажерный зал, занимается хоккеем, правильно питается, отдавая предпочтение натуральным продуктам. Даже не верится, что когда-то у него был лишний вес и проблемы с холестерином. Как удалось от всего этого избавиться, Евгений рассказал нашему изданию.



Следить за состоянием своего здоровья Евгений уже привык. Когда твои родители медицинские работники, по-другому, наверное, и быть не может. «У меня не очень хорошая наследственность в плане атеросклероза, — рассказывает Евгений. — Кроме того, среди моих знакомых есть те, у которых даже в молодом возрасте были проблемы с сердцем. Все это натолкнуло на мысль пройти обследование. Оказалось, что в крови у меня повышен уровень так называемого «плохого» холестерина».

Чтобы не усугубить ситуацию, Евгений решил изменить свой образ жизни, прежде всего питание. В этот момент его вес уже превышал 100 килограммов. Отказаться от вредных «вкусностей» оказалось не так и сложно. «Я полностью исключил из своего рациона майонез, все острые соусы, мучное и сладкое, — рассказывает наш герой. — Хотя всегда пил кофе и чай с сахаром, любил шоколад. Сейчас балую



себя сладостями не чаще одного раза в неделю. Зато насытил свой рацион полезными «долгими» углеводами. К счастью, Алтайский край аграрный и большую часть этих углеводов можно получить из местных продуктов. Я говорю об овсянке, гречке, других крупах, а также макаронах из твердых сортов пшеницы. Продукты с высоким содержанием белка (качественная говядина, курятина и индейка) у нас тоже производятся».

Завтракает Евгений обычно овсянкой, приготовленной на воде, для вкуса добавляет орехи или мед. Чуть позже переку-

сывает чем-нибудь полезным: обычно это натуральный обезжиренный творог или фрукты. Полноценный обед нашего героя сочетает в себе продукты с белками и углеводами. «Есть ошибочное мнение, что для похудения надо не есть, — рассказывает Евгений. — Напротив, питаться надо как можно чаще, но помаленьку. В этом случае ускоряется обмен веществ, организм начинает хорошо работать».

Что касается ужина, то здесь все как по учебнику о здоровом питании: никаких вредных и жирных продуктов. Евгений признается, что в последнее

время его любимым блюдом стала индейка. Готовить ее он предпочитает в духовке без добавления масла. Помогает ему в этом любимая жена.

Спортом Евгений Осипов занимается уже много лет. Сейчас тренажерный зал он посещает минимум три раза в неделю, еще три раза в неделю занимается хоккеем. Плюс к этому зимой — беговые лыжи, летом — езда на велосипеде. Как он сам признается, активный образ жизни и здоровое питание помогают поддерживать организм в оптимальной форме: «плохой» холестерин теперь под контролем.

Пробуйте алтайское

Новинки местных производителей вкусной и здоровой пищи, полезной для сердца

Ежегодно алтайские предприятия выпускают более 300 новых наименований различной продукции. От такого разнообразия глаза разбегаются. Что же стоит попробовать людям, заботящимся о здоровье своего сердца? Мы подготовили краткий обзор подобных продуктов.

Заряжающий завтрак

Исследователи доказали: самым главным приемом пищи для человека является завтрак. Не зря же в известном изречении нам советуют съесть его самим, не делясь ни с другом, ни с врагом. Чем же с утра лучше зарядить свой организм? Безусловно, кашей или полезными хлопьями. Выбор этой продукции, произведенной на Алтае, огромен. К примеру, одно из ведущих крупяных предприятий региона выпускает специальные хлопья из кукурузы и ржи. Они отличаются питательностью и способностью насыщать энергию быстро и надолго.



Хлопья не требуют варки: достаточно залить их горячей водой или молоком — и через три минуты вкусный и полезный завтрак готов. Это особенно удобно в дороге, на даче или на природе.

Кстати, алтайские производители предлагают еще один уникальный продукт для завтрака — зеленую гречку. Зерно в ней очищено старинным методом без термообработки и обладает способностью к проращиванию. Такой продукт сохраняет весь комплекс полезных веществ, заложенных в

нем природой. Например, семена гречихи богаты различными микроэлементами, рекомендуются при дефиците фосфора, магния, марганца, кобальта. В них содержатся также калий, кальций, бор, кремний, ванадий, железо, медь, цинк, молибден. Многие из них просто незаменимы для нормальной работы сердца.



Полезный перекус

С завтраком из полезных алтайских продуктов разобрались. Чем же можно перекусить до обеда? Ответим: выбор здесь большой. Можно выпить натурального йогурта, съесть яблочко или похрустеть хлебцами. Так, одно из бийских предприятий предлагает льняные хлебцы с различными добавками, например с кунжутом, горчицей или маком. Такие хлебцы помогут с пользой для здоровья утолить голод даже на ходу. Ведь льняное семя — это источник полезных жирных кислот омега-3, клетчатки и растительного белка. Семена льна помогут настроить работу кишечника и тем самым нормализовать вес.



Польза цельного зерна, так необходимая для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, сохранена и в слайсах. Известное на Алтае перерабатывающее предприятие выпускает их сразу нескольких видов: пшеничные, гречневые, рисово-гречневые без глютена и другие. Доказано, что слайсы сохраняют все полезные вещества цельного зерна: витамины, минералы, микроэлементы. Являясь экологически чистым продуктом, они помогают наладить работу желудочно-кишечного тракта, вывести из организма токсины, соли тяжелых металлов и тем самым способствуют очищению организма и снижению веса.



В заправку для обеда

Далее переходим к обеду. Прекрасным составляющим здесь может стать полезный салат, например из овощей и куриной грудки. В качестве заправки можно выбрать растительное масло. Но какое? В Алтайском крае выпускается большое разнообразие полезных растительных масел, богатых ненасыщенными жирными кислотами омега-3. Есть и льняное, и облепиховое, и тыквенное, и кедровое. Можно выбрать и смеси самых полезных. К примеру, в линейке продуктов «Омега эликсир» можно встретить смесь масел тыквенно-льняного, кедрово-льняного или кунжутно-льняного. Такие масла рекомендуются добавлять в готовые блюда, использовать как основу для соусов.



Незаменимым составляющим каждого приема пищи должен быть хлеб, но не простой, а по-настоящему полезный. К примеру, один из барнаульских хлебозаводов предлагает специальный продукт — хлеб «Здоровое сердце». Этот хлеб сделан из пшеничной цельносомлотой, ржаной муки и содержит пшеничную клейковину, семена подсолнечника, тыквы, пшено, лен, а также минеральные вещества (магний, хром) и витамины (B₃, E, B₆). Все эти компоненты способствуют укреплению сердечной мышцы и всего организма в целом.



Все только натуральное

Какие продукты для сердца выбирают депутаты, спортсмены и предприниматели Алтайского края



Денис Капустин, президент Федерации бодибилдинга Алтайского края:

— Стараюсь соблюдать диету — употреблять минимум жиров, но добавлять орехи и рыбий жир, кушать больше свежих овощей местного производства. Стараюсь меньше есть продуктов с консервантами, красителями, больше натуральных алтайских продуктов. Правда, в нашем спорте правильную диету получается соблюдать только во время подготовки к соревнованиям, но в скоростно-силовых, циклических видах спорта такая диета должна только помогать. Еще один важный момент для профилактики — занятия физкультурой и спортом или просто любая физическая активность.



Артем Сингач, популярный шоумен, председатель Молодежного парламента Алтайского края:

— Для того чтобы не запускать свое здоровье, нужно о нем иногда задумываться. Для себя я четко определил три правила: режим, правильное питание и физическая активность. Когда я задумался об этом, стал питаться три раза в день плюс два перекуса, стал есть правильные продукты — белое мясо, натуральные молочные продукты местного производства, исключил лимонады, гамбургеры, соусы, хлеб, сладости. Уделяю каждое утро по 10 минут своему здоровью и дважды в неделю играю в волейбол. Буквально за два месяца почувствовал себя гораздо лучше.



Юрий Богуславский, пчеловод, руководитель краевого кооператива «Алтай — медовый край»:

— Вся алтайская пчелопродукция — отличная помощь в здоровом образе жизни. Не просто мед, а маточное молочко, трутневое молочко, перга, пыльца, пчелиный яд, сон на ульях — все это может помочь оздоровлению, профилактике в том числе и сердечно-сосудистых заболеваний. Это повышает работоспособность, выносливость, не зря эту продукцию начинают активно покупать и спортсмены, особенно в такой непростой ситуации с допингом.



Виктор Сафронов, депутат Алтайского краевого Законодательного собрания:

— Я — гипертоник, поэтому проблемы с повышенным давлением у меня периодически происходят. Чтобы они возникали как можно реже, стараюсь вести здоровый образ жизни. Считаю, что главное в этом — постоянно быть в движении. Летом с удовольствием работаю на даче, выращиваю отличные овощи — собственные помидоры, огурцы, перцы у нас растут до поздней осени. Зимой жена балует меня прекрасными оладьями из кабачков. В еде вообще предпочитаю натуральные алтайские продукты. Чего только стоят наши сыры, мед, крупы, которые произведены из местного экологически чистого сырья. Не зря специалисты-диетологи давно установили: есть надо то, что выросло на твоей земле.



Руководитель группы выпуска: Евгений Бобров.
Автор выпуска: Анна Недобиткова.

Дизайнер: Михаил Хозяйкин.
Проект реализован в рамках государственной программы Алтайского края

«Экономическое развитие и инновационная экономика» на 2015–2020 годы. Материалы подготовлены при участии

управления Алтайского края по пищевой, перерабатывающей, фармацевтической промышленности и биотехнологиям.

В следующем выпуске

Эксперт номера о том, как правильно питаться, чтобы избежать такого заболевания, как ожирение



«Тарелка» алтайских продуктов, помогающих в борьбе с лишним весом



Известные люди Барнаула рассказывают, как им удается поддерживать идеальную форму