

**Добрый день, уважаемые взрослые!** Мы живем сейчас в таком разнообразии продуктов, на любой вкус и кошелек, что зачастую забываем, несмотря на то, что вкусно и быстро, а надо ли это нашему организму? Вопросы питания – таят много интересной и полезной информации.

## **Как приготовить какао?**

Как по правилам приготовить вкусное какао? Или достаточно просто добавить какао-порошок в кружку и залить его горячим молоком? Самым доступным рецептом приготовления какао поделился с «АиФ» повар **Александр ВОРОНОВ**: «Возьмите небольшую кастрюлю, налейте в нее 0,4-0,5 л молока и поставьте на огонь. Молоко следует довести до кипения. После того как молоко вскипит, добавьте в него 1 ст. ложку какао-порошка и 1 ст. ложку сахара.

## **Почему опасно есть недозревшую хурму?**

Слышала, что есть недозревшую хурму опасно для здоровья. Это правда? Может ли она дозреть в домашних условиях? Недозревшую хурму, как и любые другие недозревшие фрукты, есть не нужно, предупреждает **диетолог Дарья ПУШКАРЕВА**. Если мы говорим о недозревшей хурме, она обладает закрепляющим действием и в некоторых случаях способна вызывать кишечную непроходимость, боли, запоры. Противопоказаны неспелые плоды пожилым людям, пациентам с хроническими болезнями пищеварения, в группе риска – беременные и кормящие. Детям до двух лет этот фрукт не рекомендуется давать даже в спелом виде.

Хурма может дозреть в домашних условиях. Самый простой способ – дать ей полежать несколько дней в теплом месте. Также можно заморозить хурму. Оттаяв, она не будет вязать, но при этом станет менее сладкой и сочной.

## **Почему нельзя пить заваренный накануне чай?**

Чай — один из самых популярных напитков. При этом его нередко пьют неправильно. Например, врачи не рекомендуют использовать вчерашнюю заварку. Почему, рассказала нутрициолог-диетолог. Почему не стоит пить вчера заваренный чай, АиФ рассказала **нутрициолог-диетолог, психотерапевт Ирина Мансурова**.

Привычка пить заваренный накануне чай присуща многим. И, казалось бы, что тут такого — крепкий настой достаточно налить в небольшом количестве в кружку и разбавить горячей водой. И повторять так можно и на завтра. На деле же так делать не стоит. Правильная схема использования чая — выпили свежезаваренный, если что-то осталось, остатки следует вылить.

Чай отдает свои полезные свойства только в первые 10 минут. Если же заварка стоит сутки, то она становится почвой для размножения патогенов и грибов. Особенно опасен алкалоид гуанин, неблагоприятно воздействующий на нервную систему человека.

## **Как заваривать?**

Мелочей в этом вопросе нет. Например, вода. Для полного раскрытия букета чая она должна быть не жесткой. Ее можно смягчить, для чего достаточно добавить

щепотку сахара, соли и соды. Температура воды должна быть не больше 80 градусов для зеленого, белого и желтого чаев. Настаивать не дольше минуты-двух. Красный и черный чай требуют 95 градусов для заваривания. А вот улуны и пуэры можно заливать кипятком.

## Минимум трансжиров. Чем отличается сливочное масло от спреда и маргарина

Разбираемся в пользе сливочного масла и выясняем, что его растительные аналоги не хуже. Сливочное масло — отличный продукт, но довольно дорогой. Поэтому многие хозяйки в попытках сэкономить приобретают маргарин или спреды. Иногда их используют для выпечки или приготовления других блюд, иногда мажут на бутерброды.

Рассказываем, в чем разница между тремя этими продуктами, разбираемся, в чем их польза и есть ли вред для здоровья. Маргарин мы знаем уже давно, а вот растительные спреды появились на полках сравнительно недавно. По вкусу они близки к сливочному маслу, но цена у них гораздо ниже. «Спреды — это растительный аналог сливочного масла, эмульсионный продукт, — объясняет **Светлана Павличенко, диетолог-терапевт, кардиолог, к. м. н.** — Для их изготовления используются подсолнечное, пальмовое или рапсовое масло».

В зависимости от содержания молочного жира спреды делятся на:

- растительно-сливочные (содержат до 50% молочного жира);
- сливочно-растительные (от 50% до 95% молочного жира);
- растительно-жировые (содержат менее 15% молочного жира).

Главная особенность спредов — мягкая, пластичная консистенция. В 90-х годах прошлого века, когда спреды появились в российских магазинах, их иногда называли «мягкое масло». Они отлично подходят для бутербродов, легко намазываются столовым ножом или вилкой.

## Маргарин

Маргарин также производят из растительных масел, но в него могут добавлять рыбий жир, молоко или молочные продукты. Так как он хорошо переносит высокие температуры, в нашей стране маргарин преимущественно используют в кулинарии, для жарки и выпечки.

## Трансжиры

Чаще всего вред от жировых продуктов связывают с трансжирами. «Многие потребители ошибочно думают, что в спредах и маргаринах много трансжиров и они вредны, но это не так, — объясняет Павличенко. — С 2018 года трансжиров не больше 2%. А вот в сливочном масле содержатся природные трансжиры (их бывает до 8%), которые невозможно удалить. Получается, что с промышленными трансжирами современные производители научились справляться, то есть сокращать их количество до минимума, а с природными — нет».

Безопасной концентрации трансжиров в пищевых продуктах не существует. Поэтому Всемирная организация здравоохранения запустила глобальный проект REPLACE по полному отказу от трансжиров к 2023 году. Российская Федерация — одна из стран, присоединившихся к инициативе ВОЗ. С 2018 года содержание

трансжиров в продуктах в нашей стране ограничено 2% масложировой составляющей.

## Холестерин и жирные кислоты

По словам Светланы Павличенко, у спредов есть преимущества перед сливочным маслом. К примеру, в них нет холестерина, а содержание трансжиров ограничено.

Также в них содержатся ненасыщенные жирные кислоты.

## Витамины или «химия»? Полезны ли зимой голубика, малина, клубника и ежевика

Стоит ли покупать зимой свежие ягоды или лучше выбирать более дешёвые замороженные? Разберёмся вместе со специалистом.

Зимой хочется свежих ягод. К тому же голубика, клубника, малина и ежевика — прекрасный десерт на праздничном столе. Но есть ли витамины в ягодах, выращенных не в сезон, или одна только «химия»? Стоит ли их покупать, ведь стоят они недёшево? При этом в магазинах вполне доступны замороженные ягоды. Насколько они уступают по витаминному составу свежим импортным ягодам? Об этом АиФ поговорил с **завлабораторией витаминов и минеральных веществ ФИЦ питания и биотехнологии, кандидатом биологических наук Наталией Жилинской**.

— **Есть ли витамины в свежих ягодах зимой?**

— Да. Все ягоды содержат витамины. В одних несколько больше, в других меньше. Конечно, ягоды, которые привозят к нам из дальних стран, в большинстве своем бывают недозрелыми и содержат чуть меньше витаминов по сравнению с нашими сезонными ягодами. Но в них также содержатся витамины, например витамин С, витамины группы В (в частности, фолиевая кислота, витамин В1), в ряде ягод присутствует бета-каротин — провитамин А, который, попадая в организм, преобразуется в витамин А. Количество витаминов зависит от места произрастания ягод, от того, насколько недозревшими их собрали, времени транспортировки и хранения. Можно предположить, что количество витаминов может быть меньше по сравнению с сезонными ягодами примерно на 10-20%. Но в любом случае польза от них есть.

## Шесть правил праздника. Как не переест на Новый год?

Новый год все ближе, подготовка к празднику все активнее, меню все обширнее... Как же умудриться не переест? Разбирается "АиФ".

Об этом "АиФ" рассказала **врач Оксана Драпкина**:

— Чтобы новогодняя праздничная ночь прошла радостно и без негативных последствий на следующий день, не следует готовить блюда на неделю вперед и устраивать затяжных застолий, а лучше подойти к празднованию Нового года со здравым смыслом.

**Правило 1.** В течение субботнего предновогоднего дня я посоветовала бы придерживаться привычного распорядка дня и рациона питания. Не надо устраивать себе «голодный забег», долго готовить и ждать, когда наконец-то можно будет поглотить приготовленную пищу. Обязательно нужно приготовить

полноценный завтрак, пообедать, а затем вместе со своими близкими приготовить новогодние легкие блюда.

**Правило 2.** Многие не представляют праздничный стол без салатов, но их необязательно заправлять майонезом и много солить. Оливковое масло, сметана или нежирный йогурт — хорошие альтернативы, которые станут приятным дополнением к приготовленным блюдам. На праздничном столе должно быть достаточное количество овощей, которые можно порезать как отдельно, так и использовать в салате. Базилик, кинза, петрушка и укроп — тарелка со свежей зеленью не только добавит красочности, но и чудесно дополнит новогоднее разнообразие блюд.

**Правило 3.** К праздничному столу традиционно готовят мясо или мясные закуски. Если не удастся отказаться от такого блюда в новогоднюю ночь, то лучше выбрать нежирное мясо и запечь, потушить или отварить его. Мясные и рыбные блюда следует подавать со свежими или запеченными овощами.

**Правило 4.** В качестве десерта лучше всего подойдут фрукты и ягоды, а вот конфету из детского шоколадного подарка лучше оставить на утро и съесть ее за чашкой чая или кофе.

**Правило 5.** Действительно, некоторые привыкли готовить еду не только на новогоднюю ночь, а на все праздничные дни. Но важно помнить, что потребление приготовленной еды 1 и 2 января сопряжено с риском отравления. Заправленные и простоявшие всю ночь в тепле салаты быстро портятся, образуется благоприятная среда для размножения бактерий. Также надо быть осторожными со сладостями, особенно с пирожными, заправленными кремом, взбитыми сливками. Безусловно, любые приготовленные угощения должны храниться в холодильнике, и причем не более суток.

**Правило 6.** Чтобы не думать о лишних килограммах и съесть традиционный оливье, кусок мяса или другие вкусные блюда за новогодним столом, после застолья можно прогуляться, устроить танцы, конкурсы, подвижные игры. Так можно не набрать килограммы, а даже немного скинуть вес.

## **Рыба и много овощей. Какие блюда подавать к новогоднему столу**

Разберемся, как правильно составить новогоднее меню – 2023, чтобы угодить и Кролику, и Коту.

Грядущий 2023 год пройдет под покровительством Черного Водяного Кролика – животного, чей рацион представлен исключительно растительной пищей. Однако не забываем про второго хозяина года – Кота. Он хоть и домашний, но все же хищник, который не против полакомиться и рыбкой, и мышкой.

Разберемся, как правильно составить новогоднее меню – 2023, чтобы угодить и Кролику, и Коту.

Главное правило при выборе новогодних блюд – не ставить на стол угощения, приготовленные из соответствующих животных (тотемов года). В связи с этим на столе не должно быть крольчатины или зайчатины, чтобы пушистик не обиделся на все последующие 365 дней.

Тем не менее, мясо подавать к столу можно. Это могут быть новогодние угощения из рыбы, птицы, свинины, баранины. Лучше приготовить блюдо из целой

рыбины, курицы или куска мяса, который будет нарезан на порции непосредственно на столе. Приветствуются салаты, в состав которых будут входить, кроме овощей, и мясные компоненты.

Гарнир к горячему мясному новогоднему блюду может быть как из овощей (запеченных, отварных или тушеных), так и из злаковых (бурый или шлифованный рис, булгур, различные крупы из ячменя и пшеницы).

Поскольку пушистый грызун – абсолютный вегетарианец, то праздничное меню обязательно должно включать в себя много блюд из овощей, фруктов и зелени. Последняя должна присутствовать в салатах, закусках и оформлении горячих блюд и гарниров. Обязательно на новогоднем столе должны быть морковь и капуста – хоть в салате, хоть в гарнире, хоть в десерте (например, морковный торт). Яйца и молочные продукты скорее можно отнести к нейтральным продуктам, которые не являются исключительно кроличьими, но и причиной обиды пушистого зверька вряд ли станут, зато сделают новогодний стол более разнообразным и сытным.

Выбор безалкогольных напитков не ограничен ничем. Это могут быть ягодный морс, свежесжатый сок, компот из сухофруктов, безалкогольный коктейль, чай, кофе. Особенно понравится символу 2023 года травяной чай с мятой, мелиссой или чабрецом.

## **Сонные продукты. Что съесть на ночь, чтобы выспаться?**

Сон — тонкая материя, и повлиять на него может все, что угодно. Даже пищевые привычки на ночь. Вечерние переживания и походы к холодильнику — это не только тема для анекдотов и подтруниваний над близкими. На самом деле, как отмечают специалисты, пищевые привычки перед сном крайне важны, ведь напрямую влияют на него. Каким же правилам питания вечером стоит следовать, а от чего отказаться, aif.ru рассказала **нутрициолог-диетолог, психотерапевт Ирина Мансурова**.

Сон — основное звено жизненной цепи, и его важность оспорить нельзя. Если человек высыпается, у него ниже риск хронических заболеваний, лучше работает мозг, психика устойчивее, крепче иммунитет. Норма сна известна — 7-9 часов в сутки. Но она выходит вариативной — далеко не все ей следуют. Если же по тем или иным причинам получается спать меньше нормы, стоит хотя бы улучшить свой сон, чтобы он был крепким. И сделать это можно, в том числе соблюдая правила питания.

Один из постулатов: ужин отдай врагу. Есть непосредственно на ночь не нужно, так как организму необходимо время на переваривание, а ночью следует отдыхать и очищаться. В идеале есть вечером надо за 3-4 часа до сна и легкие блюда, не мясные. Несоблюдение этой рекомендации — причина проблем с пищеварением, может стать фактором риска развития изжоги.

## **Какие продукты можно?**

Для улучшения качества сна я рекомендую ввести в вечерний рацион определенный набор продуктов. Опять же если что-то и есть, то не позднее чем за три часа до отхода в постель, чтобы все микроэлементы успели усвоиться. В список полезных входят продукты, включающие в себя мелатонин — гормон сна.

Кроме того, стоит добавить в рацион и те варианты, что богаты антиоксидантами, триптофаном, магнием и белками.

## **Орехи**

Один из фаворитов приема пищи вечером — миндаль. Такой орех отвечает за регуляцию сна. Сразу 19% суточной потребности человека в таком веществе, как магний, насчитывается всего в 28 граммах ореха. Если обратиться к статистике, у людей с бессонницей часто отмечен недостаток магния. Он имеет противовоспалительный эффект, способен снижать уровень кортизола (гормона стресса), плохо влияющего на сон. Вечером можно позволить себе горсточку орехов.

Грецкие орехи также способствуют более крепкому сну. В них есть пищевой мелатонин, а также альфа-липоевая кислота и Омега-3 кислоты. Такие компоненты превращаются в вещества, стимулирующие выработку серотонина (гормона счастья), который активно участвует в коррекции сна.

## **Травяные сборы**

Одним из напитков, которые помогут отрегулировать сон, становится ромашковый чай. В нем антиоксиданты, нейтрализующие свободные радикалы, исключая их негативное влияние на клетки. Также он полезен для сердца, сосудов и иммунитета. Снижает беспокойство и тревожность. В нем также содержится алиганин — антиоксидант, который связывается с рецепторами мозга и помогает ему настраиваться на отдых.

## **Фрукты**

Ярким представителем помощников сна становится киви. Он низкокалорийный — в одном плоде всего 50 ккал. Киви богат витамином С и К, а также включает в себя фолиевую кислоту и калий. Он помогает снизить воспаление в организме, улучшает пищеварение, понижает уровень холестерина в крови. В этом ему помогают антиоксиданты и клетчатка. Согласно исследованиям, фрукт хорошо влияет и на сон, если есть его вечером, так как в нем есть вещества, стимулирующие выработку серотонина. С помощью этого гормона хорошо регулируются циклы сна.

Бананы — еще один продукт, нормализующий сон. В них триптофан и магний, позволяющие хорошо выспаться и чувствовать себя отдохнувшими.

## **Морская рыба**

Такой продукт — источник Омега-3 жирных кислот. В морской рыбе также много компонентов, помогающих снизить воспаление. Рыба способствует улучшению работы мозга, способствует нормализации работы сердца. Также в ней есть сочетание сразу двух полезных элементов — витамина D и Омега-3: они борются с бессонницей, так как стимулируют выработку серотонина. Так что вечером можно позволить себе немного рыбы.

## **Крупы**

Белый рис иногда называют помощником в налаживании сна. Тот факт, что он очищен от грубой шелухи в отличие от бурого риса, здесь на пользу. Он содержит меньшее количество клетчатки, снижено количество антиоксидантов. В 100 граммах содержится 4% суточной дозы фолиевой кислоты, 11% тиамина, 24% марганца. Такая крупа быстро насыщает и помогает нормализовать качество сна. Польза его была доказана в исследовании, когда почти 2 тысячи человек отмечали увеличение длительности сна после употребления риса на ужин. Естественно, речь об умеренных количествах продукта.

Овсянка, как и рис, включает в себя много углеводов и содержит гормон сна.

## **Творог**

Содержит молочный белок, казеин способствует восстановлению мышц. Продукт отлично работает, когда человек спит. Поэтому его также можно есть вечером.

## **Источники триптофана**

Такое вещество содержится в семенах, орехах, сыре, индейке, рыбе, молочных продуктах, отрубях и проросших зернах, а также чуть меньше, но все же в яйцах и бобовых. Молоко тоже является источником триптофана. Оно помогает повысить качество сна у людей в возрасте. Чтобы эффективность напитка была выше, рекомендуют дополнять его физическими нагрузками, но адекватными. Молоко также следует пить не позже чем за три часа до сна, так как продукт может провоцировать утренние отеки.