



КАПУСТА АД МАРКОТЫ

Што б такога з'есці ў халады, каб не хварэць і быць у гуморы?

Пра гэта мы запыталіся ў дыеталагаў. І яны сцвярджаюць, што наварысты супы, сала, вараная або печаная бульбачка — гэта тое, што трэба. А вось фастфуду і салодкім прысмакам упрыкуску да літраў кавы лепш сказаць рашучае «не».

Адшумелі і адзіхацелі зімовыя святы, і настаў час звычайнага жыцця, а зіма з маразамі, халодным ветрам і раннім змярканнем нікуды не дзелася і будзе з намі, па меншай меры, да пачатку сакавіка. Дрымотнасць і зніжэнне настрою — гэта цалкам нармальнае рэакцыя арганізма на рэаліі жыцця: скарачэнне светлавога дня, зніжэнне колькасці ультрафіялету і паніжэнне тэмпературы паветра. На ўсё гэта арганізм рэагуе запаволеннем абмену рэчываў і зніжэннем выпрацоўкі сератаніну, гармону добрага настрою. Як следства — зніжэнне працаздольнасці і рухомасці. Каб гэта выправіць, тэрмінова пераходзім на «зімовае паліва» — гэта значыць, звяртаемся да «вопыту продкаў» і мяняем рацыён у адпаведнасці з выпрацаванымі стагоддзямі вопытным шляхам правіламі. Калі з прыходам мінулых тэмператур вы працягваеце жыць салатнымі лісцікамі і варанай брокалі, прастуды і дэпрэсія на бліжэйшыя некалькі месяцаў вам забяспечаны, і здзіўляцца тут не варта. Лепш пакінуць да цёплых часоў дыеты і пачаць харчавацца «па-зімоваму».



ня да дэпрэсіі. Таму зімой выбар абсягслуччаных прадуктаў або поўная адмова ад тлушчаў — няправільнае рашэнне. Тлушчы патрэбныя і раслінныя, і жывёльныя (дыеталагі адзначаюць, што ўзімку іх колькасць, якую мы атрымліваем з ежай, павінна складаць да 30 г у дзень). У зімовым рацыёне неабходныя сметанковае масла, салёнае сала, малочныя прадукты нармальнай тлустасці (вяршкі, смятана, сыры) і, вядома, раслінныя алеі (рапсавы, сланечнікавы, аліўкавы і г. д.). Атрымліваючы тлушчы, арганізм мае магчымасць саграцца. Лепш выкарыстоўваць тыя з іх, якія пераварваюцца больш павольна (напрыклад, сала або тыя ж нерафінаваныя алеі). Тады эфект сагравання будзе больш доўгім.

Вяртаем на стол кашы

Яшчэ раз падкрэслім для прыхільнікаў «мадэльнай» фігуры: худзець зімой не варта. Разумная мэта — не набраць лішніх кілаграмаў, адзначаюць дыеталагі. Каб гэтага дабіцца, не трэба зніжаць сытнасць рацыёну, але важна харчавацца рэгулярна. За аснову меню лепш за ўсё ўзяць бялковыя прадукты і павольна засваляльныя вугляводы. Абавязкова «зімовыя ўдзельнікі» здаровага меню, асабліва калі на вуліцы стабільны «мінус», — тлустая марская рыба, арэхі і, паўторымся, нерафінаваныя раслінныя алеі. А таксама жывёльныя тлушчы, як ужо раней гаварылася.

Многія сучасныя гараджане, імкнучыся падтрымаць стабільную вагу, адмаўляюцца ад хлеба. І калі казаць аб дражджавой выпечцы — гэта правільна, падкрэсліваюць дыеталагі. Але зімой важна ўключыць у рацыён вырабы з мукі грубага помолу, цэльназерную пшанічную і жытнюю выпечку (так арганізм атрымае харчовыя валокны, мінеральныя рэчывы і вітаміны групы В, якія, дарэчы, неабходныя нам для добрага настрою і стабільнай работы нервовай сістэмы).

Сытнасці зімоваму рацыёну дададуць кашы (якія нашы продкі традыцыйна елі менавіта зімой). Але гаворка ідзе пра сапраўдныя кашы — не блытаць з кашамі хуткага прыгатавання — тымі, якія «не патрабуюць гатавання», а таксама са шматкамі. Тэхналогія вытворчасці такіх паўфабрыкатаў прадугледжвае тэрмічную апрацоўку злакавых культур. У выніку

Пры правільным ужыванні бульбы нармалізуецца работа страўнікава-кішачнага тракта, зніжаецца ўзровень цукру ў крыві, умацоўваецца імунітэт і становяцца мацнейшымі косці. Але лепш аддаць перавагу не «пюрэшачцы» з масліцам і малачком ды ўжо зусім не смажанай бульбачцы з салам (як бы смачна ўсё гэта ні выглядала), а запечанай у духоўцы.

знішчаецца вялікая частка карысных рэчываў. Акрамя таго, часта вытворца дадае ў «хуткія» кашы падсалоджвальнікі, фарбавальнікі, кансерванты. Вялікая колькасць цукру павышае апетыт і наносіць шкоду сасудам. У крыві хутка расце і гэтак жа хутка падае ўзровень глюкозы — у выніку падстраўнікавая залоза вымушана працаваць ва ўзмоцненым рэжыме. У той час як сапраўдныя кашы, якія гатуюцца з круп па класічных рэцэптах, — гэта як раз крыніца «павольных» вугляводаў і адзін са спосабаў дасягнення добрага самаадчування зімой. Зрэшты, як адзначаюць спецыялісты правільнага харчавання, з агульнага правіла ёсць выключэнне — і гэта аўсяныя шматкі тыпу «Геркулес» (якія трэба варыць, але зусім нядоўга). Для паскарэння гатавання ў гэтым выпадку крупы проста здрабняюць і расплюшчваюць, і такая каша практычна настолькі ж карысная, як з суцэльнай аўсянкі.

Запякаем бульбу

А як наконт бульбы? Адзін з самых спрэчных з пункту гледжання сучаснай дыеталогіі прадукт зімой ёсці... можна і трэба! Так, гэта крухмалістая гародніна, і набраць лішніх кілаграмаў з яе «дапамогай» магчыма. Затое бульба багатая

на калій, вітамін С, фосфар, магній і ўсё тыя ж вітаміны групы В, што не даюць упасці ў зімовую дэпрэсію. Пры правільным ужыванні бульбы нармалізуецца работа страўнікава-кішачнага тракта, зніжаецца ўзровень цукру ў крыві, умацоўваецца імунітэт і становяцца мацнейшымі косці. Але лепш аддаць перавагу не «пюрэшачцы» з масліцам і малачком ды ўжо зусім не смажанай бульбачцы з салам (як бы смачна ўсё гэта не выглядала), а — запечанай у духоўцы. Такая тэмпературная апрацоўка (у лупіне і без тлушчу або алею) захоўвае ўдарную дозу вітаміну С, калій, натрый і цынк — а значыць, страва ўмацуе сасуды, дапаможа сэрцу і знізіць халестэрын. А калі вараную бульбу астудзіць і ўжываць халоднай, той самы крухмал у ёй набывае найбольш карысную для здароўя форму: ён лечыць і нервовую сістэму, і кішэчнік (але ахалоджаная вараная бульба ў маянэзных салатах — вядома, няправільнае рашэнне). Дыеталагі раяць уключаць у рацыён бульбу, нават правільна прыгатаваную, не часцей за чатыры разы на тыдзень. Чым яе замяніць у якасці гарніру, акрамя каш? Гароднінай. Напрыклад, замарожанай. Гатаваць стравы з яе проста, яна захоўвае да 90 % вітамінаў, пастаўляе ў арганізм харчовыя валокны, мікраэлементы і клятчатку, забяспечвае добрае страваванне.

Не адмаўляемся ад мяса

Веgetарыянства, фрутарыянства і іншыя эксперыменты з харчаваннем, калі вы не перакананы веган, лепш пакінуць да цёплых часоў. Мяса і птушка ў зімовым рацыёне неабходныя, і ў дастатковай колькасці, дыеталагі кажуць, яны павінны складаць 40 % рацыёну. Так у вас будуць сілы і энергія, а млявасць і апатыя адступяць. Акрамя таго, ужыванне мяса засцераж нас ад страты мышачнай тканкі і дапаможа арганізму мабілізавацца для барацьбы з інфекцыямі.

А ў цэлым мяса важнае ў рацыёне круглы год. Большая частка жалеза (70 %) у арганізме чалавека знаходзіцца ў складзе гемаглабіну чырвоных крывяных целцаў, і з яго дапамогай кісларод дастаўляецца клеткам. Мяса, а таксама рыба — найбольш зручныя для чалавека крыніцы жалеза, распаляў і аддзеле харчавання НПЦ НАН Беларусі па харчаванні. Гемавае жалеза з мяса засвойваецца прыкладна ў пяць разоў лепш за нягемавае, якое змяшчаецца ў раслінных і малочных прадуктах. Дэфіцыт жалеза прыводзіць

не толькі да парушэнняў крыватварэння. Ён становіцца прычынай збоў ў рабоце ўсіх клетак нашых органаў і сістэм. А часам нават праяўляецца анамаліямі паводзін і псіхічнымі парушэннямі.

Калі мяса вы зусім не любіце, можна часткова замяніць яго рыбай і яйкамі. Дастатковае колькасць вышэйзгаданых прадуктаў зімой — залог таго, што арганізм будзе выпрацоўваць імунныя клеткі. Даказана, што недахоп жалеза прыводзіць да ўразлівасці органаў дыхання і страўнікава-кішачнага тракта для розных інфекцый.

Аўтэнтчная справа

Ёсць людзі тонкай душэўнай арганізацыі, катэгарычна не згодныя, што дрэнны настрой — гэта ў першую чаргу біяхімія і сігнал пра недахоп вітамінаў. Ёсць і тыя, хто перакананы ў адваротным. Але і тыя, і іншыя паглядзяць на жыццё больш аптымістычна ў халады, калі ўключыць у свой зімовы рацыён напастаяннай аснове такую аўтэнтчную славянскую страву, як кіслая капуста. Хоць на самай справе гэты адзін з найбольш старадаўніх спосабаў ферментацыі гародніны выкарыстоўваўся яшчэ ў старажытным Рыме, а пра карысць кіслай капусты пісалі нават антычныя лекары. Гатуюць квашаную капусту метадам малочнакіслага закисання. Размнажваючыся, карысныя бактэрыі насычаюць страву арганічнымі кіслотамі, вітамінамі і мікраэлементамі (тое ж самае мы бачым пры заквасцы ёгуртаў). Квашаная капуста багатая на прабіётыкі, паліпшае работу кішэчніка, павышае імунітэт і ўмацоўвае касцявую тканку. А яшчэ дапамагае больш аптымістычна зірнуць на жыццё і змагаецца з дэпрэсіяй.

З прыходам халадоў у нашым арганізме змяняецца цеплаабмен. Крывяносныя сасуды на марозе звужаюцца, а значыць, энергіі для сагравання неабходна больш. Менавіта таму зімой нам хочацца тлустага і каларыйнага. Не варта ігнараваць патрабаванні свайго арганізма.

Вельмі патрэбныя ў зімовым рацыёне і свежая капуста (усе віды), а таксама цыбуля і часнок, кроп і пятрушка, балгарскі перац. Антыаксіданты абаронаць ад інфекцый, а вітаміны — ад зніжэння настрою.

Чаго не трэба

Ідэю павялічыць каларыйнасць рацыёну не варта расцэньваць як дазвол ласавання пірожнымі і ёсці фаст-фуд. Гамбургеры і бульба фры не прыносяць карысці, не падораць доўгай сытасці, затое дададуць лішніх кілаграмаў. Пірожныя і цукеркі, вядома, дапамагаюць спраўляцца з дрэнным настроем, але насычаюць арганізм хуткімі вугляводамі, якія не даюць сытасці, затое — зноў жа — даюць лішнюю вагу. Зіма, хай доўгая, не вечная, і вясна абавязкова прыйдзе. І вось тады мы скажам сабе «дзякуй» за разумную стрыманасць. Бо калі «зімовыя кілаграмаў» не будзе, можна будзе не садзіцца на строгу «вясновую» дыету.

Аляксандра АНЦЭЛЕВІЧ.



Працэнт тлустасці

Чаму зімой павышаецца апетыт? У халады для жыццядзейнасці нашаму арганізму неабходна атрымліваць больш энергіі — значную частку яе ён накіроўвае на саграванне (як бы цёпла мы ні апраналіся). З прыходам халадоў у нашым арганізме змяняецца цеплаабмен. Крывяносныя сасуды на марозе звужаюцца, а значыць, энергіі для сагравання неабходна больш. Менавіта таму зімой нам хочацца тлустага і каларыйнага. Не варта ігнараваць патрабаванні свайго арганізма. Медыкі раяць з надыходам халадоў павялічыць сутачную каларыйнасць рацыёну мінімум на 10, а лепш на 15 %. І ў першую чаргу ўключыць у рацыён больш тлушчаў. Яны лёгка засвойваюцца, пастаўляюць неабходныя поліненасычаныя тлустыя кіслоты (амега-3-6-9) і спрыяюць засваенню тлушчараспушчальных вітамінаў (А, D, E, K). Тлустая ежа больш павольна расщепляецца, стабілізуе ўзровень цукру ў крыві, і мы становімся менш трывожныя, у меншай ступені схіль-

