

Карысныя парады

СУП: ЕСЦІ ЦІ НЕ?

Урокі псіхалогіі

ЧОРНЫ — КОЛЕР УЛАДЫ, БЕЛЫ — РАШУЧЫХ ЛЮДЗЕЙ

Што могуць расказаць пра нас колеры нашага адзення?

Колер, якому аддае перавагу чалавек, можа многае расказаць пра яго асобу. Ваш любімы колер — колер вашай персаны. Ён паказвае нашы асноўныя характарыстыкі і моцныя бакі.

— Калі вам падабаецца чырвоны, вы ўпэўнены чалавек, які аддае перавагу актыўнаму спосабу жыцця. Аранжавы азначае, што вы таварыскі чалавек, якому падабаецца быць у групавых сітуацыях. Таксама аранжавы адценні часта выбіраюць добрыя арганізатары. Сарамлівыя людзі аддаюць перавагу зялёнаму. Асобы з лёгкім і спакойным характарам выбіраюць блакітны, — расказвае псіхолог Мінскага гарадскога клінічнага цэнтру псіхіятрыі і псіхатэрапіі **Вольга ШАБАЛІНСКАЯ**.

Фіялетава колер паказвае, што вы надзейны і працавіты. Чорны — колер улады, часта дамінуе ў адзенні кіраўнікоў і дырэктараў. Карычневае адзенне кажа пра тое, што вы прыязны чалавек, які любіць клапаціцца аб сям'і і сябрах. Шмат белага адзення ў гардэробе ў рашучых і самастойных людзей.



— Важны таксама колер, які чалавек не любіць. Ён паказвае, якім чалавек хацеў бы быць. Напрыклад, вы не любіце чырвоны, таму, магчыма, вам не хапае ўпэўненасці ў сабе. Не носіце адзенне аранжавага колеру — можа быць, вы хацелі б быць больш таварыскімі.

У нашай культуры суп — вельмі папулярная страва, і амаль кожны ў дзяцінстве чуў, што яго трэба есці абавязкова. І сёння многія з нас упэўненыя, што гэта адна з асноў правільнага харчавання. Прыхільнікі еўрапейскага харчавання з гэтым нязгодныя: яны сцвярджаюць, што здароўе не пацерпіць, калі суп не есці штодня. Хто ж мае рацыю? Ці неабходны суп усім? Ён сапраўды карысны, ці ёсць нейкія выключэнні? Які суп лепшы? Разбіраемся ў гэтым разам з урачом-гігіеністам Мінскага абласнога цэнтру гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя **Інгай ФЯДОТКАВАЙ**.

Суп — шматкампанентная страва, у склад якой уваходзяць вадкая і цвёрдая часткі. Прычым правільна прыгатаваны суп — гэта збалансаваны набор бялкоў, тлушчаў і вугляводаў, а таксама вітамінаў, мінералаў і вадкасці.

ЯКІ СУП ЛЕПШЫ?

Суп можна варыць на мясным булёне, але выбіраць трэба нятуштае мяса (курыца, індычка), з птушкі здымаць скуру, каб прыбраць лішні халестэрын і калорыі. Мясны булён трэба давесці да кіпення, зняць пенку і варыць яшчэ некалькі хвілін, пасля чаго ўвесь булён зліць, мяса заліць чыстай вадой і суп варыць на другім булёне.

— Гэта паменшыць у булёне колькасць антыбіётыкаў, халестэрыну і экстрактыўных рэчываў, якія павялічваюць выпрацоўку сальнянай кіслаты і павышаюць кіслотнасць страўнікавага соку, у сувязі з чым супы на наварыстых мясных булёнах не рэкамендуецца есці людзям з павышанай кіслотнасцю (язвавай хваробай, гастрытам). Між іншым, з адварнога мяса бялок за-свойваецца лепш, — тлумачыць урач.

Можна варыць агароднінны супы. Чым больш разнастайнай гародніны ў ім прысутнічае і чым больш яна рознакаляровая, тым больш карысці прынясе. Аднак гародніну не варта смажыць на алеі і сале. Яе трэба закідаць у канцы гатавання, пачынаючы з той, якая варацца даўжэй. Зелёна ж наогул дадаюць у самым канцы, выключыўшы канфорку. Так захаваецца больш карысных рэчываў.

Рыбны суп — таксама добры варыянт, аднак варта памятаць, што марская рыба вельмі тлустая, хоць і змяшчае «карысныя» тлушчы. Акрамя таго, у рыбе можа ўтрымлівацца свінец, так што рыбны суп трэба варыць на другім булёне, як і мясны.

Суп-пюрэ смачная, аднак часта вельмі каларыйная страва, калі варыць яго на вяршках і са сметанковым маслам, дадаўшы ў канцы грэнкі. Лепш гатаваць яго на вадзе або булёне з вялікай колькасцю гародніны. Такі суп будзе служыць крыніцай вітамінаў, мікра- і макраэлементаў, а таксама заменіць адну або некалькі з пяці рэкамендаваных Сусветнай арганізацыяй аховы здароўя порцыяў гародніны



для тых, хто не жадае есці гародніну ў іншым выглядзе. А гародніна — гэта асноўная крыніца клетчаткі, якая стымулюе работу страўнікава-кішачнага тракта. У суп можна дадаваць крупы і макарону, але важна, каб гэта былі складаныя вугляводы, гэта значыць цэльныя злакі. Дадавайце толькі адзін від круп або макароны з цвёрдых сартоў пшаніцы.

НЕКАТОРЫЯ МІФЫ

Суп не разбаўляе страўнікавы сок, не зніжае ўзровень стрававальных ферментаў. У супе ўсё роўна застаюцца вітаміны і мікраэлемэнты, галоўнае — правільна яго варыць.

Гэта не дыетычная страва. Тлустая сальнянка, засмажаная гародніна для супу, тлусты мясны булён, грыбны суп могуць справакаваць абвастрэнне захворванняў страўнікава-кішачнага тракта або сардэчна-сасудзістай сістэмы.

ЦІ АБАВЯЗКОВА ЯГО ЎЖЫВАЦЬ?

Суп можа быць паўна-вартасным, збалансаваным прыёмам ежы пры правіль-

ным інгрэдыентным складзе і спосабе гатавання.

Суп не абавязкова есці кожны дзень, дастаткова два-тры разы на тыдзень.

Страўнік можа працаваць і без «стымуляцыі» супам.

Суп дапамагае ў аднаўленні балансу вадкасці ў арганізме.

ЯК ПРАВІЛЬНА ГАТАВАЦЬ?

- варыце супы на другім булёне;
- здымайце тлушч і пену, якія ўтвараюцца падчас варэння;
- саліце, як толькі вада пачала закіпаць;
- выкарыстоўвайце спецыі і розныя травы;
- варыце на слабым агні;
- старайцеся, каб памер гародніны і іншых інгрэдыентаў быў такім, каб прадукт не даводзілася дзяліць на часткі лыжкай у талерцы;
- падрыхтаваныя прадукты закладвайце ў кіпячы булён, пачынаючы з тых, што найбольш цяжка разварваюцца;
- у працэсе варэння падтрымлівайце стан пастаяннага ціхага кіпення. Для гэтага наступны прадукт закладвайце толькі пасля аднаўлення кіпення.

А вы ведалі?

УСЕ СВАЕ!

Як правільнае харчаванне дапамагае захаваць здаровыя зубы

Адной з найбольш частых праблем у стаматалагічнай практыцы з'яўляецца карыес, знаёмы практычна кожнаму на планеце. Якія прычыны правакуцы яго з'яўленне, як з ім змагацца і ці можна не дапусціць карыёзнага разбурэння зубоў? Аказваецца, многае залежыць ад нашага харчавання. Менавіта з ежай мы атрымліваем усе неабходныя рэчывы і элементы, з якіх будуецца цвёрдая структура зуба, тканкі перыядонта і іншых органаў поласці рота. Незбалансаванае харчаванне і празмернае ўжыванне некаторых прадуктаў можа прывесці да развіцця розных парушэнняў у арганізме. Гэта, у прыватнасці, адносіцца да вугляводаў.

— Зубы дзяцей, якія злоўжываюць прысмакамі — ледзянкамі, снікерсамі, салодкай вадой — значна больш пашкоджаны карыесам. Разам з тым, важнае значэнне мае не толькі час, калі гэтыя прысмакі ядуць, але і як доўга іх трымаюць у роце і колькі разоў яны ўжытыя на працягу дня, — звяртае ўвагу **дзіцячы ўрач-стаматолог стаматалагічнага аддзялення 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі Ала ГРЭБНЕВА**. — Неабходна прывучаць дзяцей з ранняга ўзросту да абмежавання кандытарскіх вырабаў. Калі трэба перакусіць паміж асноўнымі прыёмамі ежы, то звыклія прысмакі

лепш замяніць грубым хлебам, несалодкім кефірам, сырам, малаком або гароднінай, напрыклад, морквай, яблыкамі.

Вельмі кіслыя садавіна і напоі таксама разбурваюць зубы, калі іх ужываць часта і доўга — гадамі. Паводле даследаванняў, газаваныя напоі, няхай гэта будуць імпортная кола або айчынныя ліманады, трэба піць толькі праз саломінку. Так можна знізіць рызыку разбурэння эмалі зубоў.

Адмоўныя бакі вугляводзістай ежы не азначаюць поўнай забароны як спосабу прафілактыкі карыесу, паколькі яна неабходная для нармальнай жыццядзейнасці арганізма.

Дастаткова знізіць спажыванне да аптымальнага ўзроўню. Такім чынам, варта абмежаваць прыёмы ежы да 5 разоў на дзень, уключаючы перакусы; паменш і радзей ужываць прадукты і напоі, якія змяшчаюць цукар; салодкая страва не павінна быць апошняй у рацыёне, не трэба есці салодкае на ноч; прадукты, якія прымаем апошнімі, павінны добра чысціць зубы (яблыкі, агуркі, морква). Таксама рэкамендуецца знізіць спажыванне прадуктаў, якія змяшчаюць кіслату, а ліманады і сокі піць праз саломінку.

Немалаважнае значэнне ў папярэджанні стаматалагічных захворванняў маюць бялкі, тлушчы, мінеральныя солі, вітаміны. Асаблівае месца займаюць мікраэлемэнты, у пры-

ватнасці, кальцый і фтор. Фтор спрыяе павышэнню ўстойлівасці цвёрдых тканак зуба да карыесу.

На фтарыды багатыя марская рыба (скупбрыя, сардзіны) і кансервы з яе, марская капуста, вышэйшыя гатункі грузінскага чаю, грэцкія арэхі, персікі, пятушка, мінеральная вада «Дарыда», «Пратэра», «Лазараўская», «Баржомі». Каб зубная эмаль атрымала фтор, рэкамендуецца затрымаць у роце кожную порцыю вады перад праглынаннем.

Даследаванні вынікаў айчыннай праграмы фтарыравання харчовай солі паказалі, што яе спажыванне дазволіла знізіць захвальнасць на карыес сярод дашкольнікаў і школьнікаў.

Найбольш дэфіцытны элемент у нашым рацыёне — кальцый, бо яго лёгказасваляльна злучэнні ўтрымліваюцца ў нешматлікіх прадуктах, пераважна малочных і раслінных. Найбольш багатыя на засваляльны кальцый капуста, бульба, агрэст, грачаныя і аўсяныя крупы, соя, фасоль, малочныя і кісламалочныя прадукты — малако, кефір, ёгурт, сыр, тварог.

Здаровыя зубы немагчыма ўявіць без прымянення вітамінаў. Лепш за ўсё атрым-



ліваць вітаміны натуральным шляхам, таму што ў прадуктах харчавання яны ўтрымліваюцца ў неабходных арганізму спалучэннях. Так, вітаміны групы В у вялікай колькасці ўтрымліваюцца ў фасолі, гароху, грачанай і аўсянай крупах, крыху менш іх у макаронных вырабах, рысе.

З іншых неабходных вітамінаў трэба назваць вітаміны С і D. Добрай крыніцай вітаміну С з'яўляюцца малочныя прадукты, квашаная капуста, памідоры, асабліва багатыя на яго плоды шыпшыны, чорныя парэчкі, лімоны. Вітамін D у вялікай колькасці змяшчаецца ў печані траскі, яечным жаўтку, сметанковым масле. Важнасць прызначэння вітаміну D для прафілактыкі карыесу зубоў абумоўлена актыўным удзелам яго ў абмене кальцыю і фосфару ў арганізме. Пры недастатковым паступленні вітамінаў з ежай трэба прымаць полівітамінныя прэпараты.