

Должен быть не слишком светлый

Как приобрести самый вкусный, полезный и натуральный мед?

Прежде всего, находясь перед витриной, внимательно осмотрите предоставленный ассортимент.

Возраст – имеет значение

Некоторые продавцы переплавляют старый мед так, что он выглядит как свежий. Другие ради результативности активно прикармливают насекомых сахарным сиропом и дают антибиотики в огромном количестве, что влияет на качество меда. Существуют еще измазанные под мед растительные сиропы.

Как хранится?

Емкость для меда должна быть из керамики, глины или стекла, на крайний случай из дерева. Но не из металла. Он способствует процессу окисления меда и повышает концентрацию в нем вредных для организма металлов.

Цвет продукта

Когда мед очень светлый, опасайтесь значительного добавления сахара. Не забывайте и о том, что существуют сорта, у которых от природы бледный оттенок.

Когда запах притуплен, а привкус меда имеет карамельные нотки, то, вероятно, это засахаренный плавильный продукт. А когда цвет коричневатый, то вы можете приобрести падевый мед.

Проверенное место

Желательно покупать мед у добросовестных продавцов. Большое количество качественных и хороших сортов можно отыскать на специализированных выставках. Основное достоинство этих мест заключается в том, что здесь



можно попробовать и оценить продукт. А вот где продукты пчеловодства не стоит приобретать, так это в пешеходных переходах, в магазинах, у продавцов, которые ходят по домам и предлагают свой мед. В этом случае большой шанс купить подделку.

О правильном питании зимой

Эксперты Роспотребнадзора делятся советами, что лучше всего кушать в холодное время года.

Иммунная защита организма, работа всех его органов и систем напрямую зависит от характера питания. В зимнее время в рационе должны присутствовать пищевые вещества, необходимые для поддержания функциональной активности, обменных процессов, нормальной работы всего организма, в том числе и иммунной системы.

Совокупное воздействие неблагоприятных факторов внешней среды усугубляется еще и тяжелыми для организма человека условиями – низкой температурой, ее перепадами между улицей и помещением, холодным воздухом и ветром вне зданий и сухим воздухом внутри помещений, дефицитом солнечного света из-за короткого светового дня. И все это – при нехватке в питании

полноценных по составу свежих фруктов, овощей, ягод, зелени на фоне общей несбалансированности рациона, приводит к ослаблению иммунной системы.

Естественно, что понижение температуры воздуха зимой должно вести к увеличению энергозатрат организма. Таким образом, организм дает нам знать об этом, «заставляя» выбирать и активнее потреблять более калорийную пищу, из которой можно максимально быстро получить энергию – это, в первую очередь, продукты-источники «полезных» жиров и углеводов.

К таким продуктам, в первую очередь, относятся жирная рыба, содержащая ненасыщенные жирные кислоты семейства омега 3, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно, цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков), сезонные овощи (капуста, морковь,

лук, чеснок и другое), свежая зелень, фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки и прочие), орехи.

Необходимо также помнить о согревающих свойствах пряностей – имбиря, корицы, гвоздики. И, если возникает желание согреться с помощью пищи или напитка, отдайте предпочтение имбирному чаю с корицей, мятой и лимоном.

Не надо забывать и об иммунной защите в морозный период. Для ее поддержания надо употреблять пищевые источники незаменимых аминокислот (нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые).

Для поддержания нормального состояния иммунной системы, повышения неспецифической устойчивости организма в зимний период полезно употреблять поливитамины, минеральные комплексы, а также специализированные обогащенные ими пищевые продукты, в том числе

для питания детей.

Также некоторые считают допустимым употреблять большее количество калорий, набирая при этом вес, в надежде «сбросить» его в теплое время года. Это не добавляет шансов для поддержания полноценной иммунной защиты организма.

Диетологи определили набор продуктов питания, которые можно есть на ночь.

В качестве перекуса на ночь они советуют мисо-суп или любую пасту из соевых бобов. Кроме того, снизить калорийность ужина могут тофу, креветки или редька, а также куриные яйца с листьями салата или другими овощами.

Также полезными в вечернее время ученые считают такие продукты, как нежирные йогурты, кефир, сыр, огурцы, кабачки, капусту.

Еще одно заблуждение связано с отказом от соблюдения диеты для похудения в зимний период. Для этого нет никаких оснований при обычном образе жизни и отсутствии противопоказаний – например, лихорадка, ОРЗ, обострение хронических заболеваний, острые заболевания.

Зимой важно правильно использовать дополнительные к диете – физическую нагрузку, позволяющую потратить ненужные калории на свежем воздухе и создать хорошее настроение (катание вместе с детьми на лыжах, санках, коньках), которое является залогом эффективного похудения и под-

держания стабильного веса и здоровья.

Специалисты Роспотребнадзора и ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» рекомендуют в зимнее время придерживаться следующих простых правил питания. В частности, соблюдать правила здорового питания, а также употреблять

продукты, содержащие полноценный белок. В качестве источников энергии отдавать предпочтение продуктам, содержащим полезные жиры и углеводы. Необходимо также помнить о питьевом режиме – выпивать нужно не менее 1,5-2 литров жидкости в день в теплом виде. Это могут быть компоты, кисели, травяные чаи, морсы. Компенсировать недостаточное поступление с пищей необходимых витаминов, минералов и других биологически активных веществ с помощью специально разработанных витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов. При выборе пищевых продуктов надо отдавать предпочтение продуктам местного происхождения, а еще – помнить о пользе сухофруктов, трав, пряностей, помогающих поддерживать здоровье в зимний период.

Информация: Роспотребнадзор

Крещенские купания | Противопоказания по здоровью

Не стоит купаться при наличии следующих проблем со здоровьем

	Воспалительные заболевания носоглотки		Глаукома, конъюнктивит
	Сердечно-сосудистые заболевания		Заболевания органов дыхания
	Заболевания центральной нервной системы		Заболевания мочеполовой системы
	Заболевания периферической нервной системы		Кожно-венерические заболевания
	Сахарный диабет, тиреотоксикоз		Желудочно-кишечные заболевания

ПОМОЩЬ РОДСТВЕННИКАМ И ДРУЗЬЯМ АЛКОГОЛИКОВ

СЕМЕЙНЫЕ ГРУППЫ «АЛ-АНОН»
www.al-anon.ucoz.ru

Если вы в отчаянии от пьянства близкого человека, вы можете найти помощь в группе Ал-Анон для друзей и родственников алкоголиков.

Встречи проходят в храме
во имя Святой Троицы г.Арамил
по средам в 18.00

Тел. 89122625670, 89530448650

Бесплатно. Анонимно.