

Продуктовая корзина: добавки к чаю

Какое дополнение к горячему напитку считается самым полезным

Около 70% организма человека состоит из воды. Но мы теряем воду постоянно – это обусловлено нашей физиологией. Баланс жидкости восполняется, когда мы едим сочные овощи и фрукты и пьем воду в разных ее проявлениях. Соки, морсы, минеральная вода, кофе и, конечно, чай. Именно чай занимает особое место среди наших любимых напитков. Черный и зеленый чай доступен, вкусен и к тому же обладает удивительными полезными свойствами. Например, этот напиток снижает артериальное давление, благодаря чему уменьшает риск инсульта. Вы оказываете своему организму добрую услугу, выпивая три чашки черного или зеленого чая в день.

Для того чтобы сделать употребление чая более приятным

и ароматным, а также добавить напитку еще больше полезных свойств, Роспотребнадзор собрал топ-5 добавок к этому удивительному напитку.

Ягоды облепихи

Облепиха – это, пожалуй, мировой рекордсмен по содержанию полезных веществ в своем составе. Витамины С, группы В, Е, К, РР, железо, марганец, органические кислоты – и это далеко не полный список. Облепиха помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, кишечника, укрепляет иммунитет и повышает защитные силы организма.

Лимон

Нельзя обойти вниманием и всеми любимый лимон. Этот фрукт принадлежит к семей-

ству цитрусовых и богат витамином С. Отлично помогает чай с лимоном от простудных и инфекционных заболеваний. Для того чтобы получить максимум витаминов, съешьте дольку лимона после чаепития.

Чабрец

Чай с добавлением чабреца имеет по-настоящему изысканный и незабываемый аромат и вкус, а также полезен. Удивительные лечебные свойства этого растения обусловлены большим количеством эфирного масла, которое входит в состав чабреца. Чай с такой добавкой будет хорош при лечении бронхитов и других заболеваний дыхательных путей, простуды и гриппа. Кроме того, чабрец – отличное средство от хандры и депрессии.



Мята

В эфирном масле этого растения содержится большое количество ментола. Это вещество, в свою очередь, обладает обезболивающими, антисептическими, антибактериальными, общетонизирующими и общеукрепляющими свойствами. Мята хорошо успокаивает и снимает признаки усталости и перенапряжения.

Корень имбиря

Еще один фаворит среди чайных добавок – это имбирь. Такой чай обязательно стоит попробовать, а лучше всего взять за привычку пить его

регулярно. Имбирь – это противовоспалительное средство. Медики рекомендуют употреблять его для укрепления иммунитета и повышения защитных сил организма. Кроме того, имбирь помогает при головных и спинных болях, снимает стресс, благотворно влияет на работу пищеварительной, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Пейте чай с полезными добавками и наслаждайтесь ароматами, которые согреют вашу душу и тело.

Роспотребнадзор России

Здоровый перекус

Что выбрать, если не успеваешь обедать



Бич нашего времени для многих работающих людей – не успеваем полноценно пообедать. Поэтому самое главное, чтобы рацион в течение дня был достаточно калорийным. В целом желательно есть не реже, чем через 4 часа, но если на работе нет столовой, а перекусить необходимо, то перекус должен быть здоровым. Это, конечно, не пирожные с тортиками и бутерброды.

Отличный вариант – контейнер с едой из дома, а в нем – овощной салат и кусок отварного или запеченного с чесноком и специями мяса. Не получается – по дороге на работу загляните в магазин и возьмите там нежирный йогурт или сыр жирностью не более 20% – это хороший источник кальция. Подойдут также орехи и сухофрукты или свежие несладкие фрукты.

Особо следует сделать акцент на нежирных продуктах. Дело в том, что, по последним подсчетам, 60% жителей нашей страны имеют избыточную массу тела или ожирение. Это значит, что следить за калорийностью рациона многим совершенно необходимо.

Орехи, в которых содержится растительный белок, хорошо подавляют чувство голода, но они очень калорийные – в 100 г около 600 ккал, это практически половина суточной пищевой нормы. Потому во время перекуса больше пригоршни очищенных орехов

не ешьте. То же самое с сухофруктами. Их к тому же надо заранее размочить. Сыра тоже нужно немного: граммов 50.

Здоровый перекус в течение рабочего дня может быть не один. Проголодались – съешьте 1 или 2 фрукта. Перед выходом с работы, если сильно хочется есть, можно, например, съесть йогурт. Хорош днем и зеленый чай – в нем много антиоксидантов, он оказывает небольшое мочегонное действие. Можно выпить и сок, но желательно не сладкий.

Что же касается конфет, пирожных, тортов, во-первых, высококалорийны, во-вторых, в них минимум полезных пищевых веществ. Зато много сахара и жира. Поэтому от таких ежедневных перекусов возникает риск сахарного диабета, ожирения и нарушения углеводного обмена.

Если чего-нибудь углеводистого хочется сильно, съешьте лучше с тем же сыром кусочек отрубного или цельнозернового хлеба. Там много препятствующих повышению сахара пищевых волокон. Колбаса тоже нежелательна – много соли и жира, обязательно захочется пить, а лишнее количество жидкости может привести к отекам, повышению артериального давления и т. д.

Какой режим питания правильный?

Не существует универсального рецепта для всех без исключения. Если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, то лучше частое дробное питание – при гастрите, например, чтобы не было голодной секреции. А кто-то предпочитает так питаться, чтобы не растягивался желудок, – эта методика работает при ожирении, причём есть надо не просто часто и дробно, но обязательно маленькими порциями.

Но есть люди, у которых частое питание вызывает инсулинорезистентность и приводит к ожирению. Поэтому

каждому своё. В целом желательно, чтобы человек питался не менее 3 раз в день. Индивидуальный режим питания всегда может подобрать врач-диетолог.

К тому же не забывайте нашу замечательную поговорку: «Когда я ем, я глух и нем». Она в этом случае уместнее всего. Считается, что, когда в процессе принятия пищи человек отвлекается, выделяется меньше пищеварительных соков – в результате нарушается процесс пищеварения, пища хуже переваривается. Старайтесь во время еды полностью посвятить себя трапезе – что называется, сосредоточьтесь на еде.

Стоит ли есть суп?

Всё зависит от пищевых привычек и от того, как у конкретного человека устроен желудочно-кишечный тракт. Если суп не наваристый, не жирный, то он малокалорийный. Для желающих сбросить вес это важно. Существует даже суповая диета – луковый суп и суп из сельдерея, которые едят несколько раз в день, в этом случае идут на ура.

Суп – это блюдо, которое делает рацион разнообразным, что полезно для поддержания хорошей формы микрофлоры кишечника

В нём много жидкости и низкокалорийных компонентов, ведь в русской кухне практически не бывает супов без овощей. Такой симбиоз помогает быть и сытым, и стройным. Это отличная возможность обогатить рацион овощами и даже выполнить суточную норму по их употреблению. С супами в наш организм поступает и клетчатка, необходимая для здоровья. Они содержат много других полезных веществ, в т. ч. калий и магний.

Супы молочные хороши для лечебного питания. Питательная ценность, хорошая усвояемость молока, небольшое возбуждение желудочной секре-

ции и наличие в молочном белке аминокислоты метионина, оказывающей нормализующее действие на функцию печени, делает их диетическим продуктом.

Ну а фруктово-ягодные супы содержат сахара, ферменты, витамины и другие вещества, необходимые организму и способствующие лучшему пищеварению и обмену веществ.

Включение супа в ежедневное меню позволяет снизить количество потребляемого фастфуда – одной из главных проблем в питании горожан.

Сколько нужно пить?

Это индивидуально. Считается, что, если в течение часа вы выпили литр воды, это точно приведёт к отекам. Поэтому пить воду надо небольшими порциями. Говоря о здоровом суточном потреблении жидкости, вместе с тем же супом, называют норму в 1,5–2 л. Хотя в жарких регионах воды организму требуется, конечно, больше.

Существуют такие заболевания, при которых в день больше литра жидкости потреблять нельзя, – сердечно-сосудистая недостаточность, заболевания почек, некоторые виды артериальной гипертонии и др. В этом случае жидкость необходимо ограничить. Иными словами, всё должно быть разумно.

Стоит ли ужинать?

Конечно, лучше на ночь не наедаться. Но у всех нас такой режим работы, что многие едят утром впопыхах, а основательно – вечером. Лучше всё-таки пообедать днём или хотя бы устроить себе перекус, чтобы меньше есть вечером. Но в принципе дело снова в общей калорийности потребляемой за день пищи. Если за весь день поест не удалось, то рассчитайте ваш ужин в калориях и без еды не оставайтесь.

Роспотребнадзор России