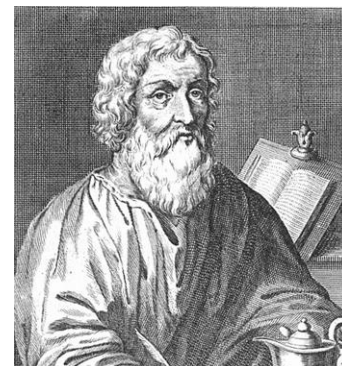


ПРОГЛАВНОЕ



*Наша пища должна быть
нашим лекарством, а наше
лекарство должно быть
нашей пищей.*

Гиппократ



Отказ от лактозы — тренд или необходимость

Коровье молоко — отличный источник белка, кальция и таких важных для организма элементов, как витамин B12 и йод. В нем содержатся магний, нужный для развития костей и работы мышц, сыворотка и казеин. Но в последнее время в силу модных пищевых тенденций все больше людей отказываются от животного молока, отдавая предпочтение растительному.

Сейчас модно пить кофе на миндальном или кокосовом молоке, люди начали бояться лактозы, приписывая себе ее непереносимость, многие слепо верят в ее вред для организма.

У большинства подростков до 14 лет в организме достаточно такого фермента, как лактаза, который и расщепляет содержащуюся в молоке лактозу. Как раз в этот период роста организм запасается кальцием через молочные продукты.

"После 14 лет этого фермента в организме становится все меньше и поэтому молоко может недоперевариваться, но так происходит не у всех", — отмечает нутрициолог Елена Ушанская.

Проверить, справляется ли организм с перевариванием молока, очень просто. Достаточно выпить полстакана этого напитка и последить за своим самочувствием. Если через 30–40 минут никаких неприятных ощущений не появилось, значит, у вас достаточно ферментов для расщепления молочных белков и сахара и отказываться от молока не нужно. Если же после употребления напитка вы заметили вздутие живота, какой-то дискомфорт в желудке, диарею, значит, от животного молока стоит отказаться в пользу кисломолочных продуктов и растительных аналогов.

"На самом деле истинная неперевариваемость лактозы — алактазия — достаточно редкое явление. Есть еще одна причина непереносимости молока — аллергия на его белки. Как правило, симптомы проявляются в раннем детском возрасте", — заключила Елена Ушанская.

Кристина МАТРЕНИА, 8 «В»



Правильное питание: миф или реальность

Стоит ли ограничивать себя ради своего здоровья

Чаще всего люди обращаются к здоровому питанию для снижения веса. Но в идеале принципы здорового питания должен придерживаться каждый человек, желающий быть красивым и здоровым. Рациональное питание — это питание здорового человека, построенное на научных основах, способное количественно и качественно удовлетворить потребность организма в энергии.

На сегодня известно большое разнообразие систем питания и диетических рекомендаций. Правильное питание — это не только инструмент поддержания веса, но и осознанный выбор в пользу здоровья.

В современной интерпретации «Гиппократовские» принципы правильного питания означают сбалансированность, полноценность (а не только разнообразие продуктов), что

будет обеспечивать суточную потребность в макро- и микронутриентах, а также достаточный объем потребления воды. В случае наличия или присоединения какого-либо хронического заболевания, например, артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет и другие возможны дополнительные рекомендации.

Деление продуктов на «полезные» и «вредные» весьма условно. Полезные продукты богаты аминокислотами, витаминами, микро- и макроэлементами, жирными кислотами, клетчаткой, они легко усваиваются, не замедляют обмен веществ и не оказывают вредного влияния на здоровье.

Перечень полезных для здоровья продуктов включает ягоды, фрукты и овощи, крупы и приготовленные из них каши, сухофрукты и орехи, мясо, рыба, молочные продукты: сметана, творог, йогурт.

Употребление вышеуказанных продуктов в правильных сочетаниях и является тем, что называют здоровым питанием.

Тогда какие продукты мы можем назвать вредными?

К вредным можно отнести продукты, которые содержат в своем составе искусственные (химические) компоненты, например, трансгенные жиры, пищевые добавки (заменители сахара, усилители вкуса, ароматизаторы, консерванты, стабилизаторы, загустители). Не являются полезными фаст-фуд, чипсы, газированные напитки, колбасы, полуфабрикаты, сдобная выпечка, нежелательно избыточное употребление сахара и соли.

Принципы здорового и рационального питания позволяют полностью не только обеспечить суточную потребность в макро- и микронутриентах, но и в энергии.

Сезонные овощи: вкусно и полезно

В МАОУ СОШ №80 провели мастер-класс для старшеклассников по приготовлению оладий из кабачков и кексов из тыквы



Полезные секреты, которые скрывают в себе кабачки и тыквы

Нутрициолог Вероника Гусакова прежде всего отмечает низкую калорийность кабачков. Благодаря этому пищевому свойству овощ подходит людям, которые следят за фигурой и здоровьем. Кабачки не только неприхотливы на грядке, но и выдерживают различные кулинарные фокусы — их можно употреблять сырыми в салатах, запекать, тушить, готовить на пару или гриле, а также заготавливать на зиму в консервированном виде.

Тыква содержит много бета-каротина, предшественника витамина А, который помогает сетчатке глаза поглощать свет, чем поддерживает остроту зрения. Также исследования показали, что бета-каротин в комбинации с цинком, витаминами С и Е может замедлить возрастную дегенерацию желтого пятна, которое выполняет функцию центрального зрения,

Работники школьной столовой уже не в первый раз проводят кулинарный мастер-класс для клуба «Веселые повара». Ранее ребята уже готовили фирменное блюдо из проекта «Выбирай сам» школьного кафе «ЦЕХ №80» салат «Схема», конфеты, знаменитые уральские блюда и чикен брускетту.

В этот раз участники клуба учились готовить кабачковые оладьи и тыквенные кексы.

Кабачки и тыквы — сезонные овощи нашего региона. Все мы сталкивались с обилием этих овощей в доме, а наши родители, бабушки и дедушки из года в год ищут, куда бы их пристроить. Но, на самом деле, не стоит так поспешно избавляться от этих, на первый взгляд, ненужных овощей. Ребята из клуба «Веселые повара» на своем опыте убедились, что из них можно приготовить вкусные и всеми любимые блюда, а также угостили своих любимых учителей кулинарными шедеврами.

Маргарита ОСТАПЕНКО, 8 «В»



Тыквенные кексы: простой и вкусный рецепт

Полезный осенний рецепт, доступный каждому школьнику

Вам понадобится:

Мука - 230 г
Тыква - 200 г
Масло растительное - 120 мл
Яйцо - 3 шт.
Сахар - 200 г
Крупа манная - 2 ст. л.
Разрыхлитель - 10 г

Для начала подготовим тыкву - нарежем небольшими кусочками и, залив небольшим количеством воды, тушим до мягкого состояния (около 15 минут).

Далее из тыквы приготовим пюре любым удобным способом (например, с помощью блендера) и добавим к нему растительное масло.

В отдельной емкости смешаем оставшиеся сухие ингредиенты (муку, разрыхлитель и манку).

Взобьем яйца с сахаром, добавим к ним тыквенное пюре.

Смешаем сухие и жидкие ингредиенты. Тесто для тыквенных кексов получается по консистенции как на оладьи.

Распределяем тесто по формочкам и выпекаем кексы с тыквой около 35 минут при температуре 180 градусов.

Подаем тыквенные кексы с молоком или к чаю.

Приятного аппетита!



Рецепт взят с сайта russianfood.com

Полезный и вкусный завтрак — залог отличного дня!

Простые правила, соблюдая которые вы почувствуете себя заряженными на учебный день



Правильный завтрак — это фундамент успешного дня для школьника. Множество научных исследований подтверждают, что дети, регулярно завтракающие по утрам, показывают лучшие результаты в учёбе, имеют более высокую концентрацию внимания и реже страдают от проблем со здоровьем.

Влияние на успеваемость доказано многочисленными исследованиями. Учёные отмечают, что регулярное утреннее питание помогает школьникам лучше справляться с учебными задачами. Дети, которые не пропускают завтрак,

показывают на 20% лучшие результаты в тестах на память и на 15% эффективнее решают математические задачи.

Почему завтрак важен?

После ночного сна организм испытывает нехватку энергии, и нуждается в полноценном «топливе». Если пропускать завтрак, появляется усталость, ухудшается память и продуктивность, а со временем могут возникнуть проблемы с обменом веществ.

Алсу ГАРАЕВА, 8 «В»

Что должно быть в полезном завтраке?

Белки: улучшают работу мозга и поддерживают мышцы (яйца, творог, йогурт, орехи).

Сложные углеводы: дают энергию надолго (цельнозерновой хлеб, овсянка, мюсли).

Фрукты и овощи: снабжают организм витаминами и клетчаткой, улучшают пищеварение.

Полезные жиры: помогают усваивать витамины и поддерживают здоровье кожи и волос (авокадо, орехи)

Советы, чтобы завтрак всегда был полезным

- Постарайтесь завтракать в течение часа после пробуждения.
- Избегайте сладких булочек, газированных напитков и слишком жирной пищи.
- Пейте воду или натуральные соки без сахара.
- Попробуйте разнообразить меню, чтобы завтрак не надоедал.



Что выбирают на завтрак наши кумиры?



Бывшая солистка группы Artik & Asti Анна Асти раскрыла состав своего завтрака.

Знаменитость указала, что съедает на завтрак одно-два яйца всмятку и гречневые хлопья. «Иногда я не успеваю поесть, потому что нервничаю. Но яйцо всмятку обязательно съедаю. Это почти кетозавтрак», — добавила звезда.

Как оказалось, ANNA ASTI не убирает из рациона какие-то блюда, но зато старается существенно ограничивать порции и ни в коем случае не переедать. Иногда исполнительница даже может позволить себе фастфуд, однако в основном это бывает шаурма из мяса, овощей и лаваша, которые не нанесут особого урона здоровью.

Разумеется, жизнь певицы не обходится и без регулярных тренировок. В первую очередь речь идёт о занятиях танцами, которые не только помогают держать тело в тонусе, но и необходимы ANNA ASTI для эффектных выступлений на сцене.

«На спорт ходила, танцами начала заниматься, потому что работаю сейчас с балетом. Когда готовились к презентации альбома, занималась каждый день. Есть особо не успеваешь с таким ритмом», — рассказала знаменитость.

Юлия ПЕТРОВА, 8 «В»

Психология питания

Как стресс и эмоции влияют на аппетит и почему важно не использовать еду как способ справляться с эмоциями



Физиология реакции организма

Когда человек испытывает стресс или сильные эмоции, в его организме запускается сложный биохимический механизм. В кровь выбрасывается гормон кортизол — гормон стресса.

В ответ на стресс некоторые люди ощущают потерю аппетита: их желудок становится тугой, пропадает желание есть, это — защитная реакция организма, чтобы сосредоточиться на важной для выживания ситуации. Однако у других возникает противоположная реакция — так называемая "эмоциональная переедающая", когда человек начинает есть больше обычного, особенно продукты с высоким содержанием сахара и жиров.

Эмоциональное заедание — способ снять стресс, тревогу или грусть. Это известный психологический механизм, когда еда становится "утешением". В такие моменты в мозг выделяется дофамин — гормон удовольствия, который вызывает чувство облегчения и счастья. Поэтому, если человек находится в стрессовой ситуации, он может подсознательно искать продукты, вызывающие выброс дофамина — шоколад, сладости, чипсы.

Пониженный уровень серотонина — "гормона счастья". В моменты грусти, тревоги или скуки уровень серотонина снижается. Тогда тело подает сигнал — есть, чтобы повысить его уровень. В таких случаях чаще всего хочется сладкого или мучного.

Почему важно не использовать еду как способ справляться с эмоциями

Часто люди, сталкиваясь с негативными чувствами — грустью, тревогой, злостью, скукой или одиночеством, начинают искать утешение в еде. Так они надеются облегчить состояние, компенсировать чувства или отвлечься. Однако этот подход имеет существенный недостаток:

Временный эффект. Еда действительно помогает почувствовать себя лучше на короткое время, потому что выброс гормонов удовольствия ускоряет обретение эмоционального комфорта. Но после этого наступает больший упадок настроения.

Формирование вредной привычки. Постоянное использование еды для справления с эмоциональными проблемами превращается в непреодолимую зависимость — человек перестает различать реальные потребности организма и эмоциональные импульсы.

Проблемы со здоровьем. Чрезмерное употребление сладостей, фастфуда и продуктов с высоким содержанием калорий может привести к набору веса, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, сахарному диабету и другим проблемам.

Кристина МАТРЕНИНА, 8 «В»

Проверь себя!

Ответь правильно на все вопросы, принеси в ЦДИ и получи вкусный приз

1. Что из перечисленного считается здоровым завтраком?
а) Булочка с джемом и газировка
б) Омлет с овощами и стакан воды
в) Чипсы и шоколадный батончик

2. Рыба и яйца – это?
а) Продуктам, богатые витаминами
б) Источники белка
в) Быстрые углеводы

3. Почему полезно есть тыкву?
а) Она полезна для зрения
б) Она полезна для костей
в) Тыкву есть не полезно

4. Хороший завтрак влияет на:
а) Сонливость
б) Бодрость
в) Работу мозга

5. Что полезно пить утром?
а) Кофе
б) Воду
в) Колу

6. Безлактозное молоко полезно?
а) Да
б) Нет
в) Полезно, если есть непереносимость лактозы

7. Сколько полноценных приемов пищи в день должно быть?
а) 2
б) 3
в) Сколько захочется

8. Можно ли заедать стресс?
а) Нет
б) Только сладким
в) Можно хоть чем