

# SHAPE

JOE WEIDER'S

ВЫИГРАЙ  
SPA  
В ШВЕЙЦАРИИ!  
стр. 21

ИЮЛЬ 2007

**SHAPE ЭКСКЛЮЗИВ**

**ФЕРДЖИ-БУМ**  
ПОП-ИДОЛ НА ДИЕТЕ

**ВСЕМ СТОЯТЬ**  
ВСЕ О ФАЛЛОСЕ

**ОЛА! БРАЗИЛИЯ!**  
КОМПЛЕКС ЮЖНОЙ АМЕРИКИ

31

**РЕЦЕПТ  
КРАСОТЫ**

**ПОД  
ЗНАКОМ  
РАКА**

КАК ИЗБЕЖАТЬ  
НЕПРИЯТНОСТЕЙ

**КРУИЗ  
КОНТРОЛЬ**

ОТ СИДНЕЯ  
ДО СИНГАПУРА

**СУПЕР  
ТЕЛО**

**СУПЕРТАЙРЫ**

- СЕКРЕТЫ
- ДИЕТА И СОВЕТЫ

ISSN 1606-8823 07  
9 771606 882000

**ВКУС К ПОЙНОСТИ:** РЕЦЕПТЫ ЛЕГКИХ БЛЮД. с. 76  
**ЛЕТО В ПОРОДЕ:** ЗАГАР БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ. с. 100  
**СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО:** 7 СПОСОБОВ ДЕРЖАТЬ ВЕС. с. 120

## ЧИТАЕМ ЭТИКЕТКУ

Батончики мюсли — продукт с безупречной диетической репутацией. Но почему состав на этикетке выглядит как описание химической мини-лаборатории? SHAPE попросил специалистов расшифровать данные.



### Free Corny Big

**Состав:** мальтитный сироп, обжаренные злаковые хлопья (овсяные, ячменные, пшеничные) — 26%, мука (пшеничная, рисовая, кукурузная), измельченные кукурузные хлопья (кукуруза, соль, солодовый ячмень), фундук — 8%, обжаренный миндаль, обжаренные кокосовые хлопья, стабилизатор-глицерин, обжаренный кунжут, кокосовое масло, соль, солодовый ячмень, эмульгатор E471, натуральные и идентичные натуральным ароматизаторы, добавки для выпечки (E450, E500). Может содержать следы арахиса. При чрезмерном потреблении может вызвать расстройство пищеварения.  
**Энергетическая ценность на 100 г:** 351 ккал, 6 г белка, 65 г углеводов, 13 г жиров.  
Вес: 50 г.

#### АЛЕКСАНДР БАРАНОВ:

«Потребление сахарозаменителя мальтита и мальтитного сиропа (Maltitol Maltitol Syrup или E965) ограничивается 20 г/день, иначе он небезопасен. Добавка для выпечки E450 (дифосфаты натрия) разрушает кальций, магний, железо, вызывает кишечные расстройства и по международной кодировке считается опасной».



### Nature Valley Crunchy

**Состав:** овсяные хлопья с цельными зернами (53%), сахар, подсолнечное масло, вода, сироп из коричневого сахара, сушеные яблоки (2%), соль, корица, эмульгатор — соевый лецитин, разрыхлитель — бикарбонат натрия, ароматизаторы, тертый грецкий орех, арахис, орех-пекан, миндаль, лесной орех.  
**Энергетическая ценность на 100 г:** 401 ккал, 7,3 г белков, 15,1 г жиров, 62,6 г углеводов.  
Вес: 42 г.

#### ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА:

«В этом батончике больше, чем в остальных, цельных зерен и других полезных веществ (подсолнечное масло, соевый лецитин). Плюс в него включена смесь из 5 орехов. Жаль только, что в издании использован сахар. Разрыхлитель бикарбонат натрия — это стабилизатор, который добавляют для длительного хранения продукта».

#### АЛЕКСАНДР БАРАНОВ:

«Вызывает сомнения соевый лецитин: возможно, он генно-модифицированный. Большое количество орехов и ароматизаторы могут вызвать пищевую аллергию, особенно у детей».



### Fit

**Состав:** сироп мальтитный, хлопья овсяные и пшеничные, фундук, яблоки, экструдированная кукуруза, жиры растительные, крупка соевая, эмульгатор — лецитин, ароматизатор идентичный натуральному.  
**Энергетическая ценность на 100 г:** 448 ккал, 9,1 г белков, 19 г жиров, 60,1 г углеводов.  
Вес: 30 г.

#### ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА:

«Экструдированная кукуруза — это обработанная крупа, в ней меньше клетчатки, и она легче усваивается, при этом не теряя других полезных белков, жиров, витаминов и минералов. Натуральный эмульгатор лецитин содержит масло, фосфолипиды, витамины А, Е и является безвредным. Минус: в качестве основного ингредиента включены хлопья, а не цельные зерна».

#### АЛЕКСАНДР БАРАНОВ:

«Неизвестна дозировка мальтитного сиропа в батончике. Крупка соевая, а также лецитин могут быть генетически модифицированными. Использован идентичный натуральному ароматизатор, который чреват аллергической реакцией организма».

## РЕЗЮМЕ



**ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА,**  
врач-диетолог «Клиники доктора Ионовой»

«Во всех трех батончиках содержатся только разрешенные к применению в пищевой промышленности РФ пищевые добавки. Выбирайте батончики с 20–30 г углеводов, 10–15 г белков и 4–6 г жиров на 1 порцию. Но людям, желающим снизить вес, лучше совсем исключить их на время из рациона. Ешьте просто мюсли с цельными зернами, крупы, хлеб с отрубями».



**АЛЕКСАНДР БАРАНОВ,**  
президент Общественной ассоциации генетической безопасности, к. б. н.

«Информация на этикетках явно неполная. Производители не дают точных данных о наличии или отсутствии ГМ-компонентов, о количестве веществ в батончиках. Внимательно читайте маркировку. Если вы не уверены, что у вас или вашего ребенка нет аллергической реакции на тот или иной ингредиент, лучше батончики не покупать».

## ПРАВИЛА МЯСОЕДОВ

Злак качества // Рациональное зерно

**Устраиваю себе разгрузочные дни на отварном мясе. Но прочитала, что это большая нагрузка на почки. Так ли это? Какое мясо лучше?**

Да, избыточное потребление белковых продуктов может привести к нарушению функции почек. Поэтому белковые разгрузочные дни допустимы не чаще 1–2 раза в неделю. Правильный рацион: 400 г отварного постного мяса на выбор (телятина/куриная грудка/рыба) плюс 800 г свежих овощей без соли. Разделите это на 4–5 приемов пищи. Также важно в «белковый день» пить не менее 1,5 л жидкости, исключив при этом кофе. На ночь можно выпить стакан обезжиренного кефира.

**85%** ценного витамина B<sub>6</sub> (пиридоксина) теряется при получении из пшеничных зерен муки высшего сорта

✉ Уважаемые читательницы! Присылайте ваши вопросы по SMS на номер **9119** (не забудьте указать код 53 перед вопросом!) или по электронной почте на адрес: [shape@veneto.ru](mailto:shape@veneto.ru)

\*Стоимость SMS — \$ 0,99 без НДС.

**Какой хлеб лучше есть — просто черный, с отрубями, из пророщенной пшеницы, из цельного зерна, какой-то еще? Какое количество не повредит фигуре?**

журнал *Женские Страсти*  
passion.ru

ВОПРОС С САЙТА WWW.PASSION.RU

Kate555

Чем лучше качество хлеба, чем он мягче и вкуснее — тем хуже для фигуры. Такой продукт дольше переваривается и содержит больше калорий. Вот почему сдобные булочки и плюшки лучше заметить на более здоровый цельнозерновой хлеб.

Какого вида этот хлеб — совершенно неважно. Главное, чтобы в его составе были про-

рощенное зерно и отруби, содержащие клетчатку (суточная норма — 30 г клетчатки). Во-первых, в таком хлебе много витамина B, который полезен для кожи, волос, ногтей. Во-вторых, этот хлеб способствует очищению желудочно-кишечного тракта. И в-третьих, он менее калорийный. Суточный рацион — не больше 100 г.

### РАЦИОНАЛЬНОЕ ЗЕРНО

«ТОНУС» 300 г («Тонус-хлеб») Пшеничный зерновой хлеб без использования муки, из цельного пророщенного зерна пшеницы. (187 ккал/22 г клетчатки/100 г)

«БУРЖЕ» 350 г («Хлебный дом») Ржано-пшеничный хлеб с добавлением зерновой смеси (цельнозерновое зерно пшеницы, ядра овса, семена подсолнечника, льна и кунжута). (225 ккал/6,6 г клетчатки/100 г)

«8 ЗЛАКОВ» 300 г («Щелковохлеб») Зерновой хлеб из смеси восьми видов муки и восьми видов злаков (пшеницы, семян подсолнуха, коричневого льна и кунжута, кукурузы, ячменя, риса, гречихи). (258 ккал/6,7 г клетчатки/100 г)

Консультанты SHAPE: врач-диетолог «Клиники доктора Ионовой» ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА, диетолог-эндокринолог, руководитель медицинского департамента фитнес-клуба Dr. Loder ЕЛЕНА МАРТИНО