

КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ • ПИТАНИЕ • ФИТНЕС • МОДА

SHAPE

ШЕЙП №7 2009 ИЮЛЬ

SHAPE
10 лет
с вами

ЦЕЛЬ МЕСЯЦА

ПОБЕДИ ВЕС!

10 способов похудеть,
не вставая с дивана

**СЕЗОН
БИКИНИ**

67 купальников
для любого
типа фигуры

ВСЕГДА ГОТОВЫ!

**5 БЛЮД
ЗА 15 МИНУТ**

ДО СЕДЬМОГО ПОТА

все о терморегуляции тела

ISSN 1606-8823



WWW.SHAPE.RU

РОССИЯ

ВКУС // практикум

Иной раз, складывая один плюс один, в сумме получаешь не «два», а «четыре». Это касается продуктов питания, полезные вещества, витамины и минералы которых лучше усваиваются в «компании» друг с другом.

общими усилиями

Сочетания каких продуктов сулят нам дополнительные бонусы?



Что бы сегодня съесть на завтрак? Заправленный йогуртом салат или кашу с молоком? Беспечно накладывая в тарелку того, другого и третьего, мы не задумываемся о том, усвоятся ли вместе магний и кальций, и как увеличить биодоступность ликопина, содержащегося в помидорах. И даже сливки в свежевыжатый морковный сок добавляем исключительно потому, что так вкуснее. Между тем, проблема сочетания продуктов в Европе и США вызывает все больший интерес. На тему «food synergy» рассуждают диетологи, пишут статьи и книги, и ведут горячие дискуссии в Интернете. Какие «пары» продуктов считаются оптимальными, и однозначно ли они хороши? Мы проконсультировались с диетологами и вынесли свой вердикт.

МЯСО+РОЗМАРИН

Барашек на углях, гуляш из говядины, маринованная свинина — любое из этих блюд выиграет вдвойне, если в его приготовлении вы используете розмарин. Эта пряная трава не только придает блюду яркий аромат. «Как известно, в мясе и, в меньшей степени, в рыбе образуются гетероциклические амины, — говорит **ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА**, диетолог, главный врач «Клиники доктора Ионовой». — Эти вещества канцерогенны. Поэтому мясо советуют есть не более трех раз в неделю, хотя это и прекрасный источник железа и белка». Ученые из Kansas State University доказали: добавив розмарин при приготовлении жаркого и барбекю, вы снижаете выделение гетероциклических аминов. **ОДНАКО** специями не стоит увлекаться тем, кто хочет похудеть. Поскольку они возбуждают аппетит. «Между тем, паровая обработка или варка позволяют значительно снизить выделение гетероциклических аминов и без розмарина», — говорит **ЕЛЕНА БИРЮКОВА**, врач-эндокринолог, главный врач «Клиники ДНКОД».

Чтобы «отте-нить» вкус приготовленного на открытом огне мяса, веточки розмарина можно бросить прямо на угли. Или же натереть или обернуть ими каждый кусочек.



МОРКОВЬ+МАСЛО

Свежевыжатый сок со сливками — классика. И неудивительно: бета-каротин, или провитамин А, который содержится в моркови, оптимально усваивается в присутствии жиров. «Растительное масло или сметана в салате тоже с успехом выполняют эту функцию, — говорит диетолог Екатерина Белова. — Выбирая между ними, учтите, что сметана содержит витамин А, и вы получите с ней дополнительное его количество».

ОДНАКО нехватка витамина А — явление не столь распространенное. Наш организм получает его из печени, сливочного масла, яичного желтка... И накапливает, нередко даже в избыточном количестве. «Подобный гипervитаминоз опасен для печени, для репродуктивной системы, — рассказывает врач-эндокринолог Елена Бирюкова. — Прежде чем пичкать себя морковью с маслом, стоит выяснить, нуждаетесь ли вы в витамине А».

Отличным источником бета-каротина являются плоды облепихи. С точки зрения полноценного усвоения провитамина А они самодостаточны, поскольку содержат и масло. Максимум каротина облепиха набирает к концу сентября.



ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ+ЛИМОН

Зеленый чай содержит катехины. Они защищают от множества болезней и, как показали исследования японских ученых, снижают риск возникновения смертельных заболеваний на 16%! Правда, чтобы добиться этого эффекта, зеленый чай придется пить по 5–6 чашек в день, поскольку наше тело абсорбирует катехины лишь на 20%. **МАРИО ФЕРУЦЦИ** из Purdue University вычислил, что в присутствии сока лимона содержание двух видов катехинов, максимально присутствующих в напитке, увеличилось в 5 и 13 (!) раз.

ОДНАКО переизбыток антиоксидантов небезопасен. Они защищают клетки, хотя от некоторых из них, например, мутировавших, поврежденных, организму лучше избавиться.



Если вы курите, живете в условиях плохой экологии, часто болеете и абсолютно убеждены, что нуждаетесь в помощи антиоксидантов, получите дополнительный бонус, заваривая не зеленый, а белый чай: в нем катехинов еще больше! Лимон кладите не в кипяток, а в чуть остуженную воду, чтобы максимально сохранить витамин С.

ПОМИДОРЫ+АВОКАДО

Конечно, все дело в ликопине — ценном органическом веществе из группы каротиноидов, которое содержится в томатах. Как и бета-каротин, он превращается в организме в витамин А, однако в отличие от своего «собрата» не обладает токсическим действием даже в высоких дозах. Доказано, что ликопин защищает сердце, уменьшает риск онкологических заболеваний, бережет и нашу красоту. Но при низкой биодоступности «выудить» его из свежих помидоров не просто. «Он лучше усваивается в присутствии жиров, — говорит Екатерина Белова. — Как вариант,



вы можете съесть помидоры с сыром, со сметаной, с маслом... Но авокадо будет полезнее. Это фрукт — чемпион по содержанию тиамина и рибофлавина, витамина Е. Салат из авокадо с помидором будет вкусным и полезным».

ОДНАКО авокадо — один из самых калорийных фруктов и впишется отнюдь не в каждую диету. Простой способ повысить биодоступность ликопина — подвергнуть помидоры тепловой обработке. В томат-пюре и пасте этого вещества больше, чем в свежих плодах. При высокой температуре уже через пару минут содержание ликопина возрастает на треть, — доказали американские ученые.

Вводить тропические фрукты и овощи в свой рацион следует с осторожностью. Наш организм может экзотику просто не переварить: он «не приучен» выделять для нее соответствующие ферменты.



Чтобы питаться с пользой, нужно определить, чего не хватает вашему организму. Дефицит и переизбыток витаминов поможет выявить анализ крови. А ситуацию с микроэлементами прояснит спектральное исследование волос.

Получать адекватное количество магния особенно важно для тех, кто страдает гипертонией, испытывает хронический стресс или активно занимается фитнесом! Данный минерал обеспечивает продуктивную работу мышц и в значительной степени расходуется во время тренировок.

ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ+ЙОГУРТ

Нежирные йогурты хороши в салатах вместо сметаны и майонеза: вкус тот же, а калорий меньше. «Кроме того, вместе с зелеными овощами они могут быть действительно хорошей командой, — говорит диетолог Екатерина Белова. — Овощи богаты клетчаткой, которая очищает кишечник. И если в йогурте содержатся пробиотики, то они «сядут» на подготовленную почву. С другой стороны, нормальная среда кишечника обеспечивает идеальные условия для усвоения любых витаминов и минералов, в том числе и магния». **ОДНАКО** все сказанное имеет смысл, если говорить о «живых» йогуртах. Среди магазинных таких немного. Другое дело, если вы готовите этот продукт сами. **SHAPE**



Классика жанра

5 сочетаний продуктов, знакомых с детства

ГРЕЧКА С МОЛОКОМ

«Молочные каши отвечают формуле: 1 часть жиров, 1 белков и 2 углеводов. Они отлично усваиваются», — говорит Екатерина Белова. Но магний в гречке и кальций в молоке тормозят всасывание друг друга.



БУТЕРБРОД С СЫРОМ

О полезных веществах здесь говорить не приходится. Только калории и низкая насыщенность. Если уж съесть бутерброд, то лучше с утра, и с зерновым, а не обычным белым хлебом.



САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ПОМИДОРАМИ

О выгодном сочетании полезных веществ речи не идет: в огурце их фактически нет. Что сулит вам этот популярнейший летний салат? — Порцию ликопина, если заправите его маслом или сметаной.



ТВОРОГ С ИЗЮМОМ

Изюм неплох, как и любой другой сухофрукт. Хороший источник клетчатки, которая, в свою очередь, неплохо дополняет белковый продукт: помогает ему перевариться, продвигает по кишечнику.



СВЕКЛА С ЧЕРНОСЛИВОМ

После длительной варки от большинства витаминов в свекле останутся лишь воспоминания. Но в ней много клетчатки. Свекла с черносливом будет полезна людям, у которых проблемы с кишечником.

