

ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

Каковы еда и питье — таково и житьё

Идеальный ужин — рыба или мясо с овощами

В редакции «Орловской правды» состоялась прямая линия с врачом-эндокринологом Орловской областной клинической больницы, главным внештатным специалистом-эндокринологом департамента здравоохранения Орловской области Галиной Масалыгиной.

— Галина Ивановна, добрый день! У меня такой вопрос: какие фрукты и ягоды нежелательно есть, если решил сбросить лишний вес?

Александр Ларин, г. Орёл

— Исключите из своего меню такие фрукты и ягоды, как манго, бананы, персики, виноград. Лучше есть то, что растёт в нашей местности: это клубника, малина, все виды смородины, крыжовник, вишня, яблоки, груши. Но их тоже не надо поедать килограммами. Если человек решил сбросить вес, то ему достаточно пять фруктов в день.

— Что менее калорийно — дыня или арбуз?

Наталья Морозова, г. Орёл

— Конечно, арбуз. Он на весе практически не отразится, просто усилит мочегонный эффект.

— Моей маме 90 лет, она говорит мне: «Зачем ты так много ешь варенья? Это очень вредно». А я люблю варенье и мёд. Кто из нас прав?

Сергей Комаровский, г. Орёл

— Мама права: нельзя есть много варенья и вообще много сладкого. Но если вы абсолютно здоровый человек, у вас нет диабета, нет преддиабета, нет лишнего веса, то вы можете позволить себе несколько ложек варенья или мёда вместо сахара. Но при диабете мы рекомендуем полностью исключить и мёд, и сахар.

— Я целый день работаю за компьютером. Скажите: это не вредно для щитовидной железы?

Оксана Осипова, г. Орёл

— Нет, не вредно. Тем более все современные мониторы имеют специальную защиту.

— Существуют продукты, которые помогают сжигать жир? В Интернете пишут, что этими свойствами обладают грейпфрут и ананас...

Татьяна Ильина, г. Орёл

— Волшебные действия этих фруктов по сжиганию жира преувеличены. Такого доказанного эффекта нет. Но благодаря специфиче-



Фото автора

Галина Масалыгина:

— Пять фруктов в день достаточно для тех, кто хочет сбросить лишний вес

ским полезным веществом, которые в них содержатся (например бромелайн и фруктовые кислоты), они минимально влияют на вес, практически не повышают сахар крови, и в них много пищевых волокон. Сами по себе эти фрукты не сжигают жир, но способствуют снижению веса. Конечно, если съедать их в небольших количествах.

— У меня гипотериоз. После приёма препарата щитовидка пришла в норму. А если отменить его ежедневный приём?

Светлана Петрова, г. Орёл

— Тогда гипотериоз вернётся. Это заболевание, которое требует пожизненного приёма лекарства. Но при необходимости врач может регулировать дозу препарата.

— Какие симптомы должны насторожить человека, чтобы понять: уже нужна консультация эндокринолога?

Ольга Озерова, г. Орёл

— Если внезапно наблюдается потеря веса, которая сопровождается повышенным аппетитом, дрожью в руках, учащённым сердцебиением до 100 и более ударов в минуту. При этом вы потеете, появляются агрессивность, нервозность, плаксивость. То есть возникают симптомы, которых не было раньше и нет никаких видимых причин для их появления.

Вас должна насторожить и противоположная ситуация. Вы начинаете прибавлять в весе, хотя едите так же и, может, даже меньше, чем

привыкли. Если сохнет кожа, выпадают волосы и брови, вы мёрзнете в тёплом помещении. Появляются сонливость, утомляемость, замедляется пульс, температура тела не поднимается выше 36 градусов. Это те признаки, которые должны заставить вас обратиться к эндокринологу.

— Прочла в Интернете, что недостаток сна способствует ожирению...

Виктория, г. Орёл

— Да, это так. Человек должен спать 7–8 часов.

— Можно ли полностью исключить хлеб, чтобы эффективнее сбрасывать вес?

Алина, Орловский район

— От белого хлеба, батона и булок можно отказаться без вреда для

здоровья. Но от чёрного дрожжевого хлеба отказываться не советую, потому что в нём содержится вся группа витаминов В. Это лидер по набору витаминов данной группы. Но речь идёт об умеренном потреблении хлеба. И лучше, если он не только что из пекарни.

— Очень люблю выпечку, хотя у меня есть склонность к полноте. Может, есть какие-то низкокалорийные пирожки или пирожные?

Ирина, г. Орёл

— Когда вам предлагают низкокалорийный торт или пирожок, то это, скорее всего, лукавство. Можно заменить жир в выпечке, но к набору веса приводят и углеводы, которые содержатся в муке. Поэтому при желании похудеть придётся полностью ис-



ЭТО ЛЮБОПЫТНО

Традиционный бутерброд англичанина

Тоненький кусочек подсушенного белого хлеба, едва смазанный сливочным маслом, так что сквозь него просвечивает хлеб. Сверху несколько кусочков свежего огурца. Это называется сэндвич с огурцом, который подаётся к чаю.

ключить выпечку. Но можно дома выпекать овощные или фруктовые пудинги, морковные кексы, овсяное печенье без сахара с минимальным количеством муки.

— Хочу сбросить вес. Нормально ли употреблять на завтрак такие продукты, как каша на молоке, кофе с сахаром и бутерброд из батона с маслом и сыром или колбасой?

Инна Тимофеева, г. Орёл

— Нет. Если вы решили похудеть, то вам надо кашу варить только на воде, кофе пить без сахара, можно один бутерброд на тоненьком кусочке чёрного или зернового хлеба. От батона нужно отказаться полностью.

— Мне 80 лет. Можно ли соблюдать пост в таком возрасте?

Галина Ивановна, г. Орёл

— Кратковременный отказ от белковой пищи может быть полезным, потому что снижается уровень холестерина. Если состояние вашего здоровья позволяет вам легко переносить пост без головных болей, без головокружения, без отрицательных симптомов, то посты вам не противопоказаны.

— Что полезнее для правильного питания — хлеб с добавлением дрожжей или без них?

Ольга, г. Орёл

— Для правильного питания можно есть и дрожжевой хлеб, но он не должен быть свежееиспечённым. Полезнее подсушенный чёрный или серый хлеб, но не белый, не сдобный. Хороший хлеб с добавлением отрубей, а вот с добавлением фруктов, орехов, семечек — это высококалорийный продукт, и он не будет способствовать похудению.

— Когда лучше есть фрукты — до еды или после?

Дарья Матвеева, г. Мценск

— Ни до, ни после. Фрукты должны быть отдельным приёмом пищи. К примеру, вторым завтраком, вторым ужином или полдником. Фрукты после еды вызывают в кишечнике брожение, а иногда даже гниение. Особенно это касается дыни, которая не сочетается

ни с какими продуктами. Её можно есть только отдельно от всех приёмов пищи.

— У дочери обнаружили в щитовидке небольшой узел, но все анализы на гормоны — в норме. Можно ли ей отдыхать на море?

Юлия, г. Орёл

— Не рекомендую загорать под активным солнцем с 11 утра до двух часов дня, потому что под влиянием солнечных лучей узлы могут увеличиваться в размере. Поэтому в это время лучше находиться в тени.

— Без сладкого не могу прожить. Что посоветуете?

Александр Григорьев, Орловский район

— Самыми безопасными с точки зрения влияния на вес считаются пастила и мармелад. Но тоже в небольших количествах.

— Сколько надо выпивать воды в день пожилым людям?

Валентина Ивановна, г. Орёл

— Если вам за 70 лет или у вас сердечно-сосудистая недостаточность, то надо выпивать в день не более одного литра чистой воды. Полтора-два литра в день — это для здоровых людей, у кого нет склонности к отёкам и нет заболеваний почек.

— Кто чаще страдает от лишнего веса — мужчины или женщины?

Екатерина, г. Ливны

— Женщины чаще — об этом говорит и мировая, и российская статистика. Дело в том, что у женщин есть несколько критических точек в жизни, когда появляется риск набрать большой вес. Это периоды гормональных перестроек женского организма — беременность, период после родов и менопауза.

— Прихожу домой в восемь вечера, голодный. Не могу обойтись яблоком или стаканом воды, надеюсь по полной программе. Как бороться с вечерним приступом голода? Мне 54 года.

Сергей Леонидович, г. Орёл

— Можно съесть кусочек отварной куриной грудки, но без хлеба. Или 150 граммов нежирного творога. Это белок, который создаёт чувство сытости и долго переваривается. И вообще, рекомендуется ужин делать белковым. Идеальный ужин — это кусок мяса или рыбы с отварными, тушёными или свежими овощами без хлеба.

Ирина ПОЧИТАЛИНА