

Питание должно быть осознанным

Нормальный вес – это движение и строжайший контроль калорий, утверждает главный диетолог министерства здравоохранения Ярославской области Елена Гульнева.

■ Елена Смирнова

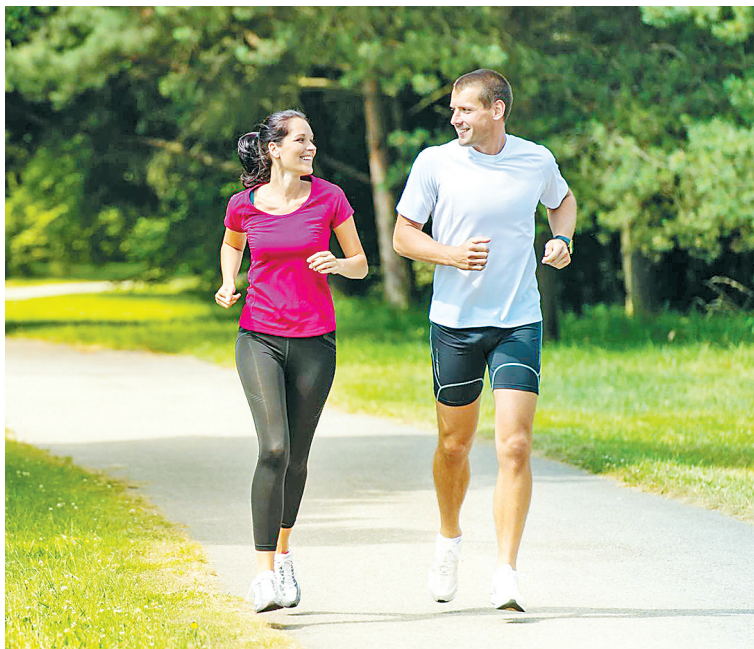
– Елена Юрьевна, что такое калорийность продуктов и чем чревато бесконтрольное переедание?

– Пищевая энергетическая ценность продукта зависит от содержания в нем белков, жиров и углеводов. Из 1 грамма белка или углевода человек получает 4 калории, а из 1 грамма жира 9 калорий. Есть высококалорийные продукты (сало, масло, кондитерские изделия с высоким содержанием сахаров) и малокалорийные (чаще всего это свежие овощи). Знание калорийности продуктов позволяет избежать ошибок в питании. Если калории не потрачены, то запас энергии откладывается в жировых клетках и человек начинает полнеть. А избыточный вес, как известно, отягощающий фактор для развития целого ряда заболеваний – от сердечно-сосуди-

стых и диабета до ортопедических проблем.

– Часто людям с лишним весом кажется, что они едят совсем немного, но все равно поправляются. Может ли так быть?

– Примерные подсчеты показывают, что регулярные превышения суточной калорийности пищи над энерготратами на 200 калорий в день увеличивают количество резервного жира приблизительно на 10 – 20 г в день, а это означает, что за год количество жира может увеличиться до 7 килограммов. То есть, употребляя термин «переедание», мы подразумеваем не обжорство, а лишь относительное переедание – превышение калорийной ценности пищи над энерготратами организма. При этом потребность каждого человека в энергии разная и зависит от пола, возраста, физической активности, состояния здоровья и климатиче-



ской зоны, где он живет. Питание должно быть осознанным.

– Что это значит?

– Осознанное питание позволяет регулировать соотношение прихода и расхода калорий и таким образом контролировать вес. Каждый выбирает сам, съест ли ему пирожное с газировкой или салат с рыбой (мясом). Пирожное с газировкой даст около 700 калорий без пользы для организма. Эти же 700 калорий можно получить в 2 приема, употребляя полезную пищу: овощные блюда, тушеные мясные. Кстати, сжечь 700 калорий – это надо постараться: либо 1,5 часа прыжков со скакалкой, либо 1,5 часа уборки снега, либо занятия танцами 2,5 часа. Механизация,

компьютеризация, роботизация сыграли с человечеством злую шутку – мы мало двигаемся, мало расходует калории. Двигаться надо больше! Но вместе с тем не стоит доводить дело до абсурда – ограничительные диеты показаны далеко не всем. Нормальный вес достигается двигательной активностью и контролем калорий. ■



При покупке продуктов обращайте внимание на их калорийность на этикетке. А для повышения двигательной активности хороши оздоровительная ходьба, подвижные игры, езда на велосипеде, посещение бассейна 3 – 4 раза в неделю.

компьютеризация, роботизация сыграли с человечеством злую шутку – мы мало двигаемся, мало расходует калории. Двигаться надо больше! Но вместе с тем не стоит доводить дело до абсурда – ограничительные диеты показаны далеко не всем. Нормальный вес достигается двигательной активностью и контролем калорий. ■

ФОТО ИЗ СОЦСЕТЕЙ

Хороший слух – качество жизни, которое не стоит откладывать

Проблемы со слухом часто застают врасплох. Как помочь бабушке, которая то и дело переспрашивает? Как проверить слух? Слуховой аппарат не испортит его? В «Радуге звуков» помогают вернуть жизнь с хорошим слухом и буквально «за руку» проходят этот путь вместе с человеком.



«Радуга звуков» в Ярославле – часть самой большой сети слухопротезирования в России, в которой работают больше 170 центров хорошего слуха. Наши специалисты с заботой и вниманием относятся к каждому посетителю центра. Благодаря опыту и регулярному обучению они знают, как помочь практически в любой

ситуации и найти подход к взрослым и детям.

Как подбирают слуховой аппарат

Первый этап – бесплатная диагностика слуха. Она необходима для того, чтобы настроить аппарат именно под ваш слух. С одной стороны, в разговоре вы будете понимать все слова, с другой –

остальные звуки не будут раздражать и мешать.

После диагностики специалист предложит примерить разные модели слуховых аппаратов. «Радуга звуков» работает с российскими и европейскими производителями: Исток-Аудио (Россия), ReSound, Oticon (Дания), Siemens (Германия), Phonak (Швейцария).

Перед покупкой можно взять аппарат домой на семь дней, чтобы попробовать его в привычной обстановке. Послушать, как звучат голоса близких людей, комфортно ли смотреть телевизор, все ли слышно в шумных местах.

На каждый слуховой аппарат распространяется гарантийное и постгарантийное обслуживание, которое мы проводим в собственном сервисном центре.

Предложения «Радуги звуков»

Помимо услуги «Попробовать дома», у нас есть и другие предложения, которые делают покупку слухового аппарата доступнее.

Рассрочка 0%. Оплатите слуховой аппарат не сразу, а по частям в течение нескольких месяцев. Договор на рассрочку заключается с ООО «Радуга звуков», а не с банком.

Покупка по электронному сертификату ФСС. В «Радуге звуков» можно получать слуховые аппа-

раты для людей с инвалидностью по электронному сертификату.

Если оформить карту клиента «Радуги звуков», скидок и предложений становится еще больше:

- ✓ 15% на индивидуальный вкладыш
- ✓ 10% в день рождения
- ✓ 10% на второй слуховой аппарат при покупке двух
- ✓ 7% на новый слуховой аппарат – при обмене старого на новый
- ✓ 5% на батарейки и вкладыши
- ✓ 3% на все модели слуховых аппаратов.

Такси до центра. Для вас вызовут автомобиль на удобное время и оплатят дорогу до центра, чтобы вы выбрали слуховой аппарат.

Центр имеет медицинскую лицензию. Доступен выезд специалиста на дом.

Центр «Радуга звуков» находится по адресу:
пр-т Октября, д.3
+7 (485) 272 07 26
+7 (980) 707 33 88

Реклама

Соборная, Достойные изменения
Городские новости



Учредитель – мэрия города Ярославля
Директор – главный редактор –
КОСУЛЬНИКОВА Ирина Аркадьевна – 30-56-60
Издатель – МКП «Редакция газеты «Городские новости» г. Ярославль

E-mail: news@city-news.ru
Сайт: www.city-news.ru
Адрес редакции и издателя: 150000,
г. Ярославль, ул. Комсомольская, д. 4
(вход со двора, 3-й этаж)

Адрес для писем: 150000, г. Ярославль, ЦОС,
а/я 685
Заместитель директора – главного редактора –
ЧЕКАЛЕВА Юлия Владимировна – 32-90-78

Редактор выпуска официальной документации –
АГУЛЕНКО Ирина – 32-90-78
Редактор сайта: СКРОБИНА Ольга – 32-90-78
Бухгалтерия – 30-75-65
Отдел реализации и подписки – 30-76-08
Отдел рекламы – 30-75-65,
e-mail: reklama@city-news.ru

Газета зарегистрирована в Верхне-Волжском МТУ
МПТР РФ Рег. номер ПИ №5-0743 от 13.08.2005
Адрес типографии: ООО «Новая газетная типография»
150044, г. Ярославль, ул. Механизаторов, д.11, пом. № 9.
Тираж 4000 Заказ 668 Объем 4 пл.
Время подписания номера в печать 16 апреля
по графику в 17.00, фактически в 17.00
Подписной индекс: П4774, П5263.
Цена свободная.