

Алтайские ПРОДУКТЫ

Специальный выпуск.
Приложение к газете «Свободный курс»



Алтайские
продукты
+100 к здоровью!

Не страшны нам
холода: какие
продукты питания
помогут в зимнее
время укрепить
иммунитет

Эксперт номера. *Руководитель
Центра здоровья — о том,
что надо есть, чтобы
вирусные заболевания прошли
сторной*

Стр. 2



Блюдо номера. *Бармен
Андрей Сапсаев раскрывает
секреты приготовления
витаминизированных
коктейлей*

Стр. 5



Личный опыт. *Самый
известный «морж» на Алтае
раскрывает секреты крепкого
здоровья*

Стр. 6

Лариса Макарова: «Еще Гиппократ говорил, что пища должна быть лекарством»

Руководитель Центра здоровья — о том, что надо есть, чтобы избежать простуды



В холодное время года грипп и ОРВИ — наиболее распространенные заболевания. Причин тому множество: на улице стоит промозглая погода, организм уже немного ослаб после лета, а настроение при отсутствии тепла и солнца не всегда хорошее. Как уберечь себя от простудных и вирусных заболеваний? Ведь правильная профилактика лучше любого лечения. Конечно, надо помнить о вакцинации, правилах гигиены, здоровом образе жизни. Однако немаловажную роль в борьбе с простудой занимает и рациональное питание. Что надо есть, чтоб вирусные недуги прошли стороной, рассказала руководитель одного из центров здоровья в Барнауле.

— Лариса Федоровна, обычно о простудных заболеваниях люди начинают думать в тот момент, когда уже заболели. Расскажите, как проводить профилактику гриппа и ОРВИ в осенне-зимний период?

— Профилактика острых респираторных вирусных инфекций бывает специфической и неспецифической. К специфическим методам относятся медикаментозная тера-

пия, прием противовирусных препаратов и, конечно же, проведение вакцинации.

Здоровый образ жизни является неспецифической профилактикой. В первую очередь здесь надо сказать о физической активности, рациональном питании, соблюдении режима отдыха и правил личной гигиены.

Для повышения сопротивляемости организма к ОРВИ необходима достаточная двигательная активность. Нужно взять за правило по утрам делать гимнастику с простым комплексом упражнений. Это позволяет разогреть мышцы и подготовить организм к активности в течение дня. Заканчивать зарядку лучше закаливанием. Это контрастный душ, растирание полотенцем. Двигательная активность повышает нашу устойчивость к инфекциям, снижает уровень стресса. Если прогулка на свежем воздухе будет вечером, она способствует улучшению сна. Ежедневно взрослым людям необходимо ходить по 30–40 минут. Подключать к физической активности надо и детей. Им необходимо двигаться не менее 60 минут в день.

Здоровый человек, имеющий крепкую иммунную систему, менее восприимчив к различным видам инфекций. Еще Гиппократ говорил, что пища должна быть лекарством. Поэтому сбалансированное рациональное питание — залог здоровья и долголетия. Не случайно мы всем молодым мамам говорим о необходимости грудного вскармливания в первый год жизни ребенка. Но и взрослым людям для поддержания имму-

нитета необходимо сбалансированно питаться.

Самым популярным продуктом для повышения иммунитета в период подъема вирусных инфекций является чеснок. Его можно употреблять в измельченном виде по 1–2 дольки в день. Дети, как правило, отказываются его есть. В этом случае можно делать небольшие «лампадки» с измельченным чесноком у изголовья кровати.

В осенне-зимний период, когда высока вероятность заболеть, частью ежедневного



рациона должны стать отвары шиповника или имбиря, цитрусовые, фрукты, кисломолочные продукты. Натуральный мед, которым славится наш край, — один из самых лучших продуктов для иммунотерапии. Среди молочных продуктов лучше всего выбирать живой йогурт, свежий кефир алтайских производителей. Эти продукты в большом ассортименте представлены в местных магазинах. Кисломолочные продукты содержат пробиотики. Это вещества, которые позволяют укрепить и защитить наш организм, улучшить работу желудочно-кишечного тракта, помогая изнутри противостоять вирусам.

— Когда надо начинать готовить свой организм к предстоящей зиме?

— Независимо от времени года питание должно быть сбалансированным, с достаточным содержанием природных витаминов и соответствовать физическим потребностям организма. В осенне-зимний период обязательно должны присутствовать в нашем рационе овощи и фрукты, желательнее в свежем виде. Особенно богаты витаминами А и С болгарский перец, капуста, морковь, бобовые, листовая зелень, чеснок, репчатый лук, лук порей. Конечно, в этот период мы не всегда имеем свежие ягоды. В замороженном виде они сохраняют свои полезные свойства. В пищу надо употреблять чернику, смородину, клюкву. Настоящим кладом полезных витаминов является облепиха. В Алтайском крае она произрастает, на ее основе выпускаются различные полезные джемы, настои.

— Подскажите, можно ли при помощи различных бальзамов и настоек, которые выпускают алтайские фармацевтические предприятия, поддержать организм в период вирусных заболеваний?

— Конечно. Существует большая группа растительных препаратов, которые усиливают защитные функции организма и используются для профилактики респираторных вирусных заболеваний. К ним относятся препараты с женьшенем, шиповником, радиолой розовой, эхинацеей, лимонником, аралией. Очень полезны эфирные масла эвкалипта, мандаринового дерева, ромашки, лаванды. Они обладают способностью уничто-



жать бактерии и вирусы. Капельку этого эфирного масла можно наносить на носовой платок и в течение дня использовать его для профилактики инфекций.

— Если человек уже почувствовал признаки недомогания, как в этот момент с помощью правильного питания поддержать организм, чтобы не разболеться окончательно?

— Хочу напомнить, что при первых симптомах инфекционного заболевания необходимо ограничить контакты со здоровыми людьми и обратиться за медицинской помощью, не забывая о том, что острые респираторные вирусные заболевания и грипп опасны своими осложнениями. И в большей степени им подвержены дети, пожилые, люди, страдающие хроническими заболеваниями.

В период подъема заболеваемости ОРВИ пища должна быть хорошо усваиваемой. Лучше отказаться от «тяжелых» жареных блюд, ограничить потребление соли, сахара. Вообще забыть об алкогольных напитках. Ведь ал-

коголь в больших дозах может угнетать иммунитет и, наоборот, помогать болезни. В период эпидемии гриппа врачи рекомендуют ограничить потребление нездоровой пищи: фастфуда, копченостей, сладостей и кондитерских изделий. Ведь, например, на переваривание продуктов с большим содержанием жира организму нужно много сил, которые он мог бы потратить на свою защиту, а сладости приводят к тому, что расходуется ценный запас кислот.

Надо стараться соблюдать питьевой режим. Объем выпитой жидкости для взрослых должен составлять не менее 1,5–2 литров воды. А для детей это 1–1,5 литра воды в зависимости от возраста и веса.

Поможет поддержать организм чай с лимоном и медом. Также полезны клюквенные, брусничные морсы, отвары шиповника и имбиря. А утро можно начинать водой с лимоном: во-первых, это улучшает пищеварение, во-вторых, поддерживает защитные силы организма, благодаря тому что в лимоне содержится полезный витамин С.

Надо также отметить, что питание должно быть дробное, небольшими порциями. Лучше, чтобы пища была теплой, измельченной и легкоперевариваемой в виде пюре, жидких супов, бульонов.



— А что вы думаете о диетах в период активности вирусных заболеваний?

— Лучше их избегать. В этот период не рекомендуется применять какие-либо диеты, заниматься новыми видами физической активности, потому что мы не знаем, как наш организм на это отреагирует. В частности, любая диета представляют собой стресс. Лучше заниматься

этим в другие менее опасные периоды.

— Весной люди часто ощущают упадок сил, врачи связывают это с нехваткой витаминов в организме. Как поддержать себя с этот момент?

— К счастью, авитаминозы стали у нас встречаться все реже. Чаще всего мы имеем дело с гиповитаминозом — это состояние, при котором необходимые элементы присутствуют в потребляемой пище, но их количество не соответствует суточной норме. Следствием гиповитаминоза у детей и подростков может стать отставание в умственном и физическом развитии. У взрослых людей при этом состоянии происходит снижение именно защиты организма. Чтобы поддержать свой организм, нужно употреблять овощи и фрукты, мясо, молочную продукцию. В весенний период, когда количество овощей, богатых микроэлементами, снижается, мы советуем употреблять витаминно-минеральные комплексы в течение одного-двух месяцев.

Фото Олега Богданова

Бодрят тело и дух

Какие алтайские продукты надо есть, чтобы не хандрить и не болеть зимой

Когда на улице мало солнца, нам не хватает серотонина, так называемого гормона счастья. Из-за этого мы можем даже заболеть, ведь иммунитет напрямую связан с нервной системой. Чтобы оставаться неприступным для простуды, нужно сохранять бодрость духа. В этом могут помочь определенные продукты питания. Какие именно, это мы и решили выяснить.

Диетологи утверждают: естественными антидепрессантами являются бананы, шоколад, жирная рыба, семечки, оливковое масло. Чтобы поднять себе настроение, специалисты советуют есть больше ярких фруктов и овощей, находить новые рецепты красивых и вкусных блюд. Если верить современным исследованиям, красивый внешний вид и изысканный вкус пищи стимулируют иммунную систему.

Не стоит в зимнее время забывать и про витамины. Чтобы не заболеть гриппом и не простудиться, нужны витамины С, А, Е, В и другие, а также органические кислоты: лимонная, фолиевая и другие. Большую часть таких витаминов содержат ярко-желтые, оранжевые и красные овощи и фрукты, а также ягоды.

Отдельно следует сказать про орехи и растительные масла, в которых много витамина Е, и зелень, которая содержит полезную фолиевую кислоту. Можно разнообразить свой рацион свежими салатами с добавлением разных орехов, зелени или легкими супами, которые не только обогатят организм витаминами, но и помогут пополнить водный баланс и согреть. Примечательно, что практически все эти бодрящие тело и дух ингредиенты производятся в нашем крае. Поэтому ешьте алтайское и будьте здоровы!



Продукты питания для профилактики простудных заболеваний

Продукты	Полезные компоненты	Полезные свойства
Пробиотический йогурт	Полезные бактерии (пробиотики)	Побуждает наш организм производить в четыре раза больше ключевых иммунных рецепторов. Йогурты улучшают состояние желудочно-кишечного тракта, что делает работу иммунной системы более эффективной
Кефир	Лактобактерии, кисломолочные бактерии	Регулярное потребление кефира улучшает работу лейкоцитов — белых кровяных телец. А именно они отвечают за силу и крепость иммунитета
Мед	Сахара, минеральные вещества, микроэлементы, ферменты, биологически активные вещества, витамины Н, К, пантотеновая и фолиевая кислоты	Обладает антибактериальными, бактерицидными, противовоспалительными свойствами. Мед используют как общеукрепляющее, восстанавливающее силы средство
Перец	Витамины С, РР, помогающий усвоению аскорбиновой кислоты, провитамин А (каротин), группа витаминов В	Иммуноукрепляющие свойства
Лук и чеснок	Аминокислота аллиин	Из аллиина образуется аминокислота, обладающая прямым противовирусным эффектом
Клюква	Содержит различные кислоты (бензойную, лимонную и хинную), пектины, витамины С и РР	Сок клюквы обладает жаропонижающими, бактерицидными, жаждоутоляющими свойствами
Малина	Салициловая кислота, которая содержится в большинстве жаропонижающих лекарств, усваивается организмом из малины намного легче, чем синтезированная	Снижает повышенную температуру тела, ягоды малины обладают выраженным потогонным действием. В отличие от других ягод малина не утрачивает свои целебные свойства после термической обработки

Полный бокал витаминов

Бармен Андрей Сапсаев рассказал, как в мороз согреться теплым сбитнем и пуншем

Многие старые сказки завершаются словами: «Мед, пиво пил, по усам текло, в рот не попало». Примечательно, что медом на Руси назывался не только вкусный продукт пчеловодства, но и душистые напитки, приготовленные на его основе. К ним относятся и сбитень. Как сейчас можно приготовить медовый взвар и другие согревающие витаминизированные напитки, рассказал нашему изданию основатель школы барменского искусства Master Mix Андрей Сапсаев.

История русского сбитня насчитывает более 900 лет. Аж в 1128 году в летописях впервые появилось упоминание этого сладкого напитка. В легендарном Домострое XVI века его рецепт приведен подробно. Сбитень тогда готовился на воде и меду со жгучими специями, травами и приправами. Продолжаться приготовление могло сутками.

«В те времена можно было выпить стакан сбитня и оказаться сытым, — рассказывает Андрей Сапсаев. — Потому что напиток был очень сладким и хорошо утолял голод. Мы же его сделаем более витаминным. Помимо алтайского меда и кваса добавим в сбитень дольки апельсина и лимона с цедрой, ведь именно в ней содержатся все полезные эфирные масла».

Особым ингредиентом нашего сбитня стал имбирный лимонад. По словам Андрея Сапсаева, раньше его выпускали только иностранные производители. Теперь же аналогичный продукт делают и на Алтае. В частности, «Бочкаревский пивоваренный завод» не так давно запустил производство данного напитка. Бармен уверяет: качество нашего имбирного лимонада выше, а цена по сравнению с европейским аналогом ниже.

Андрей Сапсаев рассказывает: в домашних условиях сбитень легко приготовить на плитке. Для этого надо в обычной кастрюле или ковшике смешать ингредиенты и поставить на плиту. И важно не доводить напиток до кипения. Ведь в таком случае все полезные составляющие меда и цитрусовых будут потеряны.

Кстати, при подаче на стол посуду, в которую разливают сбитень, лучше нагреть. Тогда напиток будет дольше сохранять свои согревающие свойства.

Помимо сбитня Андрей раскрыл секрет приготовления еще одного напитка — пунша. Готовить его, как и предыдущий напиток, довольно просто. Основными ингредиентами выступают мороженая клюква или облепиха, зеленые яблоки, душистые специи. Плюс, как и в сбитне, нужно добавить цитрусовые. И для придания сладости — обычное домашнее варенье. Все это залить чайной заваркой и кипятком.

По словам Андрея, пунш можно готовить небольшими порциями, а также для целой компании. Кстати, этот напиток прекрасно хранится в термосе. В холодную погоду глотком пунша можно согреться на улице.

Для приготовления 2 бокалов пунша понадобится:

- клюква или облепиха — 50–70 г;
- половина зеленого яблока;
- варенье — 3–4 чайные ложки;
- черный чай — 200 мл;
- имбирный лимонад — 200 мл.

А также две дольки апельсина, четыре дольки лимона, немного корицы, гвоздики, душистый перец.

Как приготовить

1. Сложить в емкость ягоду.
2. Добавить нарезанные дольками яблоко, апельсин, лимон.
3. Залить варенье, черный чай, имбирный лимонад.
4. Дать немного настояться.
5. Подогреть на плите. Пунш готов!

Для приготовления 2 бокалов медового сбитня понадобится:

- хлебный квас — 200 мл;
- алтайский мед — 4–5 чайных ложек;
- имбирный лимонад — 200 мл.

А также две дольки апельсина, четыре дольки лимона, немного корицы, гвоздики, лавровый лист, измельченная веточка свежего розмарина.

Как приготовить

1. Смешиваем в емкости в одинаковых пропорциях хлебный квас и имбирный лимонад.
2. Добавляем алтайский мед, апельсин и лимон.
3. В напиток добавляем специи и розмарин.
4. Ставим на плиту, нагреваем, но не доводим до кипения. Сбитень готов!



«Надо есть наше, алтайское»

Как укрепляет свое здоровье самый главный «морж»

Алтайского края



Председателю Федерации закаливания и спортивно-го зимнего плавания «Белые медведи» Александру Зеленецкому уже 61 год. Он участник многих заплывов и испытаний в очень холодной и ледяной воде, человек активный, бодрый, не знающий сомнений и простудных заболеваний. Своими рецептами здоровья и крепости духа Александр Викторович поделился с нашими читателями.

График физических нагрузок у главного «моржа» Алтайского края довольно серьезный. Три часа в день он посвящает силовой подготовке, еще час — плаванию в бассейне. А на выходных — обязательно заплывы в холодной воде. «При закалывающих процедурах начинается вибрация тела, за счет этого получается положительный эффект, — рассказывает Александр. — Медики доказали, что при многократном повторении купания в холодной воде идет мощнейшее движение мышц. После закаливания можно попить чаю на травах с лимоном. Это только плюс к здоровью».

Зеленецкий говорит: чтобы на все это хватало сил, надо обязательно питаться правильно. Поэтому утро у него начинается не с бутерброда, сдобренного майонезом и куском колбасы, а с порции полезной каши алтайского производства. «Раньше я их вообще не ел, — говорит Александр Зеле-

нецкий. — А потом как стал интенсивно заниматься спортом, понял, что лучшего источника энергии не найти».

Александр называет себя большим поклонником зелени, поэтому любимое блюдо — овощной салат из того, что выросло на грядке: капуста, огурчики, помидоры. На мясные блюда он старается не налегать, слишком большой риск набрать лишний вес. К этому вопросу Зеленецкий подходит очень щепетильно. Необходимый для организма белок получает из морепродуктов. Кстати, различные пищевые добавки для набора мышечной массы он вообще не приемлет. Говорит, что прекрасными заменителями всей этой «химии» могут стать обычный яичный белок и алтайские молочные продукты. «Все эти добавки постепенно вызывают привыкание и зависимость, которая связана с серьезными финансовыми затратами. Пред-

ставьте, упаковка импортного белкового протеина может стоить и две, и четыре тысячи рублей. На мой взгляд, надо есть наши натуральные алтайские продукты. От них пользы больше», — считает Александр Зеленецкий.

Еженедельно он практикует разгрузочные дни. С пятницы на субботу он вообще ничего не ест, только пьет воду. «Поначалу все это сложно, но потом организм привыкает. Я лично уходил на трое суток голодания. Людям же, которые только начинают практиковать разгрузочные дни, лучше сначала проконсультироваться с врачом», — считает Зеленецкий.

По его словам, несмотря на спортивный график и приверженность рациональному питанию, маленькие слабости ему не чужды. Александр иногда позволяет себе немного сладкого. А вот от алкоголя он отказался раз и навсегда. И нисколько об этом не жалеет.

Лекарство — пальчики оближешь

Что предлагают алтайские производители в борьбе с простудой

Этой осенью сразу несколько алтайских компаний выпустили новые линейки вкусных и полезных чаев и бальзамов на основе лекарственных трав. Они помогают укрепить и тонизировать организм, в том числе и в период активности вирусных заболеваний. А какую еще продукцию предлагают алтайские предприятия? Это мы и решили выяснить.

Специалисты утверждают: отвар шиповника — лучший способ профилактики простуды и гриппа, ведь витамин С, содержащийся в них, полезен для укрепления защитных сил организма. А что делать, если нет возможности приготовить отвар в домашних условиях? В этом случае можно приобрести уже готовые чаи алтайского производства.



В ноябре компания «Алтайский кедр» выпустила новую коллекцию зеленых и черных чаев с чабрецом, душицей, мятой, шиповником, зверобоем, баданом. Специалисты предприятия отмечают, что каждый компонент имеет свою направленность. Чабрец приятно согревает зимой и утоляет жажду летом, а также используется в медицине для профилактики бронхитов, легочных заболеваний. Ду-

шица обладает уникальным набором лечебных и полезных веществ, которые имеют противовоспалительное, антисептическое, болеутоляющее действие.

У «Алтайского кедра» есть и другая продукция, помогающая укрепить иммунитет. Например, фитосбор «Анти-грипп» снимает симптомы простудных заболеваний, а фиточай «Бронхоцит» облегчает дыхание. Выбор подобной продукции огромный.



Кстати, полезные чаи выпускают и другие алтайские производители. Так, компания «Алтайский букет» производит облепиховые чаи с добавлением различных компонентов, таких как шиповник, цедра лимона, золотой корень, и других. А фитосбор для профилактики осложнений ОРВИ на основе коры ивы, богуйльника, чабреца, зверобоя и пустырника.



Алтайские производители предлагают также огромный ассортимент различных бальзамов. Этой осенью «Алтайская чайная компания» предложила новый продукт — сухие бальзамы «Красногорье». В линейке — шесть наименований, каждый из которых имеет оздоравливающее свойство направленного действия. Например, в основу сухого бальзама «Тонизирующий» легла растительная композиция из красного корня, радиолы розовой, плодов шиповника, кедрового ореха и мяты перечной.

Подобную продукцию выпускает и «Алтайский букет». Так, напиток на основе сухого бальзама Vita-тонус наполняет организм энергией. Есть у «Алтайского букета» и другие бальзамы, помогающие противостоять болезням. Продукция на основе натурального вишневого сока с добавлени-

ем подорожника, мать-и-мачехи и других полезных компонентов облегчает дыхание при простуде.



Специальный бальзам «Витаминный» производит бийское предприятие «Юг». В его состав входят пантогематоген, экстракты черной смородины, шиповника, красной и черноплодной рябины. Эти компоненты укрепляют иммунитет, повышают сопротивляемость организма.

Говоря о полезных продуктах, разве можно не упомянуть алтайский мед. Он является уникальным природным средством лечения всего организма. При симптомах гриппа можно приготовить смесь тертого чеснока с натуральным медом в соотношении 1:1. Принимать перед сном одну столовую ложку, запивая теплой кипяченой водой или молоком.

Алтайские производители предлагают и другие варианты. К примеру, выпускают мед с различными добавками. Мед с прополисом особенно полезен в период активности простудных заболеваний. Он повышает работоспособность организма и улучшает его защитные функции. Самое замечательное, что каждый в Алтайском крае может выбрать мед себе по вкусу.



Малина, валенки и клюквенный морс

Что еще известным персонам Барнаула помогает бороться с простудными заболеваниями

Ольга Кузюкова,
алтайская лыжница, участница Олимпийских игр 2014 года:



— Специальных рецептов у меня нет. Как и многие, пью чай с лимоном, делаю отвары из шиповника. По утрам принимаю настой золотого корня, который очень хорошо укрепляет иммунитет. Одновременно вкусным и полезным продуктом считаю смесь из орехов и алтайского меда.

Сергей Писарев,
директор «Барнаульского зоопарка»:



— Я считаю, что залог здоровья в зимнее время — это теплые ноги. В этом смысле нет ничего более универсального, чем простые русские валенки. Приходя на работу, я всегда их обуваю. Это позволяет мне в комфортных условиях в морозы находиться на открытом воздухе. Для профилактики пью чай с лимоном и медом. Также люблю травяные чаи, которых на Алтае производится в избытке. Это настоящий клад витаминов. Есть у меня еще один маленький секрет — это малина. Ее я ем в сушеном виде, завариваю листья малины.

Ирина Лаптева,
генеральный директор концертно-театрального агентства «Лига-Арт»:



— Я и обычными лекарствами лечусь, и народными не пренебрегаю. Для лечения и профилак-



тики — когда самочувствие плохое — покупаю противовирусные препараты. Они помогают быстрее встать на ноги. Конечно, пью излюбленное всеми средство — чай с лимоном. Часто покупаю полезный клюквенный морс.

Роман Труханович,
пресс-атташе ФК «Динамо-Барнаул», футбольный арбитр:



— Мой фирменный рецепт по борьбе с простудой и гриппом — испытанное годами сочетание правильного образа жизни и народных средств. Стараюсь сохранять двигательную активность на уровне лета. Если зимой позволяют погода и время, то с утра совершаю пробежки на свежем воздухе. Увеличиваю количество витаминов в рационе, кушаю фрукты и пью чай с лимоном и алтайским медом.

Стелла Штань,
депутат АКЗС:



— Я стараюсь не болеть (*смеется*). Для этого веду активный образ жизни, занимаюсь физкультурой, по возможности каждый вечер совершаю прогулки на свежем воздухе хотя бы по 15–20 минут. А по утрам съедаю ложку алтайского меда с водой для укрепления иммунитета и улучшения пищеварения.

Лев Коршунов,
председатель Общественной палаты Алтайского края:



— Я вообще стараюсь не простывать. Главный залог успеха в этом деле — одеваться по погоде. С нашей переменчивой погодой это настоящее искусство. Чтобы поддержать организм, в зимнее время стараюсь

есть больше «травы»: овощей, зелени. Понимаю, что чеснок — не панацея от всех болезней, но от простуды он точно помогает.

Виктория Гальцева,
актриса Алтайского государственного театра музыкальной комедии:



— В борьбе с простудными заболеваниями нам помогают спорт и закаливание. Мои дети принимают контрастный душ, зимой обливаются холодной водой, занимаются легкой атлетикой, плаванием. В качестве профилактики каждый день мы принимаем специальную смесь. Она состоит из измельченных кураги, изюма, лимона, грецких орехов и алтайского меда. Все в одинаковых пропорциях. Этот витаминный микс помогает поддержать иммунитет и защититься от вирусов.