

# Алтайские ПРОДУКТЫ

Специальный выпуск  
Приложение к газете «Свободный курс»

Меню для  
стройных: какие  
продукты помогают  
держаться  
в форме



  
Алтайские  
продукты  
+100 к здоровью!

#### ЭКСПЕРТ НОМЕРА

Врач-терапевт рассказала  
о том, чем опасно ожирение и  
как его избежать



Стр. 2

#### БЛЮДО НОМЕРА

Готовим вкусную  
и полезную куриную печень  
в малиновом соусе



Стр. 5

#### ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Вице-губернатор Алтайского  
края Даниил Бессарабов  
рассказал о своих вкусовых  
пристрастиях

Стр. 6



# «Надо следить, чтобы перекус не превра

Врач-терапевт — о том, как питаться правильно и не толстеть

**Проблема лишнего веса во всем мире становится все более актуальной. Так, в России примерно 46,5% мужчин и 51,7% женщин страдают от избыточной массы тела или ожирения. Один из способов решить эту проблему — правильное питание. Какие алтайские продукты в этом могут помочь, рассказала врач-терапевт, кандидат медицинских наук Наталья Пырикова.**



— Наталья Викторовна, принято считать, что лишний вес — это не болезнь, а значит, заниматься его лечением и профилактикой совсем необязательно. Так ли это?

— На сегодняшний день эта проблема очень актуальна. По данным официальной статистики, каждый второй житель нашей страны имеет избыточный вес, каждый третий — ожирение. При этом надо различать эти два понятия. Если мы говорим об избыточной массе тела, то она связана с излишним накоплением жира в теле человека, когда поступление энергии с пищей превышает ее потребление. Ожирение — это уже хроническое заболевание, с течением времени прогрессирующее. Это уже диагноз, который, к сожалению, не все врачи ставят. При ожирении в три раза увеличивается риск повышения артериального давления, в два раза — ишемической болезни сердца и в 40 раз — сахарного диабета. И вообще продолжительность жизни полного, тучного человека, страдающего ожирением, может быть короче на 15 лет.

— Говоря о профилактике, что важнее: правильное и сбалансированное питание или фи-

зическая активность?

— Конечно, лучше соблюдать обе эти рекомендации. Здоровое питание — это основа профилактики многих заболеваний, в том числе и ожирения. Но если мы посмотрим современную пирамиду питания, где по полочкам разложено, что надо есть ежедневно, что еженедельно и ежемесячно, то мы увидим, что в основе всего этого лежит регулярная физическая активность. Если ее убрать, здоровое питание просто не будет иметь свой эффект. Ведь правильный рацион обеспечивает организм необходимыми элементами, а физкультура (каждый день нужно проходить около 30–40 минут со скоростью 120 шагов в минуту) помогает сжечь лишние калории. Все воедино дает результат.

— Есть люди, которые активно занимаются физкультурой: зимой катаются на лыжах, летом — на велосипедах и полагают, что придерживаться правильного питания ни к чему, ведь вес в норме. Правильно ли они поступают?

— Все это миф. Даже человеку, который очень активно занимается физкультурой, не стоит есть все подряд. Только сбалансированное питание может обеспечить наш организм необходимыми и минеральными веществами, витаминами. Если эти рекомендации не соблюдать, рано или поздно можно столкнуться с заболеваниями.

— Тогда расскажите, каких правил рационального питания нужно придерживаться для профилактики лишнего веса и ожирения?

— Существует три основных принципа. Первый касается энергетического равновесия: тот объем энергии, который поступает с пищей, должен быть израсходован. Второй принцип связан со сбалансированным содержанием. Например, белки должны составлять 15–25% ежедневного рациона, жиры — 20–30%, углеводы — 45–60%. Третий принцип касается ре-

гулярности питания. Ежедневно у человека должно быть три основных приема пищи и несколько перекусов.

— Опишите, из каких алтайских продуктов должен состоять рацион человека, заботящегося о своей фигуре?

— Для начала нужно сказать, что завтрак исключать никак нельзя. Именно завтрак запускает обмен веществ в организме человека. Состоять первый прием пищи должен преимущественно из «медленных» углеводов. Получить их можно из цельнозернового хлеба, богатого различными полезными элементами, из алтайских каш. Например, люди незаслуженно обходят своим вниманием пшеничную кашу. Она считается исключительно диетическим продуктом, так как содержит небольшое количество калорий. Зерна ячменя богаты минеральными компонентами и витаминами, которые позволяют за короткий срок ускорить метаболизм в организме.

Не стоит забывать и о белках. Источником может стать натуральный творог местного производства. С точки зрения пищевой ценности творог — настоящая находка для худеющих.

Количество белка в 100 г продукта в среднем равно 12 г, что вполне сравнимо с телятиной.

Обед должен стать сочетанием белковых и углеводных продуктов. Выбирать лучше маложирные сорта мяса: курица без кожи, индейка, нежирная телятина и свинина. Углеводы можно получить из каш, приготовленных из цельного зерна, макарон из твердых сортов пшеницы. В Алтайском крае эти полезные продукты производятся в достаточном количестве и хорошего качества. Отмечу, что обед по принципам здорового питания должен начинаться с супа.

— Есть масса людей, которые считают, что после 18.00 есть вообще нельзя. Так ли это?

— Если смотреть на этот вопрос через призму здорового



питания, то, конечно, ужин не должен быть калорийным. Нужно ужинать не позднее чем за три-четыре часа до сна. И оптимально, чтобы между ужином и завтраком прошло 10 часов.

— Подскажите, из каких алтайских продуктов может состоять правильный перекус?

— Надо следить, чтобы перекус не превращался в полноценный прием пищи. Считается, что здоровый перекус не должен содержать более 100 килокалорий. Это может быть один фрукт или овощ, стакан сока, яйцо или небольшой кусочек сыра — 40 г. Не стоит забывать про цельнозерновые крекеры или хлебцы.

— А молочная продукция?

— Конечно, идеально может подойти стакан маложир-



# щался в полноценный прием пищи»



ного алтайского кефира, йогурт, творог.

— Все полезные продукты, которые вы рекомендуете для профилактики лишнего веса, как правило, обезжиренные. Но ведь жир в любом случае нужен организму. Чем его можно заменить?

— Ограничивать необходимо жир животного происхождения. Вместо него организм необходимо подпитывать полиненасыщенными жирными кислотами. Они в большом количестве содержатся в растительных маслах: подсолнечном, льняном, облепиховом. Эти продукты производятся в том числе и в Алтайском крае. Отмечу, что полностью необходимо исключить трансжиры, содержащиеся в чипсах, продуктах фастфуда.

— Кроме трансжиров и жиров животного происхождения

от чего еще стоит отказаться, чтобы избежать в дальнейшем проблем с лишним весом?

— От так называемых легкоусвояемых углеводов. Это кондитерские изделия, сахар в чистом виде, варенье, выпечка. В этих продуктах содержатся углеводы, которые не дают никакой энергии, но при этом, трансформируясь в жиры, откладываются в организме. Также людям, заботящимся о фигуре, стоит ограничить потребление крахмалосодержащих продуктов, прежде всего картофеля, обычного хлеба.

— Как выстраивать свой питьевой режим?

— В профилактике лишнего веса и ожирения отдельных рекомендаций по питьевому режиму нет. Единственный момент надо уточнить. Организму нуж-

на именно чистая питьевая вода. Норма потребления — 1,5–2 литра в день.

— Если у человека уже возникли проблемы с лишним весом, какого режима в этом случае стоит придерживаться и какие алтайские продукты вы порекомендуете?

— Во-первых, надо настроить себя на то, что ради снижения веса придется полностью изменить свой привычный образ жизни. Начинать будет очень сложно. Первым шагом должно стать оздоровление пищевых привычек. Главной целью при этом становится не быстрое, а постепенное снижение веса и его стабилизация. Оптимальным вариантом считается потеря веса за шесть месяцев в районе 10–15% от исходного. Это хороший вариант с благоприятным прогнозом на будущее.

## СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВОПРОС

— Нередко на улицах можно встретить детей с явными признаками лишнего веса. Как их приучить к правильному питанию, чтобы во взрослой жизни они не столкнулись с ожирением?

— Детям стоит соблюдать те же принципы рационального питания, о которых мы уже говорили. Культура питания формируется на уровне семьи. Если мама и папа будут питаться правильно, они станут лучшим примером. Что необходимо помнить? Во-первых, еда не должна быть инструментом управления ребенком. Не стоит позволять детям «заедать» стресс, стимулировать их сладостями. Нужно следить, чтобы ребенок не ел, смотря при этом телевизор, планшет или компьютер. Это еще сильнее повышает аппетит, приводит к перееданию. Нужно сократить до минимума посещения точек быстрого питания. Также надо помнить о необходимости физической активности. Предложить ребенку посещение спортивной секции, которая ему будет интересна, совместно делать прогулки, участвовать в подвижных играх на свежем воздухе.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Уровень потребления сахара в стране напрямую связан с уровнем ожирения. Например, Америка, международный лидер по числу жителей, страдающих ожирением, лидирует и по количеству съеденного «на одну душу» сахара. В США этот показатель аж 241 г в сутки (при норме ВОЗ не больше 50 г в сутки).



# По алтайско-гарвардскому рецепту

Составляем пирамиду питания из местных продуктов для стройных и красивых

Вряд ли кому-то надо доказывать, что наше здоровье во многом зависит от того, что мы едим. Не зря ученые развитых стран озаботились проблемой борьбы с ожирением, которое короткой дорогой ведет нас к инсультам, инфарктам и диабету. В результате серьезных исследований была создана пирамида здорового питания. Какие алтайские продукты мы можем в нее включить, давайте разберемся.

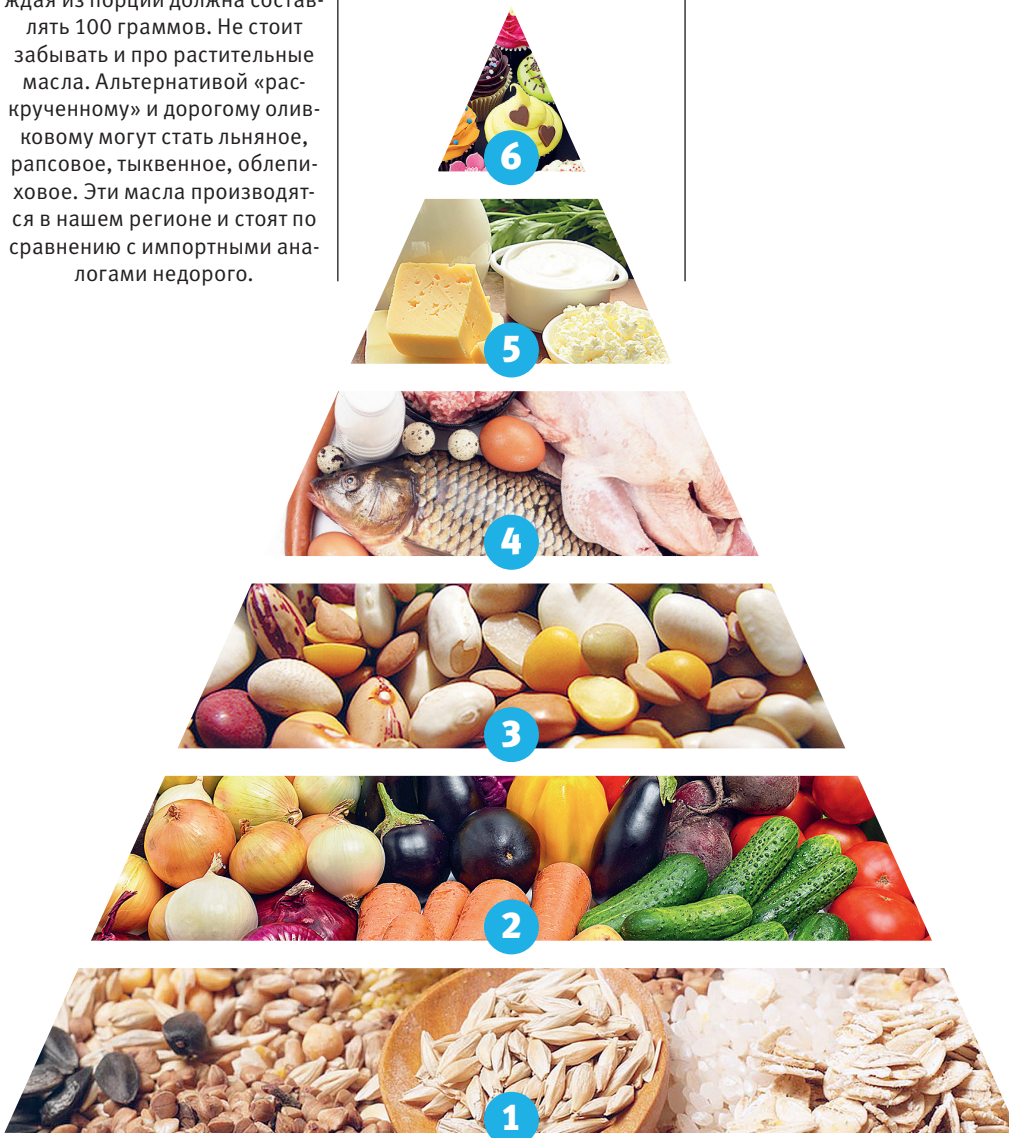
## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Пирамида рационального питания была разработана американскими диетологами Гарвардской школы общественного здоровья. Первый ее вариант, опубликованный в 1992 году, представлял собой поделенную на ярусы пирамиду. В ее основание легли ежедневные физические нагрузки и контроль веса, а также достаточное потребление жидкости (не менее 1,5 литра в день для женщин и двух литров для мужчин).

**Первый ярус, самый объемный, занимают цельнозерновые продукты.** Сюда можно включить алтайские крупы, хлеб грубого помола, макаронные изделия. Продукты с этого яруса нужно употреблять ежедневно по 6–10 порций, каждая из порций должна составлять 100 граммов. Не стоит забывать и про растительные масла. Альтернативой «раскрученному» и дорогому оливковому могут стать льняное, рапсовое, тыквенное, облепиховое. Эти масла производятся в нашем регионе и стоят по сравнению с импортными аналогами недорого.

**Второй ярус — овощи, фрукты и ягоды.** Специалисты советуют съедать в день две порции ягод или фруктов, а также четыре порции овощей. Порция овощей составляет 100 граммов, ягод — 50 граммов или один небольшой фрукт.

**Третий ярус пирамиды питания для похудения — бобовые, семечки и орехи.** Их в день следует употреблять не более трех порций, каждая из которых составляет 50 граммов.



**Четвертый ярус пирамиды — белое мясо, рыба и яйца.** Их на день положено до двух порций (порция — 30 граммов мяса или 1 яйцо). Эти продукты являются незаменимым источником белка, так необходимо для обменных процессов в организме.

**Пятый ярус — молочные продукты.** В день их нужно съесть 1–2 порции (порция — 200 мл или 40 граммов сыра). Людям, следящим за своей фигурой, диетологи советуют отдавать предпочтение маложирным молочным продуктам. Выбор таких продуктов местного производства достаточно большой.

**Шестой ярус — колбасы, сладости, сливочное масло, красное мясо, картофель, белый хлеб, рис.** Продукты из этой категории можно употреблять очень маленькими порциями и редко — один-два раза в неделю.



# Минимум калорий

Готовим вкусное и полезное блюдо из алтайских продуктов



**Куриная печень должна быть незаменимым продуктом на кухне каждого человека, следящего за своей фигурой. Но, к сожалению, многие даже не догадываются о ее полезных свойствах. К примеру, печень ничем не уступает в плане диетичности всем известной куриной грудке. Мало того, в ней содержится масса полезных микроэлементов. Сегодня мы узнаем, как ее приготовить быстро и без лишних хлопот. Помогает нам в этом барнаульский стейк-бар «Тор-Стейк».**

Приготовление основных ингредиентов нашего сегодняшнего блюда — куриной печени с грушей под малиновым соусом — занимает не более 15–20 минут. И это неслучайно. Печень — продукт нежный, и для того чтобы сохранить в ней все полезные элементы, а это железо, йод, селен, витамины В, С и многие другие, не требуется серьезной термической обра-

ботки. Обжариваем куриную печень. Алтайское растительное масло и небольшой огонь сделали свое дело: кусочки оказались сочными и очень вкусными. К подсолнечному маслу можно добавить чуть кедрового. Оно придаст печени приятный вкус и аромат. А еще алтайское кедровое масло является прекрасным источником линолевой кислоты. Для организма человека это вещество чрезвычайно важно — оно способствует снижению «плохого» холестерина в крови.

Не стоит бояться обжарки. Качественное растительное масло при температуре 80–90 градусов не выделяет канцерогенов, а значит, не вредит нашему здоровью.

Приготовление малинового соуса тоже не потребовало много времени. Замороженную ягоду мы положили в емкость и поставили на плиту. Доводить до кипения малину не стоит: только так она сохранит в себе все полезные

свойства. Далее ее необходимо протереть в сите, чтобы в малиновое пюре не попали косточки. Полученную массу мы вновь ставим на огонь, добавляем чуть воды и доводим до консистенции соуса.

Грушу, которая в этот раз выступает в качестве гарнира, тоже готовить не долго. Ее необходимо промыть, очистить от косточек, завернуть в два слоя фольги и отправить в духовку. В качестве гарнира к куриной печени также может подойти отварной бурый рис и овощи на пару. Все очень вкусно и полезно.

Для придания нашему блюду пикантности можно приготовить еще один соус. Состоит он из кедровых орехов, мяты и алтайского меда. В равных пропорциях все это надо измельчить в блендере. Пара минут — и полезное дополнение к диетической куриной печени готово.

Фото Дмитрия Лямзина

## Для приготовления двух порций куриной печени понадобится:

Куриная печень ..... 400 г  
Малина (свежая или замороженная) ..... 200 г  
Груша ..... 1 шт.  
Мед, орехи, мята в равных пропорциях



## Как готовить:

1. Печень обжариваем до золотистой корочки.
2. Малину доводим до кипения, протираем, ставим на огонь и доводим до состояния соуса.
3. Грушу очищаем от косточек, заворачиваем в фольгу и готовим в духовке при температуре 180 градусов в течение 15 минут.
4. Орехи, мед и мяту измельчаем в блендере до однородной массы.



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В обязательном порядке употреблять куриную печень медики советуют беременным женщинам — и не только из-за содержания в этом продукте столь необходимой фолиевой кислоты. В куриной печени также есть витамины группы А, помогающие улучшить зрение и поддержать молодость кожи.



# «Выбор нашей семьи — здоровое питание»

Какие алтайские продукты предпочитает вице-губернатор края Даниил Бессарабов



**В семье Даниила Бессарабова, в которой подрастают трое детей, правила здорового питания описывают словами «регулярно, просто и вкусно». Овощи и фрукты на столе присутствуют обязательно, часть из них выращивается собственными силами. Сам Даниил Владимирович не прочь поработать в саду. Жаль, что времени на это практически не остается. Но для приготовления любимых блюд, от которых все близкие и друзья в восторге, он все же находит часок-другой.**

Здорового образа жизни Даниил Бессарабов начал придерживаться еще в раннем детстве, тогда он активно занимался спортом — спортивной акробатикой, а позже самбо и дзюдо. Сейчас в силу большой загруженности на все это не хватает времени. Но физическую форму наш герой все равно поддерживает, посещая спортзал.

Сейчас по его стопам идут и дети, их у Даниила Владими-

ровича трое. Они занимаются в спортивных секциях. А как иначе? В семье Бессарабовых уверены: спорт очень важен. Он воспитывает в человеке такие необходимые жизненные качества, как работа на результат, на победу, помогает преодолевать трудности, заставляет быть терпеливым. Словом, воспитывает в человеке личность.

Еще в семье Даниила Владимировича согласны с известной фразой «Мы то, что мы едим», поэтому выстраивают свой рацион правильно. «Перед школой жена кормит детей завтраками, которые полезны всем: это каши, творог, сметана, йогурты. Конечно, это натуральные продукты наших местных производителей. Как и большинство работающих людей, обедаем мы не дома, а в столовых — на работе, в школе, детском саду. Ужинает семья чаще без меня по понятным причинам, приезжаю с работы поздно. Вообще-то я в еде человек не привередливый. Что дают, то и ем. Особых предпочтений нет. Просто люблю то, что

вкусно приготовлено. Кстати, у нас в крае фирменных рецептов вкусных блюд много, для гурманов — раздолье», — рассказывает наш герой.

Кстати, он сам не прочь проявить свои кулинарные таланты. Его любимое блюдо собственного приготовления — бешбармак из баранины. А еще у Даниила Владимировича хорошо выходит плов по-андижански. «Горжусь, когда читаю, что наши фермеры стали производить мраморную говядину и поставляют ее вместо импортной в рестораны. Стейки из нее получают великолепные. Я их предпочитаю средней жарки», — рассказывает Даниил Бессарабов.

Еще он любит алтайские сыры. А вот сладости и газированные напитки — это не его. «Недавно встретался в предгорьях с коллективами двух заводов, где производятся наши знаменитые сыры, посмотрел процесс изготовления этих замечательных натуральных продуктов от и до, — сообщил Да-

ниил Владимирович. — Был впечатлен, особенно запахом, который стоял в помещениях, где вызревали головки сыра. Теперь я активный потребитель и приверженец этого продукта и рекламирую знакомым эти торговые марки. Наш хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы — это продукты, которые идут только на пользу потребителям».



Чтобы утолить чувство голода в течение дня, Даниил Владимирович устраивает полезный перекус чаем с алтайским медом, орешками или стаканом кефира. Пакет с этим напитком всегда есть в холодильнике на всякий случай. Алтайские чаи и травяные сборы местного производства помогают ему справляться с усталостью и стрессами.



# Удар по ожирению

Новинки от алтайских производителей для идеальной фигуры



**Специалисты утверждают: лишний вес лучше предупредить, чем потом от него избавляться. В этом случае профилактика не так сложна. Надо регулярно заниматься физкультурой, питаться сбалансированно, употреблять в пищу продукты с низким содержанием сахара, жира, но с высоким содержанием клетчатки (фрукты, овощи, бобовые, цельное зерно). Что полезного для фигуры готовы предложить алтайские предприятия, читайте в нашем обзоре.**

## Живительная влага

Еще в древние времена восточные мудрецы советовали для «починки организма» пить чистую родниковую воду, богатую различными полезными микроэлементами. Ведь вода ускоряет важнейшие обменные процессы в организме, в том числе и энергетические, способствующие расщеплению жира. Диетологи советуют для похудения выпивать ежедневно не менее пяти-семи чашек (емкостью 300 мл). Какую же воду лучше выбирать? В этом году «Бочкаревский пивоваренный завод»



начал поставлять в магазины свою воду «Алтай-аква» в удобной пол-литровой упаковке. Источник этой живой влаги находится на глубине 100 метров, он образовался путем раскола в горных породах много веков назад. Тысячи лет этот горный разлом наполнялся талой водой ледников.

Кстати, для похудения специалисты советуют еще один напиток — квас. Он способен освежить в летнюю жару, восстановить силы, снабдить организм полезными веществами. Сейчас этот

напиток готовят не только из хлеба, но и из ягод, цитрусовых, фруктов, злаков, свеклы и даже из кожуры бананов. Но самой большой популярностью в наши дни пользуется все же традиционный хлебный квас. В нем содержится много витамина С, витамины группы В, аминокислоты и кальций. В этом сезоне «Барнаульский пивоваренный завод» предлагает специальный окрошечный квас «Ржаная корочка». Он не только подойдет для приготовления любимого блюда, но и поможет держать себя в форме благодаря снижению содержания сахара.

## Источник белка и клетчатки

Считается, что рациональное питание не может обойтись без бобовых культур. Они являются прекрасным источником не только минералов, но и диетической клетчатки. Поэтому, если никак не удастся сдвинуть вес с мертвой точки, специалисты советуют включать в рацион горох, фасоль, чечевицу или нут. Всего 130 граммов бобовых в день — и стрелки весов точно пойдут вниз. Кстати, алтайский агрохолдинг «Гудвилл» недавно вывел на рынок уникальный продукт — зеленый колотый горох. Он богат белком, так необходимым для полноценного обмена веществ. Как отмечают в компании, это первый подобный опыт в нашей стране. Ранее российские переработчики закупали подобное сырье за рубежом, например в США.



## По кусочку сыра

Насчет того, стоит ли худеющим людям включать в свой рацион сыр, споры идут давно. Кто-то говорит категоричное нет. Действительно, сыр считается жирным и калорийным продуктом. В обычном твердом сыре, который мы покупаем чаще всего, не меньше 350–360 ккал и 30 г жира на 100 г продукта. С другой стороны, качественный сыр, произведенный из натурального молока, является прекрасным источником витаминов и микроэлементов. В его составе много белка, поэтому сыр хорошо насыщает. При этом сыр хорошо усваивается организмом. Видимо, поэтому в отношении сыра диетологи советуют придерживаться

золотой середины: людям, следящим за своей фигурой, кушать его можно, но небольшими порциями по 30–40 г.



Как известно, Алтайский край — столица российского сыроделия. Выбор сыров местного производства у нас огромный. Есть среди них и новинки. Весной этого года «Салаирский маслосырзавод» запустил в производство полутвердый сыр «Плеяр». Технологию разработали ученые Сибирского научно-исследовательского института сыроделия специально для этого предприятия. На предприятии его выпускают из нормализованного, пастеризованного молока с внесением различных бактериальных заквасок. В химическом составе сыра содержатся витамины группы А, а также В9 и РР. Кроме того, продукт обогащен натрием, фосфором, калием и кальцием.

## Для спортивной подпитки

Помимо натуральных продуктов питания алтайские предприятия предлагают и специальные добавки для людей, следящих за своей фигурой. В апреле компания «Эвалар» запустила в производство специальную линию спортивного питания «СпортЭкспресс». В линейке значится протеиновый коктейль, спортивный гейнер для набора мышечной массы, комплекс аминокислот ВСАА и другая продукция. В качестве преимуществ своего нового товара «Эвалар» отмечает использование ингредиентов от ведущих мировых производителей из США, Германии, Испании и Франции, а также доступность его по цене.





# Все самое натуральное

Какие продукты помогают известным людям края поддерживать форму

**Сегодня все больше людей в нашей стране стараются вести здоровый образ жизни, заботятся о своем здоровье и своих близких. А здоровье, как известно, невозможно без правильного питания. Давно доказано, что сбалансированный рацион — залог не только хорошей фигуры, но и отличного самочувствия. В этой связи мы решили спросить у наших респондентов:**

## А как вы поддерживаете идеальную форму?

**Сергей Шубенков, чемпион мира по легкой атлетике:**

— Чтобы быть в форме, я стараюсь просто умеренно питаться. На столе у меня, как правило, самые обычные продукты: овощи, крупы, мясо. А еще я очень люблю свежие помидорки с маминой дачи.



**Оксана Таскаева, стилист-имиджмейкер:**

— Я большой любитель свежей зелени, огурцов, помидоров, сладкого перца. Очень рада, что все эти продукты можно купить местного производства. Уже давно поняла, что алтайские овощи гораздо вкуснее и натуральнее импортных. К овощам, как правило, стараюсь подбирать нежирные сорта мяса: курятину, индейку, говядину. Еще очень люблю семечки. Да, это не самый диетический продукт, особенно если есть их в



больших количествах. А вот горсточка точно не нанесет вред фигуре.

**Кристина Рубцова, фитнес-тренер:**

— Много лет я занимаюсь легкой атлетикой, поэтому стремление к постоянному движению, здоровому образу жизни уже в крови. Для поддержания хорошей формы я стараюсь систематически заниматься в спортзале. Алтайские продукты мне также помогают следить за собой. Например, каждый день я пью минимум 1,5–2 литра воды местного производства. Она помогает ускорить в организме метаболические процессы. Я не забываю и о правильном питании в целом. Включаю в свой рацион овощи, нежирное мясо, алтайские сыры и другие продукты, богатые белком. Как патриоту своего родного края, мне приятно, что все то, что необходимо для сбалансированного питания, у нас выращивается и производится.



**Александр Бедарев, генеральный директор агропромышленной компании «Мельник»:**

— Я не буду оригинален. Мой секрет хорошей формы прост — это разумное питание и двигательная активность. Из продуктов предпочитаю алтайский цельнозерновой хлеб, макароны, растительное экологически чистое масло. Я могу с полной



уверенностью сказать, что эти продукты, сделанные на Алтае, действительно натуральные. Они выпускаются из сырья, не подверженного сильной химической обработке.

**Татьяна Ильюченко, депутат Алтайского краевого Законодательного собрания:**

— В моем рационе каждый день присутствуют каши. Некоторые мужчины говорят, что после службы в армии даже смотреть на кашу не могут, а я их ем с семи лет, и все отлично. Еще очень люблю алтайское нерафинированное подсолнечное масло, им я заправляю салаты. Диетологи говорят, что самое полезное масло — оливковое, но у меня к нему как-то душа не лежит. В целом считаю, что



поддерживать форму можно только правильным питанием и физическими нагрузками. Но при этом надо знать меру: если каждый раз после тренировки опустошать холодильник, толку точно не будет.

**Артем Сингач, популярный шоумен, председатель Молодежного парламента Алтайского края:**

— Было время, я серьезно задумался о своем здоровье и пересмотрел весь рацион. Начал питаться дробно три раза в день плюс два перекуса. Выбираю преимущественно правильные продукты — белое мясо, натуральную молочку от алтайских производителей, крупы. Сладкие лимонады, фастфуд, сладости, соусы исключил.



Руководитель группы выпуска: Евгений Бобров.  
Автор выпуска: Анна Недобиткова.

Дизайнер: Михаил Хозяйкин.  
Проект реализован в рамках государственной программы Алтайского края

«Экономическое развитие и инновационная экономика» на 2015–2020 годы. Материалы подготовлены при участии

Управления Алтайского края по пищевой, перерабатывающей, фармацевтической промышленности и биотехнологиям.

## В следующем выпуске

Эксперт номера о том, как питаться правильно, чтобы избежать сахарного диабета



Тарелка алтайских продуктов, помогающих бороться с этим страшным заболеванием



Вместе с известными шеф-поварами готовим правильное и здоровое блюдо