



Если вы имеете склонность к перекусам, постарайтесь заменить плюшки, бутерброды, мороженое и прочую снесь свежими фруктами.

**ПЕРВОЕ. Перекусы — прямая дорога к ожирению.**

Не удивляйтесь, когда ваши многочисленные чаи вприкуску с чем-нибудь сладким и мучным в конце концов подпортят вашу талию. Ведь лишние килограммы — следствие того, что количество калорий, которые мы получаем с пищей, оказывается больше, чем количество калорий, расходуемых организмом, то есть его энергозатрат. Наши с вами энергозатраты не так уж велики — около 1900 — 2300 ккал, поскольку мало кто из нас занимается тяжелым физическим трудом. Да и спорт большинство народонаселения мало жалует. В основном мы ведем все-таки сидячий образ жизни, ленясь даже до метро дойти пешком.

Между тем самые простые подсчеты показывают: даже «лишние» 40 ккал в день дают прибавку в виде 4 граммов жира. За месяц получится 120 граммов, за год, соответственно, почти полтора килограмма. А ведь некоторые из нас порой съедают этих «лишних калорий» гораздо больше. Например, только одно чаепитие с плюшкой (мало кто берет на перекус какой-нибудь легкий овощной салатик) даст нам примерно 200 — 300 ккал, одна конфетка — 30 — 50 ккал. Дальше считайте сами, не забыв приплюсовать к чаепитиям ваш завтрак, обед, ужин.

А лишний вес и нездоровое питание ведут к развитию таких недугов, как атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца. Это в дальнейшем может спровоцировать возникновение уже инфаркта.

# Давай с тобой, товарищ, пойдём попьем чайку!

**ДИЕТА** — это лечебное питание. И его должен назначить врач. Только специалист может подобрать диету, подходящую именно вам, — с учетом вашего состояния здоровья и образа жизни. Так что, если вы хотите похудеть, обратитесь за помощью к врачу. Тогда диета действительно поможет распрощаться с поднадоевшими килограммами и при этом не навредить здоровью.

Что касается ныне популярных диет типа «кремлевской», предполагающих употребление повышенных количеств белка, то помните: излишний белок прежде всего ударяет по почкам. К тому же длительное употребление подобных диет может спровоцировать развитие некоторых локализаций опухолей. Питание при любой диете должно быть сбалансированным.

**ВТОРОЕ. Перекусы сбивают биологический ритм работы организма.**

В ответ на мысли о желании принять пищу начинают вырабатываться пищеварительные соки, подготавливая ваш желудок и кишечник к их функциональным обязанностям, и, если вы при этом не поели, соки будут пагубно влиять на слизистую оболочку пищеварительного тракта. Что может вызвать язвенную болезнь. Получается замкнутый круг: с одной стороны, человек, позволяющий себе многократные перекусы, постоянно выделяет пищеварительные соки, изнашивая органы, их вырабатывающие, и подвергая желудок и кишечник воспалительным заболеваниям. С другой стороны, каждый перекус не приводит к полноценному чувству насыщения, что через короткий промежуток времени заставит организм требовать все больше еды, — но при этом настоящего обеда и ужина так и не получается.

**ТРЕТЬЕ.** В процессе пищеварения участвуют и такие органы, как поджелудочная железа, печень, желчный пузырь. «Кусочничество» ведет к повышенным нагрузкам и на эти органы, поистине являясь для них испытанием на прочность.

Как следствие, снижаются возможности этих органов. А если вы еще увлекаетесь сладкими и мучными продуктами, то это приведет к ряду других функциональных нарушений пищеварительного тракта — например, синдрому раздраженного кишечника, запорам и прочему. Конечный результат всего этого лучше не описывать.

**ЧЕТВЕРТОЕ. Перекусы бьют по состоянию зубов и десен.** Человек — все-таки не жвачное животное, и многократный прием пищи является повышенной нагрузкой и на зубы. Трудно представить, чтобы постоянно перекусывающий че-

ловек еще и без конца бы чистил зубы.

**ПЯТОЕ. Приучая себя к перекусыванию, вы становитесь зависимыми от этой не очень здоровой привычки.**

Часто перекусы становятся верными спутниками сидячей работы, особенно за компьютером, просмотром телевизионных программ. К сожалению, рано или поздно это приводит к тому, что вы уже не сможете отказаться от перекусов и будете навдываться к холодильнику и буфету даже в ночное время.

К вредным перекусам, разумеется, нельзя относить второй завтрак. Вообще помните: пища в среднем задерживается в нашем желудке 3 — 4 часа. И перекусывать в эти 3 — 4 часа не件лезно. Но если срок нахождения предыдущей пищи в желудке истекает, а обед или ужин, как говорил Винни-Пух, еще не думает начинаться, то съест что-нибудь нужно. В противном случае организм будет сообщать вам о желании поесть, вхолостую вырабатывая пищеварительные соки.

Самое правильное — есть 4 раза в день. В идеале первый завтрак (перед работой) должен составлять порядка 25% от дневной нормы, второй завтрак (уже на работе) — 15%, обед — 40%, ужин — 20%. За три часа до сна есть не рекомендуется. Возможен стакан кефира на ночь.

## Вместе поможем Кириллу



У десятилетнего Кирилла Кузьмина есть три заветных желания. Чтобы он не болел. Чтобы мама не болела. Чтобы никто не болел. Цену жизни этот маленький человек понял с раннего детства... А еще ценя милосердия, цену сострадания, цену самопожертвования.

Неудивительно, что этот мальчик мудр не по годам. С шести лет жизнь с ним не церемонится. Каждая клеточка кислорода для него как драгоценный бриллиант! Большинство из нас даже не задумывается о сложнейших механизмах в нашем организме. Мы просто дышим, пьем, едим. А Кирилл не хуже врача знает, что с ним может произойти, когда уровень гемоглобина у него в крови падает до 40 единиц. Он знает, какую роль в его жизни играют незнакомые люди, добровольно сдающие свою кровь. У Кирилла сложное заболевание — анемия Фанкони — то есть дефект стволовых клеток и хромосомные нарушения. И каждые три-четыре недели мальчик приезжает в Детскую городскую больницу №1 на спасительное переливание крови. Без этой процедуры он просто погибнет. Но постоянные переливания вызывают и побочный эффект — в организме накапливается ферритин. Это сложный белок, в котором накапливается железо.

Чтобы его вывести, Кириллу необходимо принимать препарат «Эксиджад». Без него лечение будет «односторонним» и может привести уже к другим, но не менее плачевным результатам. Это лекарство очень дорогое. Мальчик получил инвалидность, поэтому он имеет право на препараты по льготной цене. Но, к сожалению, в обычные аптеки «Эксиджад» давно не привозят. Из-за этого у Кирилла образовалась большая пауза в лечении. Необходимо покупать лекарство в негосударственных аптеках, а там одна упаковка стоит от 80 000 до 90 000 рублей, и хватает ее на полтора месяца. У родителей Кирилла нет таких денег. Поэтому сейчас мальчик все чаще пропускает школу, реже видится с друзьями — самочувствие не позволяет. Но он верит, что ему обязательно помогут.

**Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен:**  
1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования.

2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита»

3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита»

Все подробности о здоровье наших подопечных и отчеты о расходовании средств — на сайте [www.advita.ru](http://www.advita.ru)

**СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!**



## НЕ ЗА ГОРАМИ РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ. КОМУ ПОСТИТЬСЯ, А КОМУ НЕТ?

1. Если вы никогда не постились, то для вас лучшим вариантом будет плавный переход к соблюдению поста. В первый для вас пост исключите только мясо и мясопродукты. Во второй пост к этим ограничениям (если первый пост прошел хорошо) добавьте запрет на молочные продукты, в третий — еще и на яйцо.

2. Если вы страдаете хроническими сердечно-сосудистыми недугами и принимаете лекарственные препараты — перед постом вам нужно обратиться к лечащему врачу. Доктор даст совет, насколько строго именно вы можете соблюдать пост, и скорректирует (если требуется) схемы приема препаратов. При

желудочно-кишечных недугах в стадии обострения, для инсулинозависимых диабетиков поститься противопоказано.

3. Помните, что пост также противопоказан детям, беременным и кормящим женщинам, а также людям, занимающимся тяжелым физическим трудом.

4. И в пост можно питаться разумно. Рекомендуется дробное питание. Ваш организм должен получать достаточное количество белка растительного происхождения (это прежде всего бобовые, греча, грибы).

5. Если во время поста вы почувствовали недомогание (например, боли в животе), обращайтесь за медицинской помощью.

6. Важно правильно выйти из поста. Не набрасываться сразу на все ранее запрещенные продукты, а привыкать к новому режиму питания в течение хотя бы нескольких дней.

Поскольку окончание Рождественского поста приходится на новогодние праздники, находится немало людей, которые сразу же после завершения поста начинают налегать на деликатесы, жирные, жареные, острые блюда. И как результат — получают обострение желудочно-кишечных заболеваний, причем в настолько тяжелых формах, что требуется лечение уже в условиях стационара.