

Кто думает, не ест лишнего

Гоняясь за гастрономическими впечатлениями, не стоит забывать об ограниченных возможностях желудка



Люди, злоупотребляющие богатой холестерином пищей, рискуют нанести серьёзный вред с ердечно-сосудистой системе своего организма. Фото (Creative Commons license): Christian Cable

Если рассмотреть пищу человека с точки зрения химии, окажется, что это всего лишь набор определённых элементов, необходимых для того, чтобы покрывать энергетические траты организма. Но дело не только в энергии: недостаток жиров, белков, углеводов, минералов, микроэлементов, **витаминов** может привести к серьёзнейшим нарушениям — от нехватки железа, к примеру, разовьётся **железодефицитная анемия**, а недостаток кальция сделает кости хрупкими.

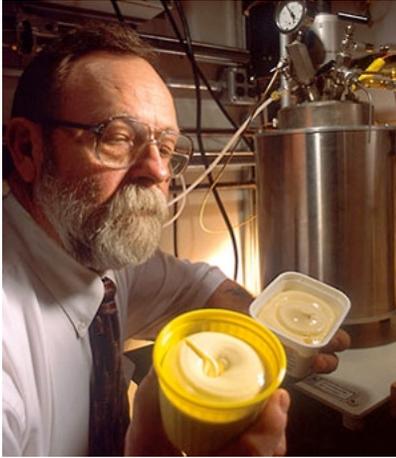
Но представьте себе, о чем может думать человек, отправляющийся в дальнее путешествие — скажем, в какую-нибудь французскую провинцию — исключительно ради того, чтобы насладиться редчайшими сортами ядрёного **сыра** с чёрной плесенью, которые почти не экспортируются? Или уезжающий в **Мексику**, чтобы отведать настоящей жгучей **сальсы**? Уж конечно, он будет думать вовсе не о том, какими химическими соединениями обогатить свой организм.

Еда для многих из нас — в первую очередь, источник удовольствия. Более того, как утверждают современные учёные в лице Эрика Стайса (**Eric Stice**) из Техасского университета в Остине (**University of Texas at Austin**), если еда перестает быть удовольствием и реакции человека на вкус притупляются, он начинает переедать и набирает **лишний вес**.

Еде, которая может принести пользу и доставить радость, а может, при неразумном подходе, и стать источником проблем со здоровьем, посвящена наша сегодняшняя викторина.

1. Зелёный чай полезен из-за своих антиоксидантных свойств, некоторые полифенольные соединения, которыми он богат, нейтрализуют свободные радикалы. Как называются эти соединения

- Витамины.
- Катехины.
- Минералы.
- Кофеины.



Химик Гари Лист (Gary List) работает над созданием метода производства маргарина с низким содержанием транс-жирных кислот.
Фото: Keith Weller/ARS/USDA

2. Транс-жиры повышают риск развития атеросклероза и сопутствующих заболеваний сердца и сосудов, снижают чувствительность клеток поджелудочной железы к инсулину, способствуют развитию хронических воспалительных процессов. А что понимают под транс-жирами?
 - Жиры, которые вводят в состояние транс.
 - Полинасыщенные жиры.
 - Ненасыщенные жиры, полученные искусственным путём.
 - Мононасыщенные жиры.
3. Общая рекомендация диетологов тем, кто хочет похудеть, звучит так:
 - Необходимо увеличить порции и уменьшить интервал между приёмом пищи.
 - Необходимо уменьшить порции и интервалы между приёмом пищи.
 - Необходимо уменьшить порции и увеличить интервал между приёмом пищи.
 - Необходимо есть только тогда, когда испытываешь сильное чувство голода.
4. Американский документалист Морган Сперлок (Morgan Spurlock), снявший в 2004 году фильм «Двойная порция» («Super Size Me»), месяц питался исключительно в McDonald's, чтобы проверить на себе пропагандируемую безвредность продукции. Чем завершился эксперимент журналиста?
 - Сперлок скончался.
 - Сперлок поправился, и у него повысился жизненный тонус.
 - У него подскочил уровень холестерина, появились мигрени, были нарушены функции печени.
 - Сперлок не наедался и постоянно испытывал чувство голода.
5. Как называется в православии пост, который предшествует празднованию Пасхи?
 - Рождественский пост.
 - Апостольский пост.
 - Успенский пост.
 - Великий пост.
6. В чём особенности монодиеты?
 - Можно есть продукты только одного цвета: например, всё только зелёное.
 - Можно употреблять только один пищевой продукт: например, только яблоки.
 - Можно есть только в одиночестве.
 - Можно есть только те продукты, которые подходят твоей группе крови.



Существует мнение, что группа крови человека несёт в себе информацию о способе питания его далёких предков. Чтобы пища приносила максимальную пользу, необходимо питаться теми продуктами, которые соответствуют твоей группе крови. Согласно этой теории, «земледельцы» со II группой должны употреблять преимущественно крупы и овощи. Фото: Keith Weller/ARS/USDA

7. Как называется образ питания, подразумевающий отказ от приёма пищи животного происхождения?
- Раздельное питание.
 - Сыроедение.
 - Вегетарианство.
 - Гурманство.
8. На протяжении многих веков ходили слухи, что поедание большого количества моллюсков — в особенности устриц — повышает либидо. Джордж Фишер (George H. Fisher) из Университета Барри установил, что виной тому высокое содержание:
- углеводов;
 - полифенолов;
 - железа;
 - аминокислот.
9. Мясо какого из перечисленных животных пригодно для приготовления кошерного блюда?
- Креветка.
 - Краб.
 - Ягненок.
 - Осётр.
10. Как называется знаменитый итальянский сыр с плесенью, получивший своё название по имени маленького городка близ Милана, который много веков назад был важным перевалочным пунктом на пути перегона скота с альпийских пастбищ в долину реки По?
- Грюйер.
 - Горгонзола.
 - Рокфор.
 - Пармезан.

<http://www.vokrugsveta.ru/telegraph/pulse/1053/>