

на заметку

Не отказывайся от завтрака

Если хочешь почувствовать себя счастливым

Мнения по вопросу важности завтрака разделились. Одни считают, что, пропуская завтрак, делают что-то полезное для своего здоровья. Например, снижают суточную калорийность рациона и тем самым сбрасывают лишний вес. Кто-то, начитавшись информации в интернете и послушав фитнес-гуру, наоборот, отводят за завтраком самую важную роль среди всех приёмов пищи. А как обстоят дела на самом деле? Наука в этом вопросе неоднозначна и даёт нам противоречащие друг другу результаты исследований, но кое-что по этому поводу можно сказать. Давайте разбираться, что может произойти с организмом, если отказаться от завтрака.

Здоровый и сбалансированный завтрак многие считают самым важным приёмом пищи. И они правы. Тот, кто серьёзно относится к завтраку, обеспечивает свой организм с утра и на весь день питательными веществами и витаминным зарядом. При этом правильно составленный завтрак может сделать нас более счастливыми.

Вспомните, как божественный аромат любимого блюда или напитка, щекоющий нос, наполняет вашу душу радостью. Еда занимает одно из важнейших мест в нашей жизни, она связана с чувствами, с настроениями и прекрасными переживаниями. Но тут скрываются более сложные процессы, ведь некоторые вещества оказывают на нашу психику прямое, почти фармакологическое воздействие.

Секретный рецепт: серотонин

Гормон радости, который изучают до сих пор. Он активно влияет на настроение. Например, было установлено, что у людей депрессивных и анорексичных уровень серотонина очень низкий. Если вы добавляете в свой утренний рацион углеводы в виде хлеба, гранолы или бананов, то уровень серотонина в крови повышается. В этом случае аминокислота триптофан попадает в мозг, где используется в качестве строительного блока серотонина. А чем больше серотонина, тем лучше настроение.

Психологи питания из Американского университета Тафтса в Бостоне настоятельно советуют не пропускать завтрак, объясняя это тем, что недостаток отдельных питательных веществ может ощутимо ударить по настроению, особенно утром.

Ешьте яичные белки

Для хорошего настроения требуется гораздо больше ингредиентов. Белок, например, целенаправленно стимулирует производство дофамина — гормона, который улучшает концентрацию и необходим

против перепадов настроения. И вовсе не обязательно есть стейк, размером с тарелку. Обезжиренная рыба, молочные продукты, такие как йогурт или творог, являются хорошими поставщиками белка. А кто до сих пор считал, что витамины и минералы важны только для крепкого иммунитета, сильно заблуждался. Витамина группы В (В6, В12) и фолиевая кислота участвуют в синтезе различных нейротрансмиттеров, которые важны для выработки гормонов счастья.

Для ощущения невозмутимого спокойствия и счастья организм также нуждается в омега-3 жирных кислотах. Эти чудожирь, содержащиеся в лососе, скумбрии, сельди, а также в авокадо и семенах чиа, не только защищают сосуды и сердце, но и влияют на настроение и личностное поведение, усиливая действие гормонов счастья серотонина и дофамина, и улучшая кровоснабжение нервных клеток.

Звучит слишком сложно? На деле это не так! Эффекта улучшения настроения вы можете легко достичь съев, например, утром цельнозерновую булочку с творо-



гом, гранолу со свежими фруктами и йогуртом или коктейль с семенами чиа. Или просто добавить всё вышеперечисленное к вашей овсяной каше.

А что если отказаться?

Но есть и другие мнения. Многие отказываются от завтрака в надежде немного похудеть. Но, действительно ли это имеет смысл? Или, может быть, это вредит организму? Новые исследования дают ответы.

Увеличиваются риски для здоровья. По данным Американской кардиологической ассоциации, те, кто пропускает завтрак, имеют повышенное кровяное давление и уровень холестерина, а также подвергаются большему риску развития сердечных заболеваний. Особенно опасно пропускать завтрак тем, кто генетически предрасположен к такого рода заболеваниям, поэтому лучше есть что-то каждое утро.

Вы излишне нагружаете свой организм.

Учёные из Университета Гогенхайма изучили 17 здоровых взрослых. В какой степени изменяется суточная калорийность, если человек пропускает завтрак? Подопытные получали всегда одну и ту же пищу по количеству калорий и составу в течение трёх дней. В первый день было три регулярных приёма пищи, во второй пропустился завтрак, в третий — ужин. В дни, когда было только два приёма пищи, калории были разделены на эти два приёма.

Оказалось, что только в результате изменения количества ежедневных приёмов пищи, но при сохранении одинаковой физической активности, изменяется и усвоение калорий. Те, кто пропустил завтрак, сжигали за день на 41 калорию больше, а те, кто пропускал ужин, всего на 91 ккал. Существенно? Нет.

При этом кровь вышеупомянутых испытуемых контролировалась несколько раз в день. И анализы показали, что после обеда в их организмах обнаруживалось больше маркеров воспаления, если завтрак был пропущен. Из чего следует вывод — без завтрака организму приходится поддерживать равновесие здоровья.

Вы испытываете свой метаболизм на прочность. Отказываясь от завтрака, люди считают, что организм сжигает больше жира. И хотя эта идея может на первый взгляд показаться восхитительной, исследователи предупреждают, что эйфория здесь излишня. Есть научные работы, которые опровергают выводы о том, что натошак организм сжигает больше жира. Это явление правильнее объяснить условно гибким метаболизмом. Завтрак, на самом деле, желателен, так как равномерный приём пищи защищает от воспаления в долгосрочной перспективе и поддерживает уровень глюкозы в равновесии. А это важно для тех, у кого высока вероятность избыточного веса. Пропуск приёма пищи, скорее всего, приведёт к переяданию.

Риск перекуса увеличивается. Как бы хорошо ни звучали некоторые моменты — особенно о том, что касается уменьшения количества калорий, — велика опасность, что пропущенный завтрак отомстит. Ведь тот, кто отказывается от еды утром, скорее всего, рискует перекусить в течение дня, или, что ещё хуже, переест в обед, тем самым значительно увеличив потребление калорий. Если вы хотите сбросить несколько килограммов и готовы пропустить один приём пищи в день, то пусть это будет не завтрак, а ужин, так советуют учёные. Утром метаболизм и регуляция уровня сахара в крови работают лучше, чем вечером, поэтому организм может легче усваивать и перерабатывать пищу, съеденную утром, и, таким образом, вы с большей вероятностью сбросите вес.

Павел Корпачев

к вашему столу

Куриный суп с сыром

Куриное филе - 500 г, сыр плавленый - 180-200 г, вермишель - 0,5 стак., картофель - 4 шт., лук репчатый - 1 шт., морковь - 1 шт., зелень - 1 пучок, масло сливочное - 2 ст. л.

Куриное филе моем и нарезаем кусочками. Кладем в кастрюлю, заливаем водой и ставим на плиту. Лук нарезаем мелкими кусочками. Морковь натираем на крупной терке. Делаем зажарку из лука и моркови. Пока готовится зажарка, чистим и нарезаем картофель. Бросаем вариться к мясу готовую зажарку и нарезанный картофель. Нарезаем сыр кубиками.

Мелко нарезаем помытую зелень. Через 10 минут после того, как бросили вариться картофель, добавляем в куриный суп вермишель и варим еще 5 мин. Добавляем соль и специи.

Добавляем плавленые сырки и варим до полного растворения сыра. Когда сыр растворится, добавляем зелень и снимаем с огня.

Необычные хот-доги

Бекон - 8 полосок, сосиски - 8 шт., сыр твердый - 120 г, масло сливочное - 50 г, горчица - 1/4 стак., булочки для хот-догов - 8 шт., лук репчатый - 1 шт., перец чили консервированный (очищенный от семян и мелко резанный) - 120 г.

Сыр порезать тонкими полосками. На среднем огне полоски бекона жарить до хрустящего состояния с обеих сторон. Выложить на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. В сосисках сделать глубокие надрезы, положить сыр. Обвернуть сосиски жареным беконом и скрепить зубочистками.

Булочки для хот-догов разрезать пополам, но не до конца. Горчицу и масло смешать в небольшой миске и смазать срезы булочек.

Выложить сосиски на решетку гриля и жарить под закрытой крышкой около 3-4 минут. Булочки развернуть и выложить на решетку гриля срезами вниз, жарить 2-3 минуты. Удалить с сосисок зубочистки, положить сосиски в булочки и подавать хот-доги с луком и перцем чили (по желанию).

официально

ЗАКЛЮЧЕНИЕ о результатах публичных слушаний по проекту внесения изменений в Правила землепользования и застройки Минераловодского городского округа

26.07.2021 г. Минеральные Воды № 5
В соответствии с Градостроительным кодексом Российской Федерации, Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Уставом Минераловодского городского округа, Положением о порядке организации и проведения общественных обсуждений или публичных слушаний по вопросам градостроительной деятельности на территории Минераловодского городского округа Ставропольского края, утвержденным решением Совета депутатов Минераловодского городского округа от 27.04.2018 № 548, в целях выявления мнения жителей Минераловодского городского округа, состоялись публичные слушания по проекту внесения изменений в Правила землепользования и застройки Минераловодского городского округа, утвержденные решением Совета депутатов Минераловодского городского округа от 20.12.2017 № 500. Место и дата проведения публичных слушаний:
- на территории населенных пунктов Минераловодского городского округа: село Гражданское, село Сунжа, поселок Фруктовый, поселок Нижнебалковский, поселок Красное Поле, на 22.07.2021 в 09 часов 20 минут по адресу: село Гражданское, улица Школьная, 28а.
- на территории населенных пунктов Минераловодского городского округа: село Прикумское, село Орбеляновка, село Успеновка, село Дунаевка, село Еруслановка, село Долина, поселок Мирный, хутор Братства и Равенства на 22.07.2021 в 10 часов 00 минут по адресу: Минераловодский городской округ, село Прикумское, улица Ленина, 75.
- на территории населенных пунктов Минераловодского городского округа: село Побегайловка, хутор Новая Жизнь на 22.07.2021 в 10 часов 30 минут по адресу: Минераловодский городской округ, село Побегайловка, улица Клубная, 5.
- на территории населенных пунктов Минераловодского городского округа: село Кангли, поселок Кумагорск на 22.07.2021 в 11 часов 00 минут по адресу: Минераловодский городской округ, село Кангли, улица Мира, 39.
- на территории населенного пункта Минераловодского городского округа поселок Анджиевский на 22.07.2021 в 11 часов 15 минут по адресу: Минераловодский городской округ, поселок Анджиевский, улица Анджиевского, 3.
- на территории населенных пунктов Минераловодского городского округа: поселок Первомайский, поселок Загорский, хутор Славянский на 22.07.2021 в 11 часов 30 минут по адресу: Минераловодский городской округ, поселок Первомайский, улица Комсомольская, 16.
- на территории населенных пунктов Минераловодского городского округа: село Левокумка, хутор Садовый, на 22.07.2021 в 12 часов 00 минут по адресу: Минераловодский городской округ, село Левокумка, улица Мостовая, 55.
- на территории населенного пункта Минераловодского городского округа город Минеральные Воды на 22.07.2021 в 14 часов 10 минут по адресу: Минераловодский городской округ, г. Минеральные Воды, пр. Карла Маркса, 54 (здание администрации Минераловодского городского округа), 1 этаж, зал заседаний.
- на территории населенных пунктов Минераловодского городского округа: поселок Ленинский, поселок Змейка, поселок Бородиновка, хутор Красный Пахарь, хутор Возрождения, поселок Кумской, поселок Новотерский, поселок Привольный, хутор им. Тельмана на 22.07.2021 в 15 часов 00 минут по адресу: Минераловодский городской округ, поселок Новотерский, улица Молодежная, 1.
- на территории населенных пунктов Минераловодского городского округа: село Ульяновка, хутор Николаевская Степь, хутор Новогодный на 23.07.2021 в 09 часов 20 минут по адресу: Минераловодский городской округ, село Ульяновка, улица Ленина, 112.
- на территории населенных пунктов Минераловодского городского округа: хутор Перевальный, хутор Любительский, хутор Лысогорский на 23.07.2021 в 10 часов 00 минут по адресу: Минераловодский городской округ, хутор Перевальный, улица Новая, 22.
- на территории населенного пункта Минераловодского городского округа село Нагутское на 23.07.2021 в 10 часов 30 минут по адресу: Минераловодский городской округ, село Нагутское, улица Пролетарская, 30.
- на территории населенных пунктов Минераловодского городского округа: село Нижняя Александровка, хутор Новомирский, хутор Западный Карамык на 23.07.2021 в 11 часов 00 минут по адресу: Минераловодский городской округ, село Нижняя Александровка, улица Клубная, 2 а.
- на территории населенного пункта Минераловодского городского округа село Греческое на 23.07.2021 в 11 часов

30 минут по адресу: Минераловодский городской округ, село Греческое, улица Виноградная, д.43.
- на территории населенных пунктов Минераловодского городского округа: село Розовка, хутор Апанасенко, хутор Свободный Труд на 23.07.2021 в 12 часов 00 минут по адресу: Минераловодский городской округ, село Розовка, улица Апанасенко, 49.
- на территории населенных пунктов Минераловодского городского округа: село Марьины Колодцы, хутор Безивановка, хутор Утренняя Долина, хутор Веселый, хутор Старотарский, хутор Сухая Падина на 23.07.2021 в 12 часов 30 минут по адресу: Минераловодский городской округ, село Марьины Колодцы, улица Ленина, 85.
Сведения о количестве участников публичных слушаний, которые приняли участие в публичных слушаниях: Присутствуют 15 членов Комиссии по землепользованию и застройке Минераловодского городского округа (далее – Комиссия) (Комиссия правомочна в принятии решений). Также в публичных слушаниях приняли участие жители Минераловодского городского округа – 162 человека. Всего в публичных слушаниях приняли участие 177 человек. Реквизиты протокола публичных слушаний, на основании которого подготовлено заключение о результатах публичных слушаний: Заключение о результатах публичных слушаний подготовлено на основании протоколов публичных слушаний от 22.07.2021-23.07.2021.
Правовой акт о назначении публичных слушаний (дата, номер, заголовок): Публичные слушания назначены постановлением главы Минераловодского городского округа от 05.07.2021. № 39 «О назначении публичных слушаний в Минераловодском городском округе по проекту внесения изменений в Правила землепользования и застройки Минераловодского городского округа Ставропольского края». Информационное сообщение о назначении публичных слушаний, а также проект решения внесения изменений в Правила землепользования и застройки Минераловодского городского округа Ставропольского края опубликованы в газете «Минеральные Воды» от 07.07.2021 выпуск № 27 (1014) и размещены на официальном сайте администрации Минераловодского городского округа. Сведения о проведении экспозиции по материалам (где и когда проведена): Экспозиция по рассматриваемому вопросу была открыта на 12.07.2021 в 10 часов 00 минут по адресу: Г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 87а, кабинет 35. Посещение экспозиции возможно с 12.07.2021 по 20.07.2021 с понедельника по пятницу, с 10 часов 00 минут до 13 часов 00 минут.
Также проект внесения изменений в Правила землепользования и застройки Минераловодского городского округа Ставропольского края размещен в здании администрации Минераловодского городского округа и территориальных отделов администрации Минераловодского городского округа.
Записи в книге учета посетителей экспозиции проекта, подлежащего рассмотрению на публичных слушания, отсутствуют. Предложения и замечаний граждан, являющихся участниками публичных слушаний и постоянно проживающих на территории, в пределах которой проводятся публичные слушания, а также иных участников публичных слушаний: В ходе проведения публичных слушаний не было получено предложений и замечаний от граждан – участников публичных слушаний и постоянно проживающих на территории, в пределах которой проводятся публичные слушаний. От других участников публичных слушаний предложения также не поступали. Выводы и рекомендации по публичным слушаниям по проекту:
По итогам публичных слушаний Комиссией было принято решение:
1. Публичные слушания по проекту внесения изменений в Правила землепользования и застройки Минераловодского городского округа, проведенные на территории населенных пунктов Минераловодского городского округа, считать состоявшимися.
2. Направить главе Минераловодского городского округа протоколы публичных слушаний по обсуждению проекта внесения изменений в Правила землепользования и застройки Минераловодского городского округа и заключение по результатам публичных слушаний.
3. Рекомендовать главе Минераловодского городского округа принять решение о согласии с проектом внесения изменений в Правила землепользования и застройки Минераловодского городского округа Ставропольского края и направлении его в Совет депутатов Минераловодского городского округа для утверждения.
4. Опубликовать заключение о результатах публичных слушаний в газете «Минеральные Воды» и разместить его на официальном сайте администрации Минераловодского городского округа в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Заместитель председателя комиссии, начальник управления архитектуры и градостроительства администрации МГО В. Е. Силка