

# тыкве!

и есть риск заболеть раком

## Какой хлеб лучше?

Читала, что дрожжевой хлеб лучше не есть. Правда ли это? А как же тогда кисломолочные продукты, которые делают с дрожжами? И вообще пивные дрожжи продают в аптеках как источник витаминов группы В...

В. Морина,  
Москва

Отвечает Дмитрий ЗЫКОВ,

канд. техн. наук, специалист по пищевым производствам:

- Бездрожжевой хлеб

- это лаваш,

лепёшки, маца и прочие виды тонкого хлеба, в котором практически нет мякиша. Кое в чём он действительно полезнее. Углеводы из него усваиваются труднее, чем из обычного хлеба,

сделанного на дрожжах или на дрожжевой закваске, благодаря этому он меньше способствует ожирению и меньше повышает сахар в крови. Но и демонизировать дрожжи я бы не стал. Это наши вечные спутники по жизни: они есть на нашей коже, мы их вдыхаем с воздухом, глотаем с продуктами. Но так мы получаем небольшие количества дрожжевых клеток, и это совсем не опасно. В молочнокислых продуктах помимо дрожжей всегда есть ещё пробиотики - полезные бактерии. А вот увлекаться сухими дрожжами я бы не советовал: конечно, они продаются убитыми, поэтому размножиться в организме не могут, но обычное полноценное питание обеспечит витаминами лучше.

## Если диабетическое, то полезное?

Продукты для больных диабетом считаются полезными. Может, они хороши и для здоровых и лучше ими заменить обычные?

И. Богатова, Рязань

Отвечает Михаил БОГОМОЛОВ, врач-психодокринолог и президент Российской диабетической ассоциации:

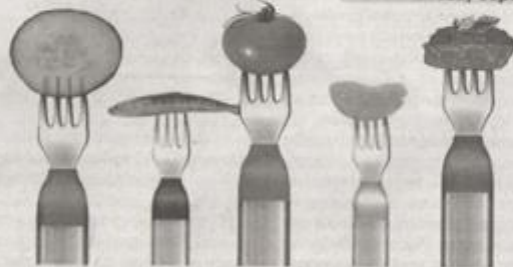
- У нас не совсем правильное восприятие продуктов для диабетиков. Многие считают, что это кондитерские изделия, шоколад и другие продукты, сделанные на фруктозе или заменителях сахара. На самом деле самые полезные про-

дукты для диабетиков, впрочем, как и для всех остальных, - это овощи, зелень, рыба, низкокалорийные супы, растительные масла первого отжима (оливковое, льняное, горчичное и др.) и другая еда, в которой мало углеводов, калорий, жиров и соли. А многие продукты без сахара, но с его заменителями могут быть очень калорийны, и есть их нужно умеренно. Например, печенье и любые другие кондитерские изделия без сахара обязательно содержат муку, и значит, в них много углеводов, которые в организме всё равно превратятся в глюкозу. А в продуктах на ксилите и сорбите немало калорий. Так что употреблять их здоровым людям нет никакого смысла.

## Разве вилка может быть умной?

Вычитала, что существуют специальные умные столовые приборы, которые контролируют скорость и количество съеденного за один присест своим хозяином?

В. Великанова, Саратов



Такие приборы менее чем через месяц поступят в продажу на Западе. Они помогут людям худеть. Фото East News

## Чем опасен холодильник?

«АиФ» писал, что изголовье кровати не должно находиться около холодильника. А если он стоит на кухне за стеной спальни и переставить его нельзя, можно ли как-то защититься экраном - например, проложить лист фольги?

П. Ерёмина,  
Калининград

Отвечает Олег ГРИГОРЬЕВ, заведующий отделом неионизирующих излучений ФМБЦ им. А. И. Бурназяна ФМБА России:

- Холодильники бывают разные. Обычный создаёт магнитное поле меньшего уровня. Тот, который не требует разморозки, имеет большую мощность. Стены ему не помеха. Постоянное облучение может привести к ухудшению самочувствия. Поэтому даже если холодильник стоит на кухне, а вы спите через стенку в спальне, лучше, чтобы расстояние до него было 1,5 м, минимально - 0,5 м. Ближе ставить кровать уже опасно.

Что касается экранирования поля, то необходимы специальные материалы из сплавов так называемых магнетомягких металлов, причём они должны иметь специальную конфигурацию экрана. Вряд ли его создание доступно обычному человеку.



В Конституции прописано, что образование и лечение у нас бесплатные. Знают ли об этом в министерствах образования и здравоохранения?

В. Попов,  
Петрозаводск

**СУПЕРНОМ!**  
107 ответов  
на ваши  
вопросы



Газета издаётся  
с 1978 года  
В розницу  
цена свободная

# АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

№ 16 (1693)  
17 - 23 апреля 2013 г.

**ВАША ГАЗЕТА**

[WWW.AIF.RU](http://WWW.AIF.RU)

