

Глава 9

Диета, от которой едет крыша



Доехала хорошо. Целую. Крыша.

- Слушай, как твоей жене удалось так быстро похудеть?
- Она на низкокалорийной диете: сорок таблеток "Тик-так" на завтрак, семьдесят на обед и тридцать на ужин. Теперь вес у нее стабильный, лишнего жира нет, дыхание свежее. Правда, слабое...

Есть в русском языке такое слово – «крыша». Слово одно, а значений у него много. Так в знаменитой истории про профессора, который, приехав в город Берн, не заметил цветок на окне, есть такой эпизод: профессора на явке, которая оказалась проваленной, спрашивают:

- У вас надёжная крыша?

- А я живу на втором этаже, - ничего не понимая, отвечает тот. И всем становится ясно, что пришёл лох и раскинул уши по ветру. Потому что «крыша» на сленге разведчиков всего мира означает «прикрытие».

А ещё бывает так, что у человека может поехать его собственная крыша. Проверить это просто. Если после того, как вы сказали человеку: "У тебя едет крыша", - он смотрит вверх, значит, у него действительно едет крыша. А крыша у человека может съехать от чего угодно. У некоторых от недосыпа. У других от диеты. Особенно если она низкокалорийная.

Но наверняка, вам не терпится узнать правильные ответы предыдущего теста. Как всегда, иду на встречу вашим желаниям.

5 баллов. О людях, попавших в эту категорию, обычно говорят: «Рожденные по ошибке». То есть жертвы неосторожного обращения с презервативом.

4-3 балла. «Против глупости - даже боги бессильны» - сказал Гёtte. Что же вы от меня тогда хотите? Сочувствую. Помочь не смогу.

2-1 балла. Читайте, читайте больше умных книжек. В книжках всё написано!

0 баллов. Поздравляю. Вы здорово прогрессируете!

1. Низкокалорийная диета – это современный подход к проблеме нормализации веса. **ЛОЖЬ**

На самом деле, идея подсчитывать калории, заключенные в съеденной пище, стара как мир. Первым додумался до неё американский химик Вильбур Этвотер (*Wilbur O. Atwater*) ещё в далёком 1890 году. Он «расщепил» еду на отдельные питательные компоненты: белки, жиры и углеводы и измерил калорийную ценность каждой из этих групп. Затем его идею развил другой американец Рассел Читтенден (*Russell Chittenden*), который подошёл к проблеме с другого конца - занялся вычислением калорий не только получаемых, но и расходуемых.

А в 1917 году вышла книга доктора Лулу Хант Петерс (*Lulu Hunt Peters*) «Диеты и здоровье с разгадкой калорий». Сама доктор Петерс, скрупулёзно подсчитывая съеденные за день калории, похудела с 91 кг до 68. „Отныне, - писала она, - вы будете есть калории. Вместо того чтобы сказать: „Я съел кусочек хлеба“, вы должны говорить: „Я съел 100 калорий хлеба или 350 калорий пирога“. По мнению доктора Питерс, сидящий на диете человек должен съедать не более 1200 калорий в сутки.

С тех пор - и поныне люди, озабоченные снижением веса, считают калории. А подсчет калорийности того или иного продукта стал нормой. Действительно, что может быть проще – считать потребляемые и расходуемые калории и худеть в свое удовольствие?

На всех этикетках продуктов (а иногда и в ресторанных меню) стали указывать калорийность продуктов и блюд. Калорическая теория, которая позволяла в удобной численной форме оценивать энергоёмкость продуктов питания, полностью овладела умами современных диетологов.

А вот то, что эти цифры могут ОЧЕНЬ СИЛЬНО различаться у разных людей, на сегодняшний момент мало кого интересует. Не говоря уже о том, что, несмотря на кажущуюся простоту, практически невозможно подсчитать калории съеденной пищи. Ведь мы питаемся смешанной пищей, а таблицы калорийности содержат информацию лишь о продуктах в чистом виде. Это приводит к грубым ошибкам при попытках подсчета калорийности реального питания. Кроме того, взвешивание каждого куска, постоянная сверка с таблицами калорийности, лишают процесс питания гедонической (доставляющей удовольствие) ценности.

Мораль: Низкокалорийная диета – байки из склепа.

2. Низкокалорийная диета имеет строгое научное обоснование. ЛОЖЬ

Всё научное обоснование низкокалорийных диет базируется на утверждении, что калория есть калория, вне зависимости от того, откуда она получена. Поэтому по законам термодинамики при ограниченном поступлении энергии в виде калорий организм будет худеть.

А что же происходит на самом деле?

Процессы, происходящие в нашем организме гораздо сложнее, чем достаточно примитивно представляла себе доктор Питерс в злопамятном 1917 году. Именно поэтому большинство низкокалорийных диет и поражают своей бессмысленностью и приводят прямо к обратному результату.

Есть такое понятие метаболизм или обмен веществ. И у разных людей он может сильно отличаться. Наверняка среди ваших знакомых есть люди, которые едят всё что угодно при любом распорядке дня – и не поправляются. Другие же при всех ограничениях в питании никак не могут избавиться от лишнего веса.

Пример комический и ужасный одновременно – в 1943 году хирург Федор Углов в блокадном Ленинграде удалил сальник и жир с живота пациентке, ведущей тот же образ жизни, что и остальные жители голодающего города, и оставшейся упитанной – женщина стыдилась показываться на глаза людям со своей полнотой. Объясняется это особенностями метаболизма – скоростью и полноценностью усвоения и переработки пищи. То есть два разных человека извлекают разное количество энергии из одинаковых порций еды.

Во-вторых, на самом деле человеческий организм не электростанция. Что такое калория – единица энергии, необходимая, чтобы нагреть 1 литр воды на 1 градус по шкале Цельсия. Количество калорий продукта определяют очень просто: сжигают его в так называемой

КАЛОРИЧЕСКОЙ БОМБЕ и измеряют в калориях количество выделившегося тепла. Самое интересное, что в калорическую бомбу можно заложить хоть табуретку, и она равным образом выдаст вам положенное число килокалорий. Из этого, впрочем, не следует, что табуретка - ценный пищевой продукт (разве что для верблюдов).

«Как вы, надеюсь, понимаете, внутри нас ничто не горит и ничто не сгорает. Механический перенос термохимических параметров теплоотдачи того или иного продукта при горении на механизмы пищеварения – чистейший абсурд и псевдонаучный маразм. Увы, на этой абсурдной и маразматической теории базируется и развивается вся современная диетология, а вместе с ней и эпидемия нарушений углеводного обмена – гипогликемия, сахарный диабет, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и их последствия». (Цит. по Константин Монастырский «Нарушения углеводного обмена» Изд-во Ageless Press 2002г.)

Первый закон термодинамики гласит, что энергия всегда сохраняется. Это означает, что белковые, жировые и углеводные калории равны в том, что никакая часть их энергии волшебным образом не исчезает в процессе еды.

Но второй закон термодинамики говорит, что энергия спонтанно рассеивается, если этому не возникает помех. Вот где собака зарыта: ведь поступающие с пищей белки и углеводы перерабатываются разными путями и поэтому их энергия распространяется в разных формах. К примеру, при разложении белка больше энергии выделяется в виде тепла, чем превращается в химическую энергию. Смысл этого заключается в том, что хотя кусок хлеба и бифштекс могут содержать одинаковое количество калорий, количество энергии, которое тело от них получает, на самом деле различается.

В 2002 году Эм Аструп из Сельскохозяйственного университета в Копенгагене заключила в боксы 12 мужчин и точно подсчитала, сколько энергии сжигает каждый, питаясь по разным диетам. Те, кто ели много свинины, сжигали на 4% больше энергии, чем те, кто получали больше энергии от углеводов, поскольку у первых значительная часть энергии превращалась в тепло.

«Возьмите чистый сахар: при минимальных калориях будет развиваться избыточный вес и ожирение. А телячья печень - кладовая здоровья: избыточный вес и ожирение не будет развиваться и при большом числе калорий». (Сергей Алешин «Низкокалорийная диета» http://www.ortho.ru/4_Ogirenje/dieta.htm)

Мораль: Не ищи логику, где не положил...

3. Низкокалорийная диета – эффективный способ снижения веса. ЛОЖЬ

Если бы это было так, мне не пришлось бы писать эту книгу, а вам её читать. Безусловно, в начале вес будет снижаться. Причина в том, что сначала существует ОГРОМНЫЙ дефицит баланса калорий. То есть тело расходует намного больше, чем получает. Но в этом и состоит вся ОГРОМНАЯ ирония, потому что организм быстро адаптируется, снижая уровень обмена веществ, и уменьшает тем самым расход калорий.

«Если бы в далеком и прекрасном детстве я не теряла бы время на чтение книжек, а просто пошла бы в кружок юных натуралистов... Может быть, во время ухода за зверьками мне пришла бы в голову мысль провести простой и несложный эксперимент. К примеру, взять миленькую беленькую мышку, раскормить ее, а потом каким-то образом заставить ее похудеть. Но, я не была юннатом, да и к мышам (хоть и миленьким) питала отвращение.

А вот одному ученому из Америки подобная идея почему-то показалась интересной, и он выяснил очень простую вещь – с помощью диет, ограничивающих калорийность пищи, можно только поправиться. Взял он крысок лабораторных и, для начала, покормил жирненьким, сладеньким и вкусненьким, потом наоборот постненьким, пресненьким и очень, очень мало. И так несколько раз. Результаты поучительны и поразительны одновременно. В первый раз крысоньки худели за 21 день, а восстанавливали свой вес через 46, во второй раз 56 и 14

соответственно, и дальше теряли вес все труднее и труднее, а увеличивали все легче и легче.

Оказалось, что голодать совсем не полезно для уменьшения объемов и масс. Совсем наоборот тощие диеты ведут к замедлению процессов обмена веществ и, заставляя организм работать в форс-мажорных обстоятельствах, вынуждают не терять вес, а все больше и больше набирать. Наши тельца просто запрограммированы на выживание, а голод многие тысячелетия эволюции был самым сильным врагом. Зря я не была юннатом в пионерском детстве...

С любовью, Л.Гросс (Цит. по: http://rbbw.msk.ru/rbbw_n/st/grosse1.htm)

Вы мучаете себя и окружающих, пробуя одну низкокалорийную диету за другой, и ни одна не помогает? И не поможет!

Если каждый день недобирать больше 1000 калорий, организм перестраивается на жесткий режим питания. Процесс обмена веществ замедляется, калории сжигаются медленнее. И когда после диеты человек возвращается к прежним привычкам, организм не успевает быстро перестроиться обратно и все так же медленно сжигает калории. Вес резко увеличивается. Исследования показывают, что почти 98% людей, сидевших на низкокалорийной диете, снова набирают не только сброшенные килограммы, но еще и сверх того. Этот механизм защиты организма называется «реакция на голодание». Причём эту простую истину уже начинают «догонять» даже самые недалекие «похудельщицы»:

Witch: «Я все это прекрасно знаю, и удивить меня этим невозможно. Я худела раз 20, всегда считая калории. И раз 5 худела от 20 до 30 кило, намного. Я рассказала просто, как я ем, чтоб мне нравилось. Остальное вызывает чувство протеста, и только ради того, чтоб уничтожить свое внешнее уродство - я делаю это стиснув зубы и сильно напрягая волю. За время своих ограничений я не смогла полюбить печеные грудки, вареные на пару овощи, сухое вино иногда в праздник и так далее. Наоборот. Одно воспоминание о данных продуктах вызывает у меня отвращение. Я ненавижу эти куриные грудки, которые 100 способами старалась делать повкуснее и все равно люблю ЖАРЕННУЮ, КАЛОРИЙНУЮ курицу!!!! я смогла только возненавидеть всем сердцем зеленый чай к которому старалась привыкнуть 7 месяцев!»

Мораль: Война - фигня, главное - маневры!

4. Низкокалорийная диета не имеет каких-либо выраженных побочных эффектов. ЛОЖЬ

Да, по законам термодинамики при ограничении поступления энергии организм будет худеть. Как правило, из-за недостатка белков, жиров, витаминов, минералов и других биологически активных веществ низкокалорийные диеты ведут к ущербу для здоровья.

Сидя на диете, вы рискуете приобрести проблемы с сердцем, камни в желчном пузыре, диабет, анемию, рак и остеопороз. Или, как минимум, депрессию, сухие, ломкие, торчащие в разные стороны волосы, нездоровый цвет лица, тусклые глаза и все это ради того, чтобы в скором времени располнеть еще больше.

Представляю вашему вниманию несколько типичных исповедей жертв низкокалорийных диет.

«КОГДА мне было чуть больше тридцати, я весила примерно 110кг, вещи шила сама и вполне себе нравилась, но работала тогда в детском саду (Из-за детей) с регулярными медосмотрами и надоедливыми врачами, которых мой вес, мое настроение и даже мои нарядные платья ОЧЕНЬ ВЫВОДИЛИ ИЗ СЕБЯ. И я (по глупости) поверила в их искреннюю заботу обо мне и села на бессолевую низкокалорийную диету с неотъемлемой рекомендацией ЗАЕДАТЬ чувство голода КАПУСТКОЙ и МОРКОВКОЙ В НЕОГРАНИЧЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ.

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ НА БЕССОЛЕВОЙ ДИЕТЕ У МЕНЯ обозначилась УСТОЙЧИВАЯ ГИПЕРТОНИЯ, врачи велели отказаться от мяса и масла - ХОЛЕСТЕРИН. ОТКАЗАЛАСЬ. У МЕНЯ ПОЯВИЛОСЬ чувство голода, стала жевать капусту и морковь, а через месяц обнаружила у себя жесточайший гастрит и способность принимать пищу не ПОРЦИЯМИ, а ТАЗИКАМИ или СКОВОРОДКАМИ. ЧУВСТВО ГОЛОДА СТАЛО НЕСТЕРПИМЫМ - не могла обходиться без еды более 30-40 минут, а после еды оно не проходило, пока я не теряла способность двигаться от переедания. В результате поимела диабет, на сахарозаменителях получила проблемы с печенью, потом посыпались зубы, т.к организм отказался принимать молочные продукты, творог и сыр в том числе. ЗАНЯЛАСЬ ЗУБАМИ, в качестве ответной реакции получила АСТМУ, а потом перестали слушаться ноги - НЕ ХОДИЛА ЧЕТЫРЕ МЕСЯЦА

СЛАВА БОГУ, МОЗГИ СТАЛИ НА МЕСТО. Я ВЫКИНУЛА ВСЕ ТАБЛЕТКИ и СТАЛА ШАГ ЗА ШАГОМ СЕБЯ ВЫТАСКИВАТЬ. ДОЛЬШЕ ВСЕГО ПРИШЛОСЬ БОРОТЬСЯ С СИЛЬНЕЙШИМИ СЕРДЕЧНЫМИ ПРИСТУПАМИ, но сейчас и они НЕ ПРОБЛЕМА.

К ЧЕМУ я все это - если надо сбросить 2-3 кг, то пара дней на очень жесткой любой диете, особого вреда не принесут, хотя и в их пользу я тоже не уверена. ЕСЛИ ИЗЛИШЕК БОЛЬШЕ, то ХУДЕТЬ НАДО ОЧЕНЬ ГРАМОТНО, БЕРЕЖНО и МЕДЛЕННО».

А вообще, от диет, в основном, не худеют, а полнеют. Вдобавок, с каждым разом сбросить вес всё труднее. Организм запоминает диету как экстремальный случай и сопротивляется ей все сильнее. Чем меньше калорий в него поступает, тем экономнее он их расходует. По-научному это называется замедление метаболизма. В результате, как только человек перестает недоедать, он становится полнее, чем до диеты.

Мораль: Никогда не начинай делать то, что ты не сможешь продолжать всю жизнь.

5. Низкокалорийная диета физиологичный и безопасный способ снижения веса. ЛОЖЬ

В сущности, низкокалорийные диеты просто вредны для здоровья. Жир, который накапливается, когда вы в очередной раз бросаете диету, может быть для вас более опасен, чем первоначальный: если вы снова и снова садитесь на диету и бросаете ее, то распределение жира у вас меняется. Он начинает откладываться не между мышцами и кожей на боках и бедрах, как ему положено, а в брюшной полости, возле внутренних органов, что особенно опасно.

Как известно, в организме жир располагается в подкожно-жировой клетчатке (подкожный жир) и вокруг внутренних органов (висцеральный жир). Подкожно-жировая клетчатка в области живота вместе с висцеральным жиром брюшной полости составляют абдоминальный жир.

Особенность абдоминального жира заключается в том, что в нем очень активно протекают метаболические процессы. Это обусловлено высокой плотностью рецепторов к половым гормонам и гормонам щитовидной железы и низкому содержанию рецепторов к инсулину. В связи с этим повышенное накопление именно абдоминального жира является большим фактором риска для развития сахарного диабета, артериальной гипертонии, онкологических заболеваний, артритов, и многих других патологических состояний.

Кроме того, при ожирении у женщин повышается продукция мужских половых гормонов яичниками и корой надпочечников. Следствием этих эндокринно-гормональных нарушений является у женщин развитие гирсутизма (оволосение по мужскому типу у женщин) и нарушения менструальной функции.

Насколько низкокалорийная диета является физиологичной и безопасной можно судить по свидетельствам очевидцев:

«Японку я не пробовала, но на гречке сидела. Скажу честно не высидела больше 3 дней. Дальше мне реально не хорошо было. Кружилась голова, было вообще очень плохо. Греча - это еще цветочки. Я когда в школе училась как-то ровно месяц ничего не ела. Результат был оффигенный, но здоровье ни к черту. Однажды чуть в обморок не упала и тогда завязала с голодовкой».

«И на ДИЕТАХ менее 1000ккал СИДЕЛА - всего два месяца - СБРОСИЛА ВСЕГО 2 (ДВА) кило - ОРГАНИЗМ МНЕ ОРАЛ - ПРЕКРАТИ - НО Я НАСТОЙЧИВАЯ и УПЕРТАЯ - НАСИЛОВАЛА СЕБЯ. РЕЗУЛЬТАТ - ДВА ГОДА ЛЕЧИЛА ЖЕСТОЧАЙШИЙ ДИСБАКТЕРИОЗ - более менее справилась, а вот ИММУНИТЕТ - вытягиваю с большим трудом. Все обычно считают пониженный иммунитет это частые простуда - ерунда. У МЕНЯ ПРОСТУД НЕ БЫВАЕТ, у МЕНЯ НЕ ВЫДЕРЖАЛА КОЖА - стала собирать и выдавать всевозможные кожные проявления вирусов и бактерий, а любая крошечная болячка стала превращаться в огромный РУБЕЦ. Кстати ХУДЕЛА Я ПОД ПРИСМОТРОМ ВРАЧЕЙ В ДОРОГОЙ КЛИНИКЕ - НИКАКОЙ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Больше говорить ничего не буду, кроме того, что УЧЕНИКУ 11 КЛАССА НУЖНО КОРМИТЬ МОЗГИ, а для этого ЖИРЫ НУЖНЫ и УГЛЕВОДЫ».

Это точно. Английские психологи протестировали абсолютно здоровых женщин на внимание, запоминание и скорость реакции сначала после строгой диеты, а потом – сытно накормив. В первом случае результаты тестирования оказались на 20-30% хуже. У людей, сидящих на диете, мозг, лишенный привычной подпитки в виде глюкозы, начинает "тормозить", а иногда у человека проявляются натуральные нервно-психические расстройства.

Помните этот смешной анекдот?

- У меня девушка есть 90-60-90!

- Модель?

- Нет, Настоящая

А вот это уже совсем не смешно.



Одна из самых знаменитых моделей Уругвая 22-летняя Луисель Рамос умерла от сердечного приступа на Неделе моды в Монтевидео. Неделя моды, на которую прибыли лучшие модели Латинской Америки и Европы, проходила в отеле Редиссон Виктория Плаза, сообщает газета La Stampa.

«Как только Рамос продефилировала по подиуму, она в спешке побежала в гримерку переодеваться ко второму выходу. Но не успела она зайти за кулисы, как неожиданно упала», – рассказал очевидец.

Несколько медиков, пришедших посмотреть шоу, сразу же бросились к манекенщице и попытались привести ее в чувство. Но спасти модель не удалось. «Когда через 20 минут приехала «скорая помощь», было уже поздно», – рассказал один из зрителей. Впрочем, врачи все-таки более часа пытались реанимировать манекенщицу. Но ни электрошок, ни массаж сердца, ни внутривенные инъекции не дали результатов, пишет ANSA. Как показала предварительная аутопсия, Рамос скончалась от остановки сердца.

Врачи предполагают, что модель умерла от голода. Как рассказал полиции отец манекенщицы, местный предприниматель, несколько дней перед смертью Рамос вообще ничего не ела, сообщает информгентство Efe. То же подтвердила и сестра умершей – 18-летняя Элле Рамос, которая также работает моделью. «В Уругвае немало девушек, которые подвергают себя невероятным голоданиям, чтобы иметь возможность выходить на подиум», – сообщила она

Так что я со всей ответственностью советую всем худеющим и считающим калории, а также находящимся на грани нервно-психических расстройств заняться здоровым безопасным сексом. Пользы для здоровья будет во всех отношениях гораздо больше. Тем более, что если раньше все просто говорили - "секс сжигает калории", то теперь вы можете точно посчитать, что вам надо сделать с партнером, чтобы сбросить лишний вес. Рекомендации, правда, почему-то только для мужчин, хотя худеют в основном женщины... Итак:

*«Раздеть:
с согласием - 12 калорий,
без согласия - 187.*

*Растегнуть лифчик:
двумя руками - 8 калорий,
одной рукой - 12 калорий,
зубами - 85 калорий.*

*Надеть презерватив:
при наличии эрекции - 6 калорий,
при отсутствии оной - 315 калорий.*

*Позиции:
миссионерская - 8 калорий,
как собачки - 326 калорий,
"итальянский канделябр" - 912 калорий.*

*Оргазм:
настоящий - 112 калорий,
ненастоящий - 315 калорий.*

*Потом:
лежать в кровати обнявшись - 18 калорий,
немедленно встать с кровати - 36 калорий,
объяснить, почему ты немедленно встал - 816 калорий.*

*Надевание одежды:
спокойно - 32 калорий,
в спешке - 98 калорий,
когда ее отец стучится в дверь - 1218
калорий,
когда ваша жена стучится в дверь - 3521
калория».*

(Цит. по: <http://www.seti.ee/narva/modules/AMS/index.php?storytopic=2>)

С калориями, думаю, разобрались. Следующая, на мой взгляд, не менее интересная тема: **жиры и ожирение**, а также диеты с ограничением жиров.

Но вначале, вам в помощь, мнение «специалистов»:

Гурвич Михаил Меерович – кандидат медицинских наук, врач клиники лечебного питания Института питания РАМН, терапевт, диетолог:

«Покупая молочные продукты, обращайте внимание на содержание в них сахара и жиров. Если хотите похудеть, ешьте творог несладкий и нежирный. Конечно, гурману могут не понравиться вкусовые качества маложирных продуктов, но ведь мы ставим другую цель: снизить вес, холестерин, уменьшить проявления атеросклероза».

(Источник: М. Гурвич «Не жиром единым» Наука и жизнь, №6, 2007г)

Научно-исследовательская клиника «Мэдхелп»:

«Согласно исследованиям, женщины средних лет, перенесшие удаление матки, попадают в группу риска по нескольким заболеваниям. Среди них на первом месте стоит атеросклероз. ...Прежде всего, надо соблюдать специальную диету: есть как можно меньше животных жиров. Поэтому из рациона необходимо исключить жирное мясо, сметану и сыры высокой жирности, куриные яйца и, конечно же, сливочное масло».

(Источник: http://www.medhelp-clinic.ru/gin_spravoch100.shtml)

Заместитель директора Института питания Российской Академии медицинских наук, доктор медицинских наук Александр Константинович Батурин:

«Но важно, что мы должны запомнить и ограничивать потребление животных жиров ...бутерброд должен быть правильным: тонкий срез колбасы и видный, заметный срез хлеба».
(Из интервью «Радио Свобода» от 8 января 2005).

Ну а теперь попрошу ответить на вопросы нового теста.

ТЕСТ: «ЖИР И ОЖИРЕНИЕ»

№	ВОПРОС	ИСТИНА	НЕДОРАЗУМЕНИЕ
1	Если хотите похудеть, ешьте меньше жирного.		
2	Употребляя маложирные продукты, мы снижаем уровень холестерина, уменьшаем проявления атеросклероза и риск сердечно-сосудистых заболеваний.		
3	Особенно строго следует ограничивать себя в жирах женщинам, которым гораздо легче набрать избыточный жир и труднее от него избавиться.		
4	Особенно вредны все тугоплавкие сатурированные жиры (saturated fat) животного происхождения.		
5	Покупая молочные продукты, обращайте внимание на содержание в них жиров. Для пользы здоровья надо употреблять обезжиренные молочные продукты.		
	Общая оценка:		

Поставьте себе за каждую **«ИСТИНУ»** 1 очко, а за **«НЕДОРАЗУМЕНИЕ»** – соответственно 0 очков.

Правильные ответы смотрите в следующей главе.