

В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ

Самый спортивный министр

Четыре вечера в неделю Леонид Рапопорт проводит в спортзале

Станислав БОГОМОЛОВ

Долго искать героя для запуска новой рубрики о здоровом образе жизни нам не пришлось. Как поддерживать себя в отличной форме на своём примере каждый день показывает министр физической культуры, спорта и молодёжной политики области **Леонид РАПОПОРТ**. Между прочим, мастер спорта СССР по конькобежному спорту.

— Леонид Аронович, спортивный министр обязан быть спортивным?

— Это неизбежно. Во-первых, личный пример ещё никто не отменял. Во-вторых, какой же у профильного министра будет авторитет среди спортсменов, если сам он не спортсмен? И тут мне самого себя не в чем упрекнуть, разве только в том, что утреннюю зарядку не делаю, просто не успеваю. Рабочий день министра заканчивается часов в 9–10 вечера, а утром снова срочные дела. Но! Три дня в неделю **вечером наша хоккейная команда правительства области играет в хоккей с командой администрации Екатеринбург. Выкладываемся по полной, потому после игры тело ноет, а голова такая чистая — вся слуха вылетает. Ещё один вечер отдаю большому теннису.** Это серьёзные нагрузки, которые помогают держать себя в форме.

— А если пропустили? — Тогда увеличиваю нагрузку на следующей игре. И ещё очень важный момент: обязательно корректирую рацион питания, если нет нагрузки, надо и есть поменьше. Чувствую каждый лишний килограмм. В командировках вообще почти не ем, потому что



Обогнать Леонида Рапопорта на коньках не так-то просто — на соревнованиях «Лёд уральской надежды» в 2012 году это удалось только профессиональной спортсменке Юлии Скоковой (на фото именно её конёк виден слева), которая через два года взяла бронзу на Олимпийских играх в командной гонке

пребываю в статусе «путника». Есть два таких символа образа жизни — «воин» (активная деятельность, полноценное питание) и «путник» (мало активности — меньше еды).

— Что из спортивных принадлежностей у вас всегда с собой?

— Хоккейная форма и спортивный костюм, можно сказать, живут у меня в машине. Впрочем, как и я сам.

— Говорят, нормы ГТО

вы несколько раз сдавали? — Да. Первый раз — одним из первых, когда в нашей области обкатывался пилотный проект по ГТО. Тут и личный пример нужен был, и просто интересно было сравнить нормативы 25-летней давности и нынешние. Причём я взял за выполнение норматив воз-

растной группы на десять лет моложе моего возраста. Уложился без труда и даже перевыполнил. Через ГТО всем надо пройти, одержать над собой маленькую победу и тем самым повысить свою самооценку. И в спорте, и в жизни большие победы складываются как раз из множества маленьких.

— Семья поддерживает?

— И поддерживают, и сами не отстают. Супруга занимается фитнесом, старший сын увлечён баскетболом, а младший — пауэрлифтингом. Все охотно участвуют вместе со мной в Кроссе нации, Лыжне России. Детей к спорту не приобщил, сами приобщились. Меня тоже в конькобежную секцию в 10 лет не мама отводила — в школу пришла тренер и позвала на ледовую дорожку. Такая красивая, что отказать было

невозможно. А там уже прикипел к конькам на всю жизнь.

— Осмелюсь предположить, что именно хорошая форма и помогла вам однажды спасти утопающего...

— Думаю, да, потому что классическим способом, за волосы, его вытащить было невозможно — их попросту не было. А дело было так: мы катались с друзьями на яхте по Верх-Исетскому пруду. Вижу вдруг, как мужчина падает за борт и тонет. Пришлось нырять и спасать.

— По моим ощущениям, те, кто в детстве, юности занимался спортом, потребность в физической нагрузке ощущают всю жизнь.

— По моим — тоже. Только я бы добавил ещё и эмоциональную составляющую: кто вкусил радость победы и горечь поражения, дух сорев-



В апреле Леониду Ароновичу исполнилось 57 лет, областное министерство спорта он возглавляет с декабря 2009 года. В 2014 году министр принял вызов редакции «ОГ» на фестивале ГТО и, скинув пиджак и галстук, 25 раз отжался от скамьи, три раза подтянулся на перекладине и набрал 30 баллов в стрельбе по электронным мишеням

новальности тоже пронесёт через всю жизнь.

— А много ли у вас единомышленников по спортивной стезе в кабинете министров?

— Немало. Прежде всего это министр промышленности и науки, капитан и надёжный защитник нашей хоккейной команды, мастер спорта по конькобежному спорту **Сергей Пересторонин**. Ещё один мастер спорта, по дядю, — заместитель председателя правительства **Сергей Зырянов**. Первый заместитель премьера **Владимир Власов** — кандидат в мастера спорта по плаванию, непременный участник всех спортивных акций, член волейбольной команды правительства области, которая регулярно играет со сборной глав муниципальных образований. С некоторых пор в эту команду

влился и губернатор **Евгений Куйвашев**. У нас ведь ещё ежегодно проходит спартакиада, как мы её между собой называем, «чиновничья» — комплексная спартакиада администрации губернатора, аппарата правительства, сотрудников министерств, департаментов, управлений Свердловской области. Соревнуемся по девяти видам спорта, меня некоторые из молодых и рьяных всё пытаются обойти в стрельбе и в шахматах, пока безуспешно. Многие министры с удовольствием участвуют в спортивных акциях. День ходьбы, например, отметили тем, что совершили пешую прогулку по кварталу, где находится правительство. И для здоровья полезно, и для формирования командного духа — без такого настроения трудно ждать больших достижений, и я не только спорт имею в виду...

Берегите сердце от жары

Лариса ХАЙДАРШИНА

Впервые за три года Средний Урал получил настоящее лето не с близкими к нулю температурами, а с настоящими плюс 30 градусами по Цельсию. Всё как положено — жара и солнце. Но... некоторым землякам такие условия вредны для здоровья. Почему этим летом мы должны быть внимательны к своему самочувствию, «ОГ» рассказала заслуженный врач России, кардиолог с 35-летним стажем, член Российского общества специалистов по сердечной недостаточности, заведующая кардиологическим отделением городской клинической больницы № 33 Екатеринбург **Елена ФОКИНА**.

— Как погода влияет на сердце?

— В жару человек потеет, теряет жидкость, а с ней и электролиты — калий, магний. Кровь сгущается, возрастает риск образования тромбов, которые способны привести к инфарктам. Кстати, для сердца и сосудов опасна не только высокая температура воздуха, но и любые перепады погоды — от холода к теплу и наоборот. Резкая перемена погоды может привести к спазму сосудов, к повышению артериального давления, гипертоническим кризам, а это весьма опасное состояние.

— В жару мы сами порой обезопасим эти перепады, когда пользуемся кондиционером...

— ...или пьём воду со льдом. И тем самым вводим свой организм в стрессовое состояние. Гораздо лучше утолять жажду водой, которая имеет комнатную температуру, и не программировать кондиционер на предельно низкую температуру. Рекомендуется ставить его всего на шесть-восемь градусов ниже, чем температура воздуха на улице, но не ниже 23 градусов по Цельсию. При резкой смене градуса окружающей среды организм человека не успевает приспособиться к пере-

менам. Спазм сосудов уменьшает возможности для тока крови, а когда она ещё и сгущается из-за потери жидкости, то сердцу приходится трудиться в слишком тяжёлых условиях.

Можно значительно облегчить задачу человеческого «мотора», употребляя достаточное количество жидкости. Исключите газированные и сладкие напитки, так как они не приводят к утолению жажды, а только провоцируют избыточное потребление жидкости.

— Неужели потеть вредно?

— Напротив, потоотделение — естественный и самый лучший механизм защиты организма в жару. Именно поэтому в жаркие дни не стоит пользоваться косметикой, кремами, которые закупоривают поры кожи. Не стоит надевать обтягивающую одежду из синтетики, лучше предпочесть одежду свободного кроя из натуральных тканей — это обеспечит обмен воздуха вокруг тела, проветривание кожи, а значит, поддержание нормальной температуры тела. Не будет перегрева — больше шансов сохранить нормальное состояние крови и сосудов.

— Стоит ли в жару менять рацион питания?

— Организм сам подсказывает человеку, что полезно, а что нет. Когда на улице жара, мы не хотим есть жирное, сладкое, солёное и копчёное. Зато хороший аппетит на овощи, фрукты и ягоды — всё то, что содержит много жидкости и полезных микроэлементов. Именно такой рацион и полезен летом.

— Как могут сказаться вредные привычки?

— У всех курильщиков кровь более густая, а значит, у них выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, курение губит внутреннюю «выстилку» сосудов, а это провоцирует образование холестериновых бляшек и тромбов. Так что лето — отличное время для того, чтобы бросить курить и помочь своему

организму стать сильнее. Алкоголь же приводит к обезвоживанию и тоже служит причиной сгущения крови. В жару надо воздерживаться от употребления спиртных напитков, чтобы не спровоцировать сердечно-сосудистые катастрофы.

— Есть ли в жару польза от физических нагрузок?

— Нет, в солнечный летний день они могут быть даже опасны. Как поступали наши предки? Работали ранним утром и вечером, когда жара спадала. В разгар летнего дня никто в поле не выходил. Но не таковы наши дачники. Приезжают на дачу на выходные — и стараются каждую минутку посвятить труду. В результате — перегрев, потеря жидкости, подъём артериального давления... Или ещё хуже — гипертонический криз, прединфарктное состояние, инфаркт... Очень много «скорых» привозит к нам пациентов в отделение летом прямо с дачных участков. Ещё одна проблема — люди не спешат обращаться к врачу, терпят до последнего: как же, что-то осталось непролечено и неполитым! В результате врачи терпят бесценное для первой и самой полезной помощи время.

— Как болевой в такой ситуации может себе сам?

— Если человек почувствовал боль в груди — никакой самостоятельной помощью уже не обойтись. Боль — это единственный и самый верный признак инфаркта. Совет один — срочно звоните в «Скорую» и не терпите. А вот если вы почувствовали признаки перегрева, то помочь себе можно самостоятельно — срочно уйти в тень, попить воды, расстегнуть одежду, обтереть кожу влажным полотенцем.

При перегреве человек чувствует слабость, головокружение, подташнивание, дезориентирован в пространстве, и в этом случае пациенту часто требуется помощь и внимание со стороны близких.

КАК ВЫБРАТЬ ПАЛКИ ДЛЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ



Классическая северная ходьба подразумевает неспешную прогулку для восстановления здоровья. Но иногда любители соревнований устраивают соревнования на скорость — например, 25 октября 2015 года в Екатеринбурге впервые прошли соревнования «Дикие палки»

Татьяна СОКОЛОВА

Северная (она же скандинавская) ходьба в последнее время стала очень популярна на Урале, особенно среди людей старшего возраста. О плюсах северной ходьбы мы уже писали в номере «ОГ» от 6 октября 2015 года. Сегодня же расскажем, как правильно подобрать для этих занятий палки.

Самое первое, на что следует обратить внимание — высота палок. Многие используют палки от беговых лыж, но они зачастую по высоте не подходят, и вместо пользы от тренировок можно заработать боль в спине или в плечевом поясе. Есть универсальная формула, по которой определяют высоту палок: рост человека умножают на 0,68. К примеру, если рост 164 сантиметра, то нужны палки длиной примерно 112 сантиметров. Однако у разных производителей они могут иметь погрешности — быть чуть выше или ниже. Поэтому новичкам, не разбирающимся в такой продукции, лучше всего покупать палки раздвижные и настраивать их под себя по этой же формуле.

При выборе палок обязательно нужно знать свой рост, актуальный на сегодняшний момент (с возрастом мы несколько сантиметров «теряем»). Кроме того, важно учитывать высоту подошвы обуви, в которой вы ходите:

МНЕНИЕ

Сергей ЧЕПИКОВ, двукратный олимпийский чемпион, депутат Заксобрания Свердловской области:

— Скандинавская ходьба — это очень гармоничный вид физической активности. Она даёт прекрасную аэробную нагрузку, работают не только ноги, но и плечевой комплекс. И разгружаются колени, что важно, например, для людей в возрасте. От высоты палок зависит много, можно просто посмотреть, образовывают ли ваши руки, когда вы их держите, прямой угол. Если да, то палки вам подходят.

летом она одна, зимой — другая. Если подошва высокая, то и палки стоит сделать повыше ровно на высоту подошвы, — говорит **Владимир Рыжский**, главный физиотерапевт области и руководитель Уральского школы северной ходьбы.

Раздвижные палки удобны также брать с собой: в санаторий, на дачу — чтобы не пропускать тренировки. Правда, нередко они не такие прочные, как монолитные, хотя это может зависеть от конкретного производителя и материала, из которого они сделаны.

Палки для северной ходьбы чаще всего делают из алюминия или карбона. Я на собственном опыте убедился, что лучше покупать второй вариант — они лёгкие, достаточно прочные и амортизируют — руки не устают, но необходима нагрузка есть, — рассказала **Любовь Итанулина**, инструктор по скандинавской ходьбе в Красноуфимске. Заранее перед покупкой или настройкой уже имеющихся раздвижных палок стоит подумать о поверхности, по кото-

рой вы будете ходить. От этого может зависеть как высота палок, так и использование специального наконечника. Если вы планируете провести тренировку на грунтовой или снежной дорожке, то палки стоит сделать чуть выше, потому что хорошо заточенный металлический штык будет слегка проваливаться. А для прогулок по асфальту на этот штык надевается резиновый наконечник.

Кроме того, палки для северной ходьбы, в отличие от палок от беговых лыж, имеют специальный ремень-крепление для рук — полуперчатки, которые в случае необходимости легко отстёгиваются, чтобы не травмировать кисти.

Что касается стоимости, то, по словам Владимира Рыжского, дешёвые тысячи рублей палки для северной ходьбы покупать не стоит. Они могут быть выполнены из некачественных материалов. Специалист советует не экономить — ведь качественные, пусть и не самые дешёвые палки прослужат дольше.

ЕДИМ С УМОМ

Что такое гликемический индекс?

На упаковках некоторых продуктов питания (как правило, импортных) вместе с информацией о калорийности можно встретить буквы «ГИ», а рядом — цифры от 0 до 100. Это указание на гликемический индекс продукта.

Гликемический индекс (ГИ) показывает, с какой скоростью пища, содержащая углеводы, усваивается организмом и преобразуется в глюкозу, которая, с одной стороны, является главным источником энергии, а с другой — влияет на уровень сахара в крови. Поэтому именно глюкоза и была принята за своего рода эталон меры. Так, ГИ глюкозы составляет 100 единиц, а продукты, не содержащие углеводов, к примеру, сырое мясо или сырая рыба, имеют ГИ, равный нулю. С точки зрения этого показателя, все продукты питания принято делить на три группы: с высоким (от 100 до 70 единиц), средним (от 70 до 50 единиц) и низким (меньше 50 единиц) гликемическим индексом.

На что он влияет?

ГИ не связан с калорийностью, тем не менее в большинстве диет, используемых для снижения веса, входят блюда, имеющие низкий индекс. Дело в том, что продукты с одинаковой или близкой калорийностью могут иметь совершенно разный гликемический индекс.

Если человек здоров, уровень сахара у него всегда будет в норме, независимо от того, съел ли он булку, у которой ГИ почти 100 единиц, или огурец, имеющий ГИ в пять раз ниже. Но углеводы из продуктов с низким гликемическим индексом медленнее преобразуются в энергию, и мы успеваем равномерно истратить эту энергию даже без больших физических нагрузок. Углеводы из продуктов с высоким ГИ усваиваются гораздо быстрее. И если человек, употребляя их, мало двигается, глюкоза в организме начинает превращаться не в энергию, а в жировую ткань, то есть будет способствовать появлению лишнего веса, — отмечает врач-диетолог одного из екатеринбургских фитнес-центров **Ирина Вершинина**.

По её мнению, желательно знать гликемический индекс, чтобы правильно выстроить рацион, но не надо составлять меню, ориентируясь только на этот показатель: ведь многие полезные продукты, необходимые организму, имеют достаточно высокий индекс.

Систему питания, как и систему спортивных тренировок, нужно выстраивать в зависимости от того, чего хочешь добиться человек: похудеть или нарастить мышечную массу, — говорит Ирина Вершинина.

Кому обратить внимание?

По мнению врача-диетолога высшей категории одной из екатеринбургских клиник **Натальи Ашихминой**, такой фактор, как гликемический индекс, очень важен для людей с неотрегулированным сахаром в крови.

— Людям, больным сахарным диабетом, а также тем, у кого бывают скачки сахара, обязательно нужно контролировать уровень глюкозы и подбирать продукты так, чтобы еда не способствовала гипо- или гипергликемии, — говорит она. — Для тех же, кто хочет похудеть, этот показатель неприципиален. Для спортсменов он также не играет особой роли, так как не способствует повышению выносливости и улучшению других качеств, влияющих на спортивные результаты. Между тем, если человек здоров, но имеет предрасположенность к сахарному диабету, и при этом в его меню преобладают продукты с высоким ГИ, это рано или поздно негативно отразится на его здоровье.

Пока этот индекс можно встретить не на каждой упаковке, среди местных товаров чаще всего его можно увидеть на хлебе, особенно низкокалорийном. Но на помощь приходят специальные таблицы.

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС И КАЛОРИЯ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

- Белый хлеб — 100 (265 ккал)
- Хлеб ржано-пшеничный — 50 (214 ккал)
- Чёрный дрожжевой хлеб — 65 (222 ккал)
- Макароны, высший сорт — 85 (337 ккал)
- Бананы — 60 (91 ккал)
- Картофель запечённый — 95 (77 ккал)
- Мёд — 90 (312 ккал)
- Рисовая каша на молоке — 75 (107 ккал)
- Молочный шоколад — 70 (552 ккал)
- Варенье и джемы — 65 (286 ккал)
- Овсяная каша и гречка — 60 (88 ккал)
- Песочное печенье — 55 (520 ккал)
- Апельсины, киви — 50 (38 ккал)
- Курага и чернослив — 40 (240 ккал)
- Свежие яблоко и слива — 35 (48 ккал)
- Свежие груша и абрикос — 30 (42 ккал)
- Горький шоколад — 30 (546 ккал)
- Молоко — 30 (53 ккал)
- Клубника, земляника — 25 (41 ккал)
- Капуста кочанная и брокколи — 15 (34 ккал)

Подготовила Елена АБРАМОВА