

15 марта Вторник

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Телеканал "Доброе утро"', 'Новости', 'Контрольная закупка'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Утро России', 'Русская народная группа "Бони М"', 'О самом главном'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'НТВ утром', 'Т/с "Таксистка"', 'Обзор. Чрезвычайное происшествие'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Действующие лица', 'Новости ТАУ «9 1/2»', 'Патрульный участок'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Евроночс', 'Новости', 'Главная роль'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Ценные новости', 'Свидание со смертью', 'Новости. Итоги дня'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Вести сейчас', 'Коротко о главном', 'Вести. Интервью'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультифильмы', 'Тысяча мелочей', 'Самое смешное видео'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Доброе утро на СТС', 'М/с "Смешарики"', 'М/с "Приключения мультяшек"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Настроение', 'М/ф "Мы с Джеком"', 'Комедия "РАЙСКОЕ ЯБЛОЧКО"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Music', 'Стерео_утро', 'Hit chart'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультифильмы', 'Т/с "Альф"', 'Ребятам о зверятах'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Неизвестная планета: "Хранители дождевого леса"', 'Детективные истории: "Коварство без любви"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Новости. Екатеринбург', 'Вести. Екатеринбург', 'Вести. Культура - каждый час'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Дикая еда', 'Погода', 'Спросите повара'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Необъяснимо, но факт - "Зомби"', 'М/с "Эй, Арнольд"', 'М/с "Как говорит Джинджер"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Врачи', 'События', 'Петровка, 38'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Звезды на ладони', 'Hit chart', 'Art-коктель'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультифильмы', 'Т/с "Альф"', 'Ребятам о зверятах'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Боевик "ЭКВИЛИБРИУМ"', 'Экстренный вызов', 'Новости 24'.



Рис. Владимира РАННИХ.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ Скажи, что ты ешь? И врачи расскажут, будешь ли ты болеть...



Ли́дия САБАНИНА

Если в прежние времена человеку достаточно было быть сытым, то теперь многих заботят биологическая ценность продуктов, сбалансированность питания, избыточный вес...

О том, что входит в понятие полноценного питания и какие последствия вызывает его отсутствие, наш разговор с руководителем лаборатории гигиены питания, качества и безопасности продукции ФГУН - Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики и охраны здоровья рабочих промышленных предприятий - Натальей Зингер и врачом-диетологом Ольгой Анохиной.

«Мы, как потребители, привыкли, что когда идёшь речь о безопасности продуктов, подразумеваем: съесть и не отравиться, но сейчас во всем мире это понятие трансформировалось, - говорит Наталья Зингер. - В России степень развития общества позволяет задуматься о безопасности и с точки зрения полноценности питания, необходимого, чтобы быть здоровым, бодрым, работоспособным.»

«Ольга Вячеславовна, вопрос вам - диетологу, как питаются уральцы? - Данные нашего мониторинга практически полностью соотносятся с российскими данными. Это избыточное поступление жиров, простых углеводов (хлебобулочных изделий, сладостей). В дефиците же клетчатка, витамины и минеральные вещества - фолиевая кислота, йод, кальций, железо...»

«В соответствии с пирамидой здорового питания в рационе должны преобладать зерновые, овощи и фрукты, доля мясных и молочных продуктов - снижена, а жиров и сладостей - ограничена.»

«Не понимают смысла жизни, если вкусно не поест? - Да. Плюс не покурил, не попил кофе. Нередко можно слышать, мол, понимаю, что это риск, но не хочу отказываться. Но есть и другая категория населения, которая говорит: научите, объясните, я хочу изменить, но не знаю как! Поэтому, несомненно, нужна санитарно-просветительская деятельность, направленная на мотивацию населения быть приверженными здоровому образу жизни. Вода камень точит...»