Все новости Варненского района: **www.sovselo.ru**

«Советское село» **№ 30** (9071) **3 августа** 2024 года

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

В тему

(Окончание. Начало на 7 стр.)

Клетчатке нужна вода
Поступая в желудок, клетчатка разбухает в объеме, давит на стенки желудка и кишечника, а в мозг поступает сигнал о насыщении. Но чтобы запустить этот механизм, необходимо, чтобы в организме в этот момент было достаточное количество воды. Поэтому как минимум за полчаса до еды надо выпить стакан воды или травяного чая.

Растворимая и нерастворимая клетчатка
Растворимая не переваривается в организме, но легко растворяется в воде. Поэтому в желудочно-кишечном тракте разбухает, превращается в гелеобразное вещество. Это пребиотик, который способствует росту полезных микроорганизмов в толстой кишке. Содержится в основном в овощах, фруктах, бобовых, картофеле, водорослях.
Нерастворимая не растворяется в воде, не переваривается, сохраняется в изначальном виде, проходя по желудочно-кишечному тракту. Поглощает жидкость и абсорбирует (то есть поглощает) побочные продукты пищеварения. Содержится в зерновых, цитрусовых.

Бобовые, орехи и злаки вымачиваем
Орехи, бобовые, семечки, злаки перед приготовлением и употреблением необходимо вымачивать. Время вымачивания у каждого свое. Для гречки достаточно 5 часов, а для миндаля надо в два раза больше.
Дело в том, что кроме полезной клетчатки во всех этих продуктах содержится вредная для человека фитиновая кислота, которая препятствует усвоению растительного белка и полезных микро- и макроэлементов.

Сохраняем кожуру
Если кожура фруктов или овощей съедобна, не стоит от нее избавляться — с ней вы выбросите около 1/3 клетчатки. К примеру, в яблоке около 3,7 г клетчатки. После срезания кожуры останется 2,4 г.

Для получения клетчатки в достаточном количестве надо употреблять в пищу цельные продукты (зерновые, овощи, фрукты и бобовые), цельнозерновые крупы (ячмень, овсянка, бурый рис, гречка, булгур, просо, зерна пшеницы), использовать пищевые добавки с клетчаткой, семена льна и чиа, отдавать предпочтение ягодам с высоким содержанием клетчатки (малина, клубника, черника, ежевика), не срезать кожуру с овощей и фруктов, добавлять клетчатку во время завтрака, обеда и ужина, — рекомендуют гастроэнтерологи.

Полезные советы:
Зелень лучше есть не сырой, а слегка припущенной. В этом случае большая часть волокна остается неповрежденной, но объем готового продукта значительно уменьшается — так вы сможете съесть его больше.
Добавляйте овощи при приготовлении любых блюд: в фарши, запеканки, соусы, супы. В качестве загустителя можно использовать пюре из цветной капусты или тыквы. Вместо соков выбирайте смузи.
Важно увеличивать долю клетчатки в рационе постепенно, иначе возможны желудочно-кишечные расстройства (вздутие живота, спазмы, нарушения стула и др.). Комбинируйте различные виды волокон. И абсолютно необходимо при этом употреблять достаточное количество жидкости. Если вам не подошел один из видов клетчатки, возможно, подойдет другой.
Увеличение количества клетчатки в рационе при наличии СИБР (синдром избыточного бактериального роста в тонкой кишке) и СРК (синдром раздраженного кишечника) приводит к ухудшению симптомов. В этом случае требуется предварительное лечение этих состояний.

Арвяк-«гРязь», или Бегом по горному болоту

Испытай себя. Наш самый неугомонный корреспондент открыл летний соревновательный сезон

Игорь **БОЛОНИН**

Июль с привкусом сентября. Ливни, ливни и ещё раз ливни. Горнозаводские районы Челябинской области и Башкирии стремительно превращаются в подобие Вьетнама и Камбоджи. Ручьи становятся водопадами, а реки едва ли не морями.

Но разве может это остановить любителей горных трейлов, особенно тех, у кого есть чёткий тренировочный и соревновательный план? Нет, конечно. Так что первый трейл лета обязан был состояться в любую погоду.

В субботу 20 июля я выехал в Белорецк. По пути заглянул на Банное и даже искупался. День выдался на редкость жарким и погожим – грех было не воспользоваться. В столицу высокого Южного Урала, если можно так выразиться, прибыл ближе к 21:00. На авито снял домик для ночёвки (недорого и со всеми удобствами) и лёг спать. Кстати, не так далеко от центра, в частном секторе, тихо, спокойно и уютно (адресом могу поделиться).

Утром в воскресенье проснулся, а за окошком горы. Что может быть лучше? Только осознание того, что день забега тоже будет солнечным. Вместе с восхождением светила к зениту росло и моё настроение. Лёгкий завтрак – и в дорогу. До старта на околице деревни Рысакаево надо было проехать ещё порядка 20 километров. Дорога отличная, везде асфальт, за исключением последнего километра перед стартовой поляной. На грунтовом проселке намесили грязь, и через ключ не проехать. Благо, те, кто приехал ещё вчера, подсказывают подняться выше по полю и объехать препятствие.

Всё получилось, успел вовремя. Как раз за полчаса до начала. Получил стартовый пакет, хорошенько размялся, прикинул тактику забега и отправился в путь. Трасса знакомая с прошлого года, но организаторы предупреждают – на тропах очень мокро и грязно. Но это же трейл, так что ничего страшного.

Впереди было 24 километра. Маршрут пролегал сначала по полям и редколесьям, затем по склонам горы Арвяк-Рязь. Её вершина (1068 метров) – высшая точка хребта Уралтау, самого длинного и большого на Южном Урале. Географы называют его водораздельным, хотя в этом году он стал «водособирательным». Здесь у подножья сливаются две речки Арвяк и Рязь. В общем, первые шесть километров бежать пришлось из грязи в Рязи. Впрочем, уже метров через пятьсот стало ясно, что выйти сухим точно не получится. Поэтому все ручьи преодолевал вброд, долго не раздумывая.

Бежал, а скорее даже работал, по плану интервальной тренировки. Никуда не спешил, ни за кем не гнался. Просто делал ускорения в определённые промежутки времени. Подъем оказался не самым простым. На скользкой грязи иногда откатывался назад. Порой сознательно уходил с дороги в лесную гущу, чтобы совсем не растянуться на хляби. И вот 12 километров позади и контрольный пункт перед первой вершиной. Волонтёры встали ниже по склону, чем в прошлом году, поскольку дальше верховая делянка превратилась в болото. Стаканчик-другой воды, пара кусочков банана и идём-бежим дальше. Самочувствие хорошее. Дальше будет проще, думается мне. По верху хребта бежится проще и веселее. Ещё бы разметка была чаще и заметнее. А то в двух местах чуть не убежал мимо. Не разглядел маркировку, спасибо догоняющему товарищу - подсказал и сберёг время и нервы. Всё шло ожидаемо, предсказуемо и без сюрпризов примерно до 19 километра. Он уже начался, но второй и главной вершины всё не было. *«Значит, изменили трек, ибо воды слишком много»,* - подумал я и безрассудно втопил под горку, что есть силы. А что? Вот он финиш. Зачем уже беречься. Дорога и вправду спустилась до половины горы, а потом внезапно развернулась обратно. Я перешёл на шаг, пробрался через лесок и оказался на втором пункте питания. *«А теперь вверх 1.5 километра»* – весело доложили мне, от чего стало, наоборот, грустно.



Вот последний контрольный пункт и взлёт вверх по скальному выходу. Тяжело дыша, карабкаюсь на вершину, и кого я там вижу... ангел. Нет, я всё ещё жив, и это не галлюцинации, а сюрприз от волонтёров.

Да уж, приплыли! Но на трейлах надо быть готовым ко всему. Так что сколько ни возмущайся, ни ярись, а дистанция сама себя не пройдёт. Немного опустошённый слишком ранним спуртом, плетусь вверх. Подъем отсюда крутоват, и последние триста метров даются особенно трудно.

Все-таки в прошлом году мы подходили к вершине с другой стороны, с точек повыше, и было гораздо легче. Но вот последний контрольный пункт и взлёт вверх по скальному выходу. Тяжело дыша, карабкаюсь на вершину, и кого я там вижу... ангел. Нет, я всё ещё жив, и это не галлюцинации, а сюрприз от волонтёров. Одна из девушек оделась в белое одеяние с крыльями, как бы намекая, что выше уже не будем. А значит, это рай. Ведь теперь до финиша всё время не вверх, а вниз. Ободренный такой встречей, я набираю скорость и мчусь к финишу. Но стоп, это всё же тренировка. Держу в уме будущий ультрамарафон и снижаю темп. А дальше по накатанному: та же рабочая программа, те же интервальные ускорения. Встречные туристы, которые идут наверх, хвалят и подбадривают. Особенно обрадовал мальчишка лет пяти, остановился, помахал рукой и крикнул ласково: *«Беги! Не сдавайся!»*. Я улыбнулся и помахал в ответ, и от таких тёплых слов прибавил ходу. *«Побегу, родной, может, когда-то и ты вспомнишь меня и встанешь на прямую и ухабистую трейловую дорожку. Да будет так!»* И вот уже последний брод – целая грязевая ванна. А за ней симпатичная девушка-фотограф, которая так и ждёт эпичных кадров. В итоге грязи в кроссовки набрал, но в грязь лицом не ударил, и, хохоча, устремился к финишу. Небольшой подъем и всё. Готово!

24 километра за 2 часа 40 минут. В прошлом году было 21 за 2 часа 10. Стабильность. Не может не радовать! Форму набираю, хотя весной все тренировочные планы-графики полетели в тартарары. Тело вспоминает нагрузки, а душа ждёт новых приключений.

После финиша едим арбуз и едем дальше – домой в Варну и к будущим забегам. Их мы тоже преодолеем вместе на знакомых газетных полосах.

Продолжение следует.