

Капуста или виноград?

Что полезнее фруктов?

Только овощи!



Фрукты, которые всем казались безусловно полезными, как выяснилось, имеют массу недостатков.

К такому выводу пришли диетологи из Имперского колледжа Лондона. По их мнению, главный недостаток фруктов – высокое содержание фруктозы (натурального природного сахара), которая по калорийности не уступает обычному рафинаду, а потому также нежелательна для людей с лишним весом. Еще одно коварство фруктозы в том, что она (в отличие от глюкозы) не дает чувства быстрого насыщения, а, наоборот, лишь подстегивает аппетит. Высокое содержание фруктозы чревато... гипертонией (правда, в случае чрезмерного употребления). Ученые Университета Колорадо выявили: у тех, кто съел больше 74 г фруктозы в день (примерно 10 яблок или 3 стакана яблочного сока), риск развития гипертонии повышался на 87%. Фруктоза негативно влияет и на здоровье зубов, создавая оптимальную среду для размножения бактерий. Тем, кто не полощет рот после еды, это грозит досрочным кариесом.

Как относятся к исследованиям зарубежных коллег российские ученые? «Пользу фруктов никто не отменял – они обязательно должны ежедневно присутствовать в рационе каждого человека, но в разумных количествах, – считает Алексей Королев, профессор кафедры экологии человека и гигиены окружающей среды 1-го МГМУ им. Сеченова. – Из-за высокого содержания глюкозы и высокой калорийности ими лучше не увлекаться, особенно людям с лишним весом и тем, чья работа не связана с большими энергозатратами. Чтобы фрукты принесли только пользу, съедать их нужно в «правильное» время: или в качестве самостоятельного приема пищи (второй завтрак, полдник), или в виде десерта – после основной еды.

Что касается знаменитой рекомендации ВОЗ о том, что для поддержания здоровья нужно ежедневно съедать 5 порций фруктов, в нее внесены коррективы. Сегодня формула здоровья выглядит иначе: «4+1» – четыре порции овощей и одна порция фруктов ежедневно (под порцией подразумевается один овощ или фрукт среднего размера). В овощах присутствуют все достоинства фруктов. Они содержат необходимые витамины, микроэлементы, клетчатку, но они менее калорийны, и содержание сахара в большинстве из них нормальное.

КАПУСТА

Один из немногих продуктов, в которых присутствует витамин U, способствующий излечению язвы. Лидер среди овощей по содержанию белка, пектина (антиоксиданта, способствующего выведению из организма тяжелых металлов) и витамина С (его в капусте больше, чем в лимонах и апельсинах). Исключительно благоприятна капуста и для здоровья женской груди – содержащиеся в ней витамины и минеральные вещества нормализуют гормональный фон и защищают молочные железы от новообразований любого происхождения.

В свежем виде – при обострениях гастрита и язвенной болезни.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Помимо высоких вкусовых качеств, содержит большое количество витамина С (до 300 мг на 100 г плодов), витамины Р, группы В и каротиноиды (особенно много в красных плодах). Союз аскорбиновой кислоты и витамина Р способствует укреплению кровеносных сосудов и снижению проницаемости их стенок. Регулирует давление, снижает уровень холестерина.

Не имеет противопоказаний даже в диетическом питании.



СВЕКЛА

Лидер среди овощей по содержанию йода. Красящее вещество, придающее свекле кровавой цвет, усиливает окислительные процессы в организме и приостанавливает развитие раковых опухолей. Активизирует обмен веществ при ожирении и нарушениях функции щитовидной железы. Уникальна тем, что сохраняет свои лечебные свойства даже после термической обработки. Не рекомендуется при сахарном диабете.

ТЫКВА

Лучший продукт для диетического питания, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, обладает мочегонным действием. Чемпион по содержанию железа. Славится высоким содержанием каротиноидов, из которых в организме синтезируется витамин А. Комплекс витаминов, содержащихся в тыкве, замедляет старение и поддерживает сексуальную активность.

КЛУБНИКА

Высокое содержание фолиевой кислоты делает клубнику незаменимой для кровотока, клубника нормализует обмен веществ, обладает противомикробной активностью по отношению к возбудителям кишечных инфекций, укрепляет сердце. Богата антиоксидантами, препятствующими развитию опухолей. Помогает вырабатывать «гормоны радости». Богата «витаминами красоты» – А и Е. Для лучшего усвоения рекомендуется употреблять со сливками или со сметаной.

Не полезна людям с повышенной чувствительностью слизистой желудка и кишечника.

МОРКОВЬ

Кладовая полезных витаминов, микро- и макроэлементов. Антиоксиданты, содержащиеся в моркови, способны предупреждать возникновение и развитие злокачественных опухолей. Из-за высокого содержания каротиноидов замедляется старение клеток и стимулируется развитие новых.

Не рекомендуется при избыточном весе.



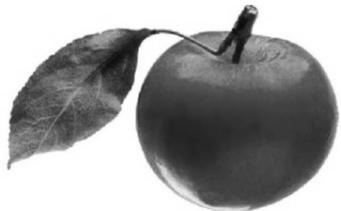
РЕДЬКА, РЕДИС

Источники витаминов, эфирных масел и органических кислот, благодаря которым усиливают секрецию пищеварительных желез. Борются с атеросклерозом, отеками. Сок черной редьки – признанное средство от затяжной простуды и кашля.

Эфирные масла, обеспечивающие гжучий вкус, раздражают слизистую желудка. Противопоказаны при гастрите, воспалении тонкой и толстой кишки, болезнях печени и почек, недугах сердечно-сосудистой системы.

ЯБЛОКИ

Целятся из-за высокого содержания пектина и пищевых волокон, благодаря чему лечат даже кишечные расстройства. Яблочная и винная кислоты способствуют нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. В кожуре яблок содержится большое количество антиоксиданта кверцетина, который вместе с витамином С связывает свободные радикалы, препятствуя развитию онкологических процессов. Обладают мочегонным действием, снижают концентрацию холестерина в крови, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Яблоки противопоказаны пациентам с язвенной болезнью желудка, гастритами и заболеваниями поджелудочной железы.



АПЕЛЬСИНЫ, ГРЕЙПФРУТЫ

Благодаря идеальному соотношению витаминов С и Р снижают проницаемость кровеносных сосудов, поддерживают окислительно-восстановительные процессы, артериальное давление, обладают мочегонным действием.

Противопоказаны при язве, гастрите, панкреатите, аллергии.

ГРУШИ

Содержат пектин и антибиотик арбутин, которые создают неблагоприятную среду для болезнетворных бактерий. Высокое содержание фолиевой кислоты. Мякоть груши – чемпион по содержанию ионов калия, необходимых для нормальной работы сердца, мышц и регенерации клеток. Интересный факт: чем сильнее аромат груши – тем выше ее польза. Могут вызывать запоры.



ФРУКТЫ, КОТОРЫМИ ЛУЧШЕ НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ

Бананы, виноград, персики, арбуз, дыня.

Как преумножить будущую пенсию?



2012 год – четвертый по счету год с того момента, как у россиян появилась возможность преумножить свою будущую пенсию с финансовым участием государства через Программу государственного финансирования пенсионных накоплений.

За это время в Программу вступило 6,9 млн россиян, из них более 260 тысяч – жители Свердловской области.

Жителями Свердловской области – участниками Программы за период с 2009 по 2011 гг. – уплачено 385,5 млн руб. дополнительных страховых взносов на накопительную часть трудовой пенсии, в т.ч. в 2011 году поступившая сумма дополнительных страховых взносов составила 174 млн рублей.

Отделение Пенсионного фонда РФ по Свердловской области напоминает всем участникам Программы: чтобы получить средства государственного финансирования, необходимо в календарном году сделать взнос на накопительную часть своей будущей пенсии в размере от 2 000 до 12 000 рублей. В этом случае государство удвоит ваш взнос: внесет на ваш «пенсионный» счет такую же сумму. Рассчитана эта Программа на 10 лет с момента перечисления гражданином первого взноса.

Перечислять дополнительные страховые взносы на накопительную часть трудовой пенсии можно самостоятельно через кредитные учреждения (в т.ч. через отделения Сбербанка), либо через работодателя, подав соответствующее заявление в бухгалтерию.

Кроме того, в пользу тех работников, которые уплачивают дополнительные страховые взносы, работодатель вправе принять решение (оформленное приказом, либо внесением положения в коллективный договор) об уплате «взносов работодателя», т.е. выступить третьей стороной финансирования. В Свердловской области 47 организаций уплачивают «взносы работодателя», за период 2009-2011 гг. ими перечислено более 19 млн руб. на индивидуальные лицевые счета своих работников.

При перечислении дополнительных страховых взносов на накопительную часть трудовой пенсии как работодателям, так и физическим лицам, уплачивающим дополнительные страховые взносы самостоятельно, следует указывать в платежных документах следующие реквизиты (в 2012 году реквизиты не изменились – остались такими же, какими были в 2011 году):

Получатель УФК ПО Свердловской области (ОПФР по Свердловской области);

ИНН 6661009187;
КПП 666101001
БИК 046577001;
ОКАТО 65401000000;
Номер счета получателя 40101810500000010010;
Банк получателя ГРКЦ НУ Банка России по Свердловской области;

Коды бюджетной классификации, применяемые при уплате дополнительных страховых взносов:

39210202041061100160 – дополнительные страховые взносы на накопительную часть трудовой пенсии, зачисляемые в Пенсионный фонд Российской Федерации (для уплаты дополнительных страховых взносов застрахованными лицами самостоятельно либо через работодателя);

39210202041061200160 – взносы работодателя в пользу застрахованных лиц, уплачивающих дополнительные страховые взносы на накопительную часть трудовой пенсии, зачисляемые в Пенсионный фонд Российской Федерации (для уплаты работодателями взносов в пользу работников, уплачивающих дополнительные страховые взносы на накопительную часть трудовой пенсии).

Застрахованные лица, самостоятельно уплачивающие дополнительные страховые взносы, при заполнении платежного документа должны указывать в поле «№ л/с плательщика» СНИЛС застрахованного лица.

Отсутствие страхового номера индивидуального лицевого счета в платежном документе делает практически невозможным разнесение взносов участников Программы по их индивидуальным лицевым счетам.

Страхователям-работодателям необходимо осуществлять уплату дополнительных страховых взносов на накопительную часть трудовой пенсии (удержанных из заработной платы по заявлению работников) и «взносов работодателя» отдельными платежными поручениями с указанием соответствующего кода бюджетной классификации. При этом в поле «Назначение платежа» следует указывать регистрационный номер страхователя в ПФР.

Реквизиты Отделения Пенсионного фонда РФ по Свердловской области, а также образцы платежных документов, необходимые для осуществления перечислений дополнительных страховых взносов, можно получить в территориальных управлениях ПФР либо на сайте Пенсионного фонда России, на странице Отделения ПФР Свердловской области: http://www.pfrf.ru/ot_sverdlov/info_govfinan.

Также о работе Программы государственного финансирования пенсионных накоплений можно узнать у специалистов Управления Пенсионного фонда РФ в городе Нижней Туре Свердловской области, позвонив по телефону горячей линии (34342)2-36-29.

Управление ПФР в Нижней Туре.