

# СЖУГ СОВЕТ

ОЦЕНИ

## Просто анекдот!

Легат голодные студенты и мечтают:  
— А что, мужики, давайте свинью заведем.  
Мясо, сало будет...  
— Да ты что? Грязь, вонь!  
— Ничего, она привыкнет...

Объявление в институтской столовой:  
«Студенты! Не бросайте котлеты и сосиски на пол, три собачки уже померли».

Студент танцевал с девушкой и вдруг упал.  
— Воды! Воды! — закричала девушка.  
Прибежали с водой и поднесли стакан к губам пострадавшего. Студент медленно открыл глаза и тихо прошептал:  
— И хлеба.

Дневник студента.  
Понедельник: «Осталось 15 копеек. Очень хочется кушать».  
Вторник: «Осталось 5 копеек. Очень хочется кушать».  
Среда: «Денег нет. Страшно хочется кушать».  
Четверг: «Получил стипендию. Пришёл в общагу. Дальше не помню».  
Пятница: «Не помню».  
Суббота: «Не помню».  
Воскресенье: «Не помню».  
Понедельник: «Осталось 15 копеек. Очень хочется кушать...»

## Без шуток

Продукты «быстрой еды» широко используются во всём мире. Однако американские, английские, шведские, корейские учёные обнаружили в продуктах «быстрой еды» вызывающие рак диоксины (полихлорфенолы), акриламид, пестициды и другие ядовитые вещества. По данным американских учёных, с одним гамбургером БигМак в организм человека может поступить 90% суточной нормы диоксинов. Акриламид образуется при жарке или выпекании в духовке богатой углеводами пищи. Особенно много акриламида в картошке фри и чипсах — в 100 раз. Кроме того, продукты быстрого приготовления в неевропейских странах содержат генетически изменённые продукты.

Согласно данным американских исследователей, продукты быстрого питания могут вызвать ожирение. Так, средняя порция картошки фри содержит 3000 калорий, 217 граммов жира, 90% насыщенных жиров. А человеку в течение суток в среднем требуется 2000 — 2500 калорий, 65 граммов жира. По признаниям взбунтовавшихся сотрудников одного из московских филиалов МакДоналдс, в продуктах этой фирмы используются запрещённые пищевые добавки.

Журнал «New Scientist» пишет о том, что использование гамбургеров, чипсов и других деликатесов, газированных напитков может стимулировать выработку опиатов, происходящую в мозгу. Большие дозы пищи промышленного происхождения могут вызвать состояние наркотического опьянения — кайф, пусть и менее сильный, но подобный тому, какой бывает от героина и кокаина. Отказ от этих продуктов делается попросту невозможным.

Уважаемые читатели, гораздо полезнее наши отечественные биологически ценные продукты в сыром или отварном виде!

Профессор А.КАРЕЛИН,  
заведующий кафедрой гигиены и экологии  
Медицинского университета,  
М.ДАВЫДОВА,  
ассистент кафедры

Оказавшись в общежитии, вдали от родителей и домашнего холодильника, студент впервые в жизни задумывается над вопросом: «Откуда берется еда?».

Выясняется, что сначала ее надо где-то купить, приготовить и только потом съесть.

## Где?

Если вы думаете, что пищу можно найти только в магазине, вы ошибаетесь. Тонны всякой снеди поступают из всех городов и весей нашей необъятной Родины. Поездами, фурами (чуть ли не пароходами) посылают заботливые мамочки своим деткам продуктовые запасы. Среднестатистическая посылка содержит: варенье клубничное, грибочки маринованные, яблочки, помидорчики, пироги и пирожки. Правда, тащить всю эту прелесть со стипендией, зато потом вкусно. Отправляя посылки, родители рассчитывают, что хоть что-то его ребенок съест, даже если прогуляет все присланные деньги заодно со стипендией.

Проблема в том, что в посылке из года в год присылают одно и то же. Имеет смысл объединиться в поедании посылок людям из разных регионов. Пример подобной кооперации приводит Влад, выпускник: «Нам из Казахстана присылали дыни. Мы на них после двух недель уже смотреть не могли. В соседней комнате жили ребята из Владивостока, они с собой икры много привезли. И вот мы устроили «ченьдж»: мы им фрукты, они нам целую миску с красной икрой. Все остались довольны».

## Что?

Но посылки с малой родины приходят не всем, да и кончаются они быстро. Хочется тебе этого или нет, придется готовить. Представим себе типичную кухню типичного общежития. Первокурсник сосредоточенно, по часам и строго в соответствии с

инструкцией варит пельмени. Второкурсник колдует над более сложным блюдом с романтическим названием «плов студенческий» (то же самое, что и обычный, только без мяса). Бывалый студент третьего курса варит супчик на кубиках или тушенке. Все поглядывают в сковородку пятикурсницы, в которой подрумяниваются свои, не покупные блинчики с капустой.

На протяжении всех лет обучения неизменным спутником студента остается лапша быстрого приготовления, она же «бич-пакет». Эта еда выручает в самые тяжелые времена.

## Как прожить на стипендию

Правда, после окончания университета люди на нее смотреть не могут, не то что есть.

Вообще жизнь в общежитии развивает в человеке фантазию и удивительную находчивость. Возьмем, к примеру, макароны. Их можно употреблять с сыром, можно поджарить с луком и морковочкой, можно полить кетчупом, а можно и майонезом.

С мясными продуктами у студента отношения сложные — вроде и хочется, но дороговато и готовить лень. Вот что рассказывает по этому поводу Маша, 4-й курс: «На первом курсе, когда хотелось мяса, скидывались на сосиски или вареную колбасу. Но постепенно поняли: мяса в этих продуктах не водится, лишь крахмал и крапители. Но денег на говядину или свинину не было. Выручали окорочка, печенка». Андрей, 5-й курс: «Мужчина без мяса не может ни думать, ни работать. Я лучше пива не поплюю, но чего-нибудь мясного куплю, например, фарш. Из него можно и фрикадельки сделать, и котлетки «сварганить». Я даже умею голубцы с тефтелями готовить. Вот!». Самые экономичные один кусок говядины могут применить сразу в двух блюдах, сначала сварят на нем бульончик, вынут и вместе с гарниром на второе съедят.

## Как?

Есть три причины, по которым студент питается, прямо скажем, не очень хорошо. Первая — ограниченность в средствах, вторая — лень (после занятий приходишь такой голодный, что, кажется, десять минут на приготовление ужина — это уже много). Третья — неумение готовить. Доходит до курьезов. Я знала парня, который был не в курсе, что макароны при варке надо мешать! Он ставил на огонь кастрюлю с водой, ждал, пока она закипит, засыпал макароны и уходил на полчаса. А потом удивлялся: а что это они такие странные получаются? С рисом и вовсе беда. Ведь как люди делают? Насыпают сухой рис в тарелку, смотрят, сколько съедят, и со спокойной душой варят (за раз по полкилограмма). Потом неделю этот рис ешь. Никто ведь не учитывает, что рис во время приготовления имеет обыкновение увеличиваться в три раза.

Удаленность кухни от комнат имеет много неприятных последствий. Сколько всего у людей сгорает до пепла, пока они в своей комнате делами занимаются. А можно и успешно приготовленное не донести, споткнуться на полпути и все рассыпать. Сколько потом изысканных выражений вынужден слушать этаж!

Но жизнь в общежитии имеет и свои плюсы. Когда совсем нечего есть, добрые соседи не дадут умереть с голода. Имея пару картофелин, в одной комнате можно стрелкнуть кубик, в другой морковку, в третьей луковицу, в четвертой горсточку риса. Вот и получится у вас супчик.

После полугодия независимой, отдельной жизни волей-неволей начинаешь ценить мамину «пампушки и плюшки» и вообще домашнюю пищу. После нескольких лет уже сам можешь удивлять маму кулинарным мастерством. Голод, как говорится, не тетка. Захочешь есть, и в магазин сходишь, и готовить научишься. Так что успехов всем на кулинарном поприще!

Дарья ГЛУЩЕНКО

А ЗДОРОВЬЕ — В МИНУСЕ

## «Junk-food» идет на «ура»

Врачи-диетологи не устают запугивать российских граждан последствиями потребления еды быстрого приготовления — иначе фаст-фуда. Съедая очередную гамбургер, нет-нет, да и задумаешься если не над опасностью ожирения (студент настолько задавлен стрессами и перегрузками, что это ему вряд ли грозит), то над вероятностью сердечно-сосудистых заболеваний. А сейчас американские ученые вообще вывели такое заключение: «junk-food» вызывает привыкание не меньше, чем наркотики! В это можно поверить, внимательно изучив гамбариты представителей той страны, где рестораны быстрого питания сетью опутали всю территорию. Утверждаю это не без оснований. Как говорится, и я там был, кока-колу пил, чизбургером заедал, потому как на приготовление

пищи времени у тамошнего населения нет. Но, как выясняется, страсть к быстрому насыщению присуща не только нашим зарубежным товарищам. В кафе третьей корпусу практически каждый второй покупает пищу, а это отнюдь не здоровая пища. А вот гречу или картошку с котлетой берут в одном случае из двадцати (статистика не официальная, основывается на личном наблюдении).

Причин тут может быть несколько. Во-первых, вкусовая. Понятно, что от «общепитовского» кафе не стоит ждать кулинарных изысков. Здесь приятнее съесть что-нибудь искусственное, где вкусовых добавок больше. Во-вторых, важный фактор — время. Попробуй-ка за пятнадцать минут, десять из которых ты простоял в очереди, загрузиться сытным обедом. Вот и пользуются популярностью разные там хачапури да сосиски в тесте.

Понятно, что подобный рацион не обеспечивает организм пищевыми волокнами, витаминами и микроэле-

ментами. Это значит, что, отдавая предпочтение фаст-фуду (особенно зимой и весной), человек обрекает себя на авитаминоз. Прободрение гастрита и говорить не приходится.

Можно долго распалываться по поводу вреда, который мы наносим своему здоровью. Но как с этим бороться, если кругом только и видишь, что бесконечные гамбургеры, пиццы и хот-доги. И реклама наша постепенно приближается к американской, в которой поедание гигантского сэндвича изображается как божественное наслаждение. Люди охотно следуют предложенным схемам. Даже мой знакомый врач регулярно таскает на работу пакеты с едой из МакДоналдса. Чего же ждать от простых неискушенных потребителей.

Спорить с тем, что питаться гамбургерами — вредно, никто не станет, но и есть их тоже не прекратят. Пока гастрит вконец не одолеет тело потребителя, «junk-food» будет идти на «ура». Другое дело, что можно разнообразить меню супами и кашами — в общем, традиционной русской, полезной для здоровья пищей. А «едокам» сладких булочек посоветую если не отказаться от фаст-фуда совсем, то хотя бы изредка делать исключение: насыщаться салатом, который пока еще, слава Богу, не исчез с витрины нашего кафе.

Марина КОНОНОВА

Редактор О.И.ТУГАРИНА

Адрес редакции:  
197376, Санкт-Петербург, ул.Проф.Попова,5  
3-й корпус, 1-й этаж, комната 3115. Тел./факс: 346-08-71

Отпечатано в ФГУП «СПб государственный газетный комплекс»  
198126, СПб, Ленинский пр., 139. Заказ №785  
Тираж 1500 экз. Бесплатно.