

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Прочитал в интернете, что от фруктов можно растолстеть. Это правда?

ВАКОМ



ЭРИК РИММ, ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ДИЕТОЛОГИИ ГАРВАРДСКОЙ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (США)

В интернете можно найти много ереси насчет питания, но эта прям отборная. Действительно, излишки любой еды — особенно с большим содержанием фруктозы — в конце концов приводят к ожирению. Но это вовсе не значит, что антоновка работает точно также, как бабушкина шарлотка из этой самой антоновки. Более того, согласно исследованию, проведенному в Гарвардской школе общественного здравоохранения, каждая регулярная ежедневная порция фруктов за четыре года приводит к уменьшению жировой массы на 200 граммов. Порция — это примерно горсть, самые жиросжигающие — это голубика, яблоки, черника, груши. Но при всем при этом, конечно, надо понимать, что ежедневный килограмм сладкого винограда на ночь до добра точно не доведет.

ФОТО: ШИРОТАКС/С. ПУТНИКОВ

Я очень люблю лечебную минеральную воду — “Боржом”, “Ессентуки” и так далее, но проблем со здоровьем нет. Она мне нравится по вкусу, и я выпиваю где-то поллитру в день просто так. Не нанесет ли это вред моему здоровью?

АЛЕКСАНДР ЛОБЕВ



АНДРЕЙ СЫЧЕВ, ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ “МЕДИКСИТИ”, ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ МЕНТАЛИТЕ

Вода делится на лечебную, лечебно-столовую и столовую. Как ты правильно заметил, “Боржом”, “Ессентуки” и им подобные относятся к лечебным. А значит, пить их следует либо изредка, либо небольшими объемами после тренировок, либо такими же порциями при определенных проблемах со здоровьем. Избыточное длительное употребление высокоминерализованной воды может спровоцировать образование камней в почках и желчных путях, а также другие обменные нарушения. Будет обидно получить проблемы со здоровьем, употребляя лечебную воду. Также не стоит пить дистиллированную воду, поскольку в ней содержание солей, наоборот, понижено. Без ограничений можно и нужно вливать в себя столовую или, как еще ее называют, питьевую воду.

Занимаясь на беговой дорожке, я прям слышу, как тяжело я на нее наступаю. Можно ли научиться бегать легче?

ИВАН



АДАМ ПЬЕР, ТРЕНЕР, СПЕЦИАЛИСТ ПО КИНЕЗИОЛОГИИ. Можно. Обрати внимание на то, как ты бежишь. Наверное, шаги у тебя широкие и редкие, так? И ты каждый раз буквально обрушиваешься на пятку, рискуя уйти из спортзала с уставшими переломом стопы, болью в коленях и голенях. Вместо этого попробуй делать короткие и частые шаги (в ритме как минимум 160 шагов в минуту; используй метроном в смартфоне, чтобы не выбиваться из темпа). Не увеличивая скорость дорожки, попробуй пару минут бежать в этом темпе, быстро перебирая ногами, а потом вернись в свой обычный ритм. Чувствуешь разницу? Чем короче и быстрее шаги, тем мягче и легче ты касаешься поверхности.

▶ “НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?”

Не люблю, когда мне делают минет. Кому ни расскажу об этом — все смотрят на меня как на инопланетянина. Со мной все в порядке?

СВЕНИ



ДЕББИ ХЕРБЕРИК, СЕКСОЛОГ, ДОЦЕНТ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРИ ИНДИАНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (США)

Ситуация нестандартная, конечно, но тревожить она тебя не должна. Ну и что, что тебе не нравится минет. Может, тебе просто скучно. Или тебе попадались дамы, которые не следят за зубами в процессе. Или однажды все прошло так плохо, что ты даже мысли не допускаешь о том, чтоб повторить. Каковы бы ни были причины, главное — то, что ты знаешь, что тебе нравится, а что нет (многие и этим знанием не обладают). Так что если твой вопрос на самом деле заключается в том, как сообщить о твоих предпочтениях девушке, то мой ответ такой: ничего не стесняйся и говори прямо. И не забудь предложить взамен что-нибудь такое, что тебя по-настоящему заводит.

ОНЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ



Иногда плохо сплю — и потом весь день разбитый. Как быстро восстановиться после дурацкой ночи?

ЮРИЙ



РАССЕЛ РОЗЕНБЕРГ, ГЛАВА НАЦИОНАЛЬНОГО ФОНДА ИЗУЧЕНИЯ СНА (США)

Не удалось спать долго — поспи чуть-чуть. А именно — 26 минут. Проведенное сотрудниками НАСА исследование продемонстрировало, что такая вот кратковременная отключка в дневное время позволяет повысить работоспособность и внимательность. Но не забудь поспать дольше, иначе проснешься совсем как зомби, мутный и раздражительный. Нет возможности вздремнуть? Выйди прогуляться. Натуральный дневной свет подавляет выработку гормона сна мелатонина, плюс к этому движение заставляет мозг работать активнее. Ну и кофе, конечно, выпей, но не налегай на него: твоему организму все равно более 350 мл американо не требуется — он просто не усвоит больше.