

ПОНЕДЕЛЬНИК 22 ИЮЛЯ

7:00 ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ
7:30 ЗОЛОТОЙ ПЬЕДЕСТАЛ
8:00 КОРОЛЕВА МАРГО
Телесериал, Россия, 14-я серия
ДОБРОЕ УТРО
Информационная программа
9:00 ПРОВИНЦИАЛКА
Телесериал, Россия, 14-я серия
11:45 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
12:30 ВРЕМЯ. Информационная программа
Ведущий Геннадий Кацов
1:00 КРУГЛЫЙ СТОЛ
Ведущий Борис Рабинер
БОЛЬШАЯ СТИРКА. Ток-шоу
ПРОВИНЦИАЛКА
Телесериал, Россия, 14-я серия
3:40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
БУДЕМ ЗНАКОМЫ!
Телесериал, Россия, 20-я серия
4:25 НОЧНОЙ ПОЛЕТ
ЭКСПРЕСС НОВОСТИ
ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА. Ток-шоу
ДНЕВНИК ФИНАНСИСТА
Ведущий Сергей Евелев
ВРЕМЯ. Информационная программа
8:00 РОССИЙСКАЯ НАРОДНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
И ЗАВТРА ЛЮБОВЬ
Телесериал, Франция, 117-я серия
7:00 ВЕСТИ. Информационная программа
ПРЕМЬЕРА! ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ
Телесериал, Россия, 1-я серия
8:50 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
КОРОЛЕВА МАРГО
Телесериал, Россия, 15-я серия
АНШЛАГ
Телесериал, Россия, 15-я серия
11:00 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
12:30 ВЕСТИ. Информационная программа
1:00 ВРЕМЯ. Информационная программа
1:30 НОЧНОЙ ПОЛЕТ
ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ
Телесериал, Россия, 1-я серия
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

ВТОРНИК 23 ИЮЛЯ

7:00 МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
КОРОЛЕВА МАРГО
Телесериал, Россия, 15-я серия
9:00 ДОБРОЕ УТРО
ПРОВИНЦИАЛКА
Телесериал, Россия, 15-я серия
11:45 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
12:30 ВРЕМЯ. Информационная программа
Ведущий Илья Граковский
1:00 ЛИТЕРАТУРНЫЙ РАЗГОВОР
Ведущий Илья Граковский
2:00 СПОРТ ЗА НЕДЕЛЮ
ПРОВИНЦИАЛКА
Телесериал, Россия, 15-я серия
3:40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
БУДЕМ ЗНАКОМЫ!
Телесериал, Россия, 21-я серия
4:25 НОЧНОЙ ПОЛЕТ
ЭКСПРЕСС НОВОСТИ
ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА. Ток-шоу
ПАРТИТУРЫ НЕ ГОРЯТ
ВРЕМЯ. Информационная программа
6:00 РОССИЙСКАЯ НАРОДНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ

ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ
22 ИЮЛЯ - 28 ИЮЛЯ
RTN WMNB

СМОТРИТЕ НОВОСТНУЮ ПРОГРАММУ "ВРЕМЯ" КАЖДЫЙ ДЕНЬ НА КАНАЛЕ RTN/WMNВ!!!

6:30 программа И ЗАВТРА ЛЮБОВЬ
Телесериал, Франция, 118-я серия
7:00 ВЕСТИ. Информационная программа
8:00 ПРЕМЬЕРА! ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ
Телесериал, Россия, 2-я серия
8:50 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
КОРОЛЕВА МАРГО
Телесериал, Россия, 16-я серия
11:00 СПОРТ ЗА НЕДЕЛЮ
НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
12:30 ВЕСТИ. Информационная программа
1:00 ВРЕМЯ. Информационная программа
1:30 НОЧНОЙ ПОЛЕТ
ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ
Телесериал, Россия, 2-я серия
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

СРЕДА 24 ИЮЛЯ

7:00 МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
КОРОЛЕВА МАРГО
Телесериал, Россия, 16-я серия
9:00 ДОБРОЕ УТРО
Информационная программа
ПРОВИНЦИАЛКА
Телесериал, Россия, 16-я серия
11:45 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
12:30 ВРЕМЯ. Информационная программа
Ведущий Илья Граковский
1:00 ЛИТЕРАТУРНЫЙ РАЗГОВОР
Ведущий Илья Граковский
2:00 МОЯ СЕМЬЯ. Ток-шоу
ПРОВИНЦИАЛКА
Телесериал, Россия, 17-я серия
3:40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
БУДЕМ ЗНАКОМЫ!
Телесериал, Россия, 22-я серия
4:25 НОЧНОЙ ПОЛЕТ
ЭКСПРЕСС НОВОСТИ
ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА. Ток-шоу
ДАВАЙТЕ ГОВОРИТЬ
ПО-АНГЛИЙСКИ
Программа Марка Голуба
ВРЕМЯ. Информационная программа
6:00 РОССИЙСКАЯ НАРОДНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
И ЗАВТРА ЛЮБОВЬ
Телесериал, Франция, 119-я серия
7:00 ВЕСТИ. Информационная программа
8:00 ПРЕМЬЕРА! ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ
Телесериал, Россия, 3-я серия
9:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

8:50 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
КОРОЛЕВА МАРГО
Телесериал, Россия, 17-я серия
11:00 БОЛЬШАЯ СТИРКА. Ток-шоу
НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
12:30 ВЕСТИ. Информационная программа
1:00 ВРЕМЯ. Информационная программа
1:30 НОЧНОЙ ПОЛЕТ
ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ
Телесериал, Россия, 3-я серия
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

ЧЕТВЕРГ 25 ИЮЛЯ

7:00 МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
КОРОЛЕВА МАРГО
Телесериал, Россия, 17-я серия
9:00 ДОБРОЕ УТРО
ПРОВИНЦИАЛКА
Телесериал, Россия, 17-я серия
11:45 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
12:30 ВРЕМЯ. Информационная программа
Ведущий Илья Граковский
1:00 ЛИТЕРАТУРНЫЙ РАЗГОВОР
Ведущий Илья Граковский
2:00 БОЛЬШАЯ СТИРКА. Ток-шоу
ПРОВИНЦИАЛКА
Телесериал, Россия, 18-я серия
3:40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
БУДЕМ ЗНАКОМЫ!
Телесериал, Россия, 23-я серия
4:25 НОЧНОЙ ПОЛЕТ
ЭКСПРЕСС НОВОСТИ
ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА. Ток-шоу
ДЕРЕВО ЖИЗНИ
Программа Лява Кацина
ВРЕМЯ. Информационная программа
6:00 РОССИЙСКАЯ НАРОДНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
И ЗАВТРА ЛЮБОВЬ
Телесериал, Франция, 120-я серия
7:00 ВЕСТИ. Информационная программа
8:00 ПРЕМЬЕРА! ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ
Телесериал, Россия, 4-я серия
8:50 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
КОРОЛЕВА МАРГО
Телесериал, Россия, 18-я серия
11:00 МОЯ СЕМЬЯ. Ток-шоу
12:00 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...

Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
12:30 ВЕСТИ. Информационная программа
1:00 ВРЕМЯ. Информационная программа
1:30 НОЧНОЙ ПОЛЕТ
ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ
Телесериал, Россия, 4-я серия
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

ПЯТНИЦА 26 ИЮЛЯ

7:00 МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
КОРОЛЕВА МАРГО
Телесериал, Россия, 18-я серия
9:00 ДОБРОЕ УТРО
Информационная программа
ПРОВИНЦИАЛКА
Телесериал, Россия, 18-я серия
11:45 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
12:30 ВРЕМЯ. Информационная программа
Ведущий Илья Граковский
1:00 ГЛАВА ЗА ГЛАВОЙ
Роман «Двор» - Красноармейка
Оля Черепухина
2:00 ПРОГРАММА ПИСАТЕЛЯ АРКАДИЯ ЛЬВОВА
НА ФУТБОЛЕ
С ВИКТОРОМ ГУСЕВЫМ
ДЕРЕВО ЖИЗНИ
Программа Лява Кацина
3:00 ПРОВИНЦИАЛКА
Телесериал, Россия, 19-я серия
3:40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
БУДЕМ ЗНАКОМЫ!
Телесериал, Россия, 24-я серия
4:25 САМЫЕ МУЗЕИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Музей истории политического сыска России
5:00 ЭКСПРЕСС НОВОСТИ
ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА. Ток-шоу
У НАС В АМЕРИКЕ
Программа Аркадия Кагана
6:00 ВРЕМЯ. Информационная программа
6:30 НЕДЛИННЫЕ ИСТОРИИ
КОМПАНИЯ HEALTH & COMFORT
ПРЕДСТАВЛЯЕТ...
Спонсорская программа
7:00 И ЗАВТРА ЛЮБОВЬ
Телесериал, Франция, 121-я серия
7:30 НОВОСТИ
Информационная программа
ПРЕМЬЕРА! ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ
Телесериал, Россия, 5-я серия
8:50 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа

10:00 ХХ ВЕК. ИЗБРАННОЕ
Станислав Ростоцкий
11:00 ПОЛЕ ЧУДЕС
НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
12:30 ВРЕМЯ. Информационная программа
1:30 ВРЕМЯ. Информационная программа
2:00 ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ
Телесериал, Россия, 1-я серия
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

СУББОТА 27 ИЮЛЯ

7:00 ДИАЛОГИ О РЫБАЛКЕ
СЕНСАЦИЯ! СЕНСАЦИЯ?
СЕНСАЦИЯ...
МИР СЕГОДНЯ
Информационная программа
У НАС В АМЕРИКЕ
Программа Аркадия Кагана
9:30 ТЕМ ВРЕМЕНЕМ. Тележурнал
10:00 МОЙ ЦИРК
БЛИСТАТЕЛЬНЫЙ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
«Вторая Родина» - Карл Дидло, Мариус Иванович Петита
11:15 БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ
СМЕХОПАНОРАМА
12:00 КРУГЛЫЙ СТОЛ
Ведущий Борис Рабинер
12:30 ПОКА ВСЕ ДОМА
НОВОСТИ
1:30 РЯДОМ С ТОБОЙ. Ток-шоу
2:30 ПЕТРУШКА. Балет
3:15 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
3:30 ВЕСТИ. Информационная программа
4:00 КОГДА-НИБУДЬ
Художественный фильм. Индия
6:30 ОТ ФОРТЕ ДО ПЬЯНО
Музыкальная программа, вып 15
7:00 НЕЗАВИСИМОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ
ИЗВЕСТНОЕ НЕИЗВЕСТНОЕ
Драма, Франция Реж. Жаклин Велф
8:00 В ролях Стефани Адран.

8:30 ДЕНЕЖЛ ЖЕЛЕН, Томаш Аброн
10:00 ВОКЗАЛ МЕЧТЫ
ЗЕРКАЛО
Программа Николая Савицкого
10:35 РЕАЛЬНАЯ МУЗЫКА
Концерт
12:00 ВЕСТИ. Информационная программа
12:35 НА ФУТБОЛЕ
С ВИКТОРОМ ГУСЕВЫМ
СТРАНЩИЙ МУЗЫКАНТ
ШКОЛА ЖЕН
Художественный фильм
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

ВОСКРЕСЕНЬЕ 28 ИЮЛЯ

7:00 РЯДОМ С ТОБОЙ. Ток-шоу
8:00 МАЛЫЕ МУЗЕИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ПАПА, МАМА И Я - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ
ПОЛЕ ЧУДЕС
С ЛЕГКИМ ПАРОМ!
Развлекательная программа
11:00 ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ
ЗОЛОТОЙ ПЬЕДЕСТАЛ
ВЕСТИ НЕДЕЛИ
Информационная программа
1:15 МАЛЕНЬКИЙ КОНЦЕРТ
Телесериал, Россия, 1-я серия
2:00 ПОЛЕТ НАД ГНЕЗДОМ ГЛУХАРЯ
Михаил Цитрин и Борис Кинер
2:30 КОММЕРЦИАЛЬНЫЙ ЗАТВОРНИК
Документальный фильм. 1-я серия
4:00 ШУТКА ЗА ШУТКОЙ
Развлекательная программа
ЛЕОНИД ГУРЕВИЧ
Документальный фильм
5:00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ
Симы Березанской
6:05 ЧТО НОВЫЙ КОГО?
Ведущая Валентина Печорина
СЕНСАЦИЯ! СЕНСАЦИЯ?
СЕНСАЦИЯ...
7:00 КАК ЭТО БЫЛО... Бужер Гитлера
8:00 СЕДАЯ ЛЕГЕНДА
Историко-приключенческий фильм. В ролях: Илона Павлик, Лембит Ульфас, Ивар Кальныш, Алла Мурина, Леон Неман
10:00 «БОЛЬШАЯ СТИРКА»
Закрывание сезона
Развлекательная программа
12:00 МИРОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
КОРОТКОМЕТРАЖНЫХ ФИЛЬМОВ • УТРОНЬИЙ ОТЕЛЬ
Производство США
12:45 БЛИСТАТЕЛЬНЫЙ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ТЕМ ВРЕМЕНЕМ
Тележурнал
1:45 ИЗ ЖИЗНИ ЗЕМСКОГО ВРАЧА
Художественный фильм
МАЛЕНЬКИЙ КОНЦЕРТ
ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ

RTN WMNB
1 Bridge Plaza, Suite 145, Fort Lee, NJ 07024
1 800 222 2786

Я же вам говорил!

Нет пророка в своем отечестве...
Зато сколько больных!



Если вы живете, как и мы, в США, безусловно, и днем и ночью вы слышите неотступный, навязчивый хор невидимых глаз ученых, поющих о вреде жиров, усиленный, как канонада, голодными на сенсацию прессы, телевидением и Интернетом, либо поддержанный стрекотом рекламы жадных на прибыль мультинациональных корпораций и, наконец, агрессивной, «с юрком у виска», вбитый в ваше сознание в кабинете врача: «Не хорошо, не хорошо, увяжаемый (-ая)... Холестеринчик у вас не того... Высокий... Немедленно прекратите есть жирное!» Как тут устоять под таким безжалостным напором, если альтернатива - инфаркт, а то и хуже...
«А что если это всё большая жирная ложь?» - изредка поднимая голову и задают себе и окружающим вопрос вероотступника-рэнгата.
«Писк мелкой вши...» - утверждают «справедливые»... И вдруг, как кироч на голову, обрушивается:
«А что если это всё большая жирная ложь?» - спрашивает Нью-Йорк Таймс, да и не где-нибудь на задворках, а на обложке воскресного приложения... И объясняет.
Последние три десятилетия прошли под знаменем борьбы с жирами в тарелках и умах американцев. Почему, собственно, жиры вредны - никто не знает. Вред жиров никогда не был доказан. Взаимосвязь между жирами и сердечно-сосудистыми заболеваниями не прослеживается, скорее наоборот - авторитетные исследования, проведенные на базе сотен тысяч американцев, показывают, что чем больше в диете жиров, тем здоровее... Но кто-то поспал наоборот и предложил заменить жиры углеводами (фруктами, овощами, злаковы-

ми, бобовыми), чтобы оздоровить нацию... А сегодня, как сообщает Нью-Йорк Таймс, оказывается, что:
■ Утверждение, что углеводы в диете полезны для здоровья, никогда не было подтверждено ни одним научным исследованием.
■ Рекомендации о пользе углеводов - результат заседаний сенатского комитета, в составе которого не было ни одного врача. По материалам этих заседаний в феврале 1977 года был опубликован документ «Dietary Goals for the United States». («Цели диеты в США»). Отсюда - пошло-поехало...
■ Правительство США, Национальный институт здоровья (National Institute of Health) и частные организации вложили сотни миллионов долларов в исследования, чтобы доказать пользу углеводов для здоровья, но ни одно из этих исследований не подтвердило это предположение.
■ За двадцать с лишним лет пропаганды «здорового» питания, богатого углеводами и без жиров, в США вспыхнули неслыханные эпидемии ожирения (82% населения), сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.
■ Ученые систематически подтасовывают выводы поверхностных исследований под желаемые, чтобы хоть как-то поддержать догму о пользе углеводов. Врачи рекомендуют много углеводов и мало жиров на основании статей в популярной прессе.
■ Углеводы в диете повышают уровень триглицеридов и «нездорового» (LDL) холестерина, понижают уровень «здорового» (HDL) холестерина и значительно увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний - от инфарктов до инсультов.
■ Углеводы в диете - основная причина ожирения. Это было известно еще в начале XIX века, когда углеводы (сахар, мука, фрукты) только начинали входить в диету обеспеченных европейцев и американцев.
■ Растет число независимых исследований, которые подтверждают, что питание, богатое белками и жирами (мясо, рыба, птица) - самое оптимальное для человека. Вернется с трудом? Судите сами (из оригинала):
«The crucial example of how the low-fat recommendations were oversimplified is shown by the impact - potentially lethal, in fact - of low-fat diets on triglycerides, which are the component

molecules of fat. By the late 60's, researchers had shown that high triglyceride levels were at least as common in heart-disease patients as high LDL cholesterol, and that eating a low-fat, high-carbohydrate diet would, for many people, raise their triglyceride levels, lower their H.D.L. levels and accentuate what Gery Reaven, an endocrinologist at Stanford University, called Syndrome X. This is a cluster of conditions that can lead to heart disease and Type 2 diabetes.» («What if It's All Been a Big Fat Lie?», New York Times Magazine, 07/07/02; www.nytimes.com/2002/07/07/magazine/07FAT.html).
И на родном языке:
«Убедительный пример того, насколько упрощено были понятия рекомендации избегать жирное, подтверждается их влиянием - по сути, потенциально смертельным - на уровень триглицеридов [в плазме крови. - К.М.], которые являются молекулами жиров. Уже в конце 60-х годов ученые предостерегали, что для пациентов-сердечников высокий уровень триглицеридов так же характерен, как и высокий уровень LDL холестерина, и что у многих обезжиренная диета, богатая углеводами, повышает уровень триглицеридов, понижает уровень HDL и усугубляет состояние, которому Джерри Ривен, эндокринолог Станфордского университета, дал название Синдром X - совокупности состояний, ведущих к болезням сердца и сахарному диабету II типа».
Надо же... Мне только остается добавить: Я же вам говорил!!! Ещё четыре года назад...
Чтобы не быть голословным, позвольте привести две выдержки из моей книги «Функциональное питание», опубликованной аж... в 2000 году. Сначала о триглицеридах:
«Функциональная диета и уровень холестерина.
У вас может возникнуть правомерный вопрос: «Уменьшится ли мой уровень холестерина на функциональном питании?» Не знаю... Наш опыт работы с пациентами показывает, что уровень холестерина у них остается примерно тем же или повышается, однако соотношение LDL («охлажденного») и HDL («хлопоного») холестерина меняется в сторону «охорошего», и их атерогенный индекс понижается. Впечатляет и то, что у них заметно падает уровень триглицеридов, обычно, до 100 и ниже (от 50 до 200 счита-

ется нормальным). При таких показателях, согласно мнению специалистов, суммарный уровень холестерина существенной роли в патогенезе ишемической болезни сердца и атеросклероза не играет» («Функциональное питание», 3-е издание, стр. 56).
А теперь, о жирах:
«Чем жирней, тем лучше...
Жиры критически важны для пищеварения и усвоения витаминов. Жирная пища быстро дает чувство насыщения и стимулирует пищеварение. У нас в организме даже есть орган (желчный пузырь), функция которого - оптимальное усвоение жиров. Если в диете нет жиров, в желчном пузыре, из-за застоя, образуются камни. Камни травмируют стенки желчного пузыря, провоцируют инфекции и количные боли.
Сегодня в fat-free США удаление желчного пузыря - одна из наиболее часто выполняемых операций. Kiss goodbye здоровью и долголетию без желчного пузыря - жиры критически необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов D, A (beta-carotene), K и E. Дефицит жиров в диете влечет за собой потерю памяти, психические расстройства, депрессию, импотенцию, равный климакс, менструальные боли, бесплодие, анемию, остеопороз, диабет, гипертонию, атеросклероз и даже бекет дегенеративных заболеваний, от рака до Альцгеймера.
Самые подходящие для организма жиры - это насыщенные животные жиры (сало, органическое сливочное масло, сливки, сметана) и подсолнечные растительные жиры, которые не прошли термическую обработку - оливковое и подсолнечное масла холодного отжима. Если вы находитесь в процессе похудения или реабилитации после «болезней от еды», откажитесь от всех без исключения растительных масел, в том числе оливкового и подсолнечного. Без растительных масел в диете очень важно регулярно принимать рыбий жир, который богат незаменимыми жирными кислотами из группы omega-3.
Мargarin, обычная сметана (смесь сухого молока, овсяного жира, воды и эмульгаторов из водорослей), процессированные сыры, взбитое сливочное масло (whipped butter) и безмолочные «овощные» масла - все это нестабильные гидрогенизированные жиры, которые не только бесполезны для организма с точки зрения питательности, но и из-за своей нестабильности разрушают ваши сосуды (free radicals oxidative damage) и являются одними из ключевых причин эпидемии сердечно-сосудистых и раковых заболеваний.
Конечно же, все эти синтетические

продукты суперприбыльны для их производителей и продавцов: норма прибыли на маргарине, взбитом сливочном масле, искусственной сметане (reconstituted sour cream) и овощных маслах - 80%-95%. Кроме того, у них практически нелимитированный срок хранения благодаря синтетическим красителям, стабилизаторам и консервантам. Сомневаетесь? Читайте этикетки.
Кстати, в США продукт можно называть «natural», когда натуральный компонент составляет всего 50%. Вот так - под лозунгами «all natural», «low fat», «cholesterol free», «fat free», «sugar free» и другими и под прикрытием American Heart Association («крыша») обесценивается за счет спонсорских взносов) - каша (cereals) и маргарин стали «лечебными препаратами» для сердечников и диабетиков. Всем хорошо - ассоциациям, производителям, фармацевтическим фирмам, врачам, больницам: чем больше больных, тем выше прибыль.
Ожидается, что расходы на здравоохранение в США, и так самые большие в мире, вырастут с одного триллиона долларов сегодня до двух триллионов в 2010 году. Так что, готовьте ваших детей к поступлению в медицинскую школу и не ешьте вы эту «fat-free» гадость. В противном случае, вы вряд ли доживете до их диплома и кондоминиума в Манхэттене, а они - вряд ли смогут учиться на один пятерки, чтобы попасть в медицинскую школу.
И в заключение, напомню вам, что в небезвестные советские времена, когда предприимчивые продавцы разбавляли жирную сметану, обжигенные граж-

дане требовали жалобную книгу. Сегодня эти же граждане перешагивают за обе жирную (low-fat) сметану, гордятся «правильным» питанием и... непременно летят от гипертонии, атеросклероза, остеопороза - количество медицинских офисов на квартал в Бруклине уступает разве что количеству припаркованных автомобилей» («Функциональное питание», 3-е издание, стр. 75-76).
Как видите, многочисленные читатели моей книги, уже давно следующие моим рекомендациям, на несколько лет вперед «fat-free» американцев и наших соотечественников, которые всё еще «ждут у моря погоды», распахиваясь за «непогод» своим здоровьем и внешним видом...
- Константин, откуда же взялся такой маргарин? - возможно, спросите вы...
- Видите ли, господи, золотой мозг в основном состоит из жира и холестерина... - отвечу я. - Откуда же взялся ум-разум у целого поколения ученых с «обезжиренными мозгами»?
В следующем номере мы еще раз обсудим «врага народа» номер один... Разговор, конечно же, пойдет о холестерине... Если Вам не терпится «узнать врага в лицо», ищите информацию в моей книге «Функциональное питание»...
В субботу, 13 июля, с 12:00 до 4:00 я буду рад ответить на ваши вопросы или подписать ваш экземпляр книги в магазине «Санкт-Петербург», а в воскресенье, с 1:00 до 5:00, в магазине «Forces of Nature». До встречи! Константин Моностырский, C.N.C.

Вышлите мне, пожалуйста, книгу Константина Моностырского
Функциональное питание - основа абсолютного здоровья и долголетия.
(340 стр.) Прилагаю чек/money-order на \$24.95 (в Канаду + \$5.00 US) на имя Ageless Nutrition. Отправка включена в стоимость заказа.
Name _____ Tel. (____) _____
имя и фамилия получателя _____ дневной телефон _____
Street _____ # _____
номер дома и улицы _____ квартира _____
City _____ State _____ Zip _____
город _____ штат _____ индекс _____
Доставка в течение 10-14 рабочих дней. Отправьте, пожалуйста, купон по адресу:
Ageless Nutrition • P.O.B. 788 • Lyndhurst, NJ 07071 • tel. 800-314-1110
Вы можете приобрести книгу за \$19.95 в следующих магазинах:
Forces of Nature - 1608 Sheepshead Bay Road, Brooklyn, New York
Санкт-Петербург - 230 Brighton Beach Avenue, Brooklyn, New York
Санкт-Петербург - 1416 Kings Highway, Brooklyn, New York
Черное море - 3175 Coney Island Avenue, Brooklyn, New York
Дом Книги - 2081 Coney Island Avenue, Brooklyn, New York
Дом Книги - 1914 86th Street, Brooklyn, New York
Ковчег - 7508 Sunset Blvd, Los Angeles, California
Русская Галерея - 8010 Minnetonka Blvd, St. Louis Park, Minnesota