

Я САМА

Алла Дружинина

Утверждение, что женщина-хранительница очага, безнадежно устарело. Сегодня она сама создает этот очаг, сама высекает для него огонь, сама добывает пищу, чтобы самой же приготовить ее на этом очаге. О том, где современная деловая женщина берет силы и энергию, что бы все успевать, рассказывает Наталья Постникова, генеральный директор одной из московских туристических фирм.



Работа - это моя жизнь целиком и полностью. Кто занимается туристическим бизнесом, знает, что работа кипит 24 часа в сутки, включая выходные и праздники. В воскресенье утром уезжает экскурсионная группа - мчишься провожать ее на вокзал. Клиент летит ночным рейсом - не спишь, звонишь в аэропорт проверить, нет ли накладок с вылетом. Ведь люди-то приходят к нам за "отдыхом", т.е. за хорошим настроением и положительными эмоциями. Они не хотят сутками ждать самолетов, если авиакомпания отменяет вылет, или коротать ночь в автобусе, когда задерживают экскурсионный автобус на границе. Поэтому нам нельзя расслабляться ни днем, ни ночью: все, даже то, что от нас не зависит, должно быть в поле нашего зрения. Конечно, основная ответственность на мне - я директор фирмы. Подчас с трудом выдерживаю такой режим. Из-за постоянного напряжения никак не могу бросить курить. Домой прихожу не раньше десяти вечера. Сил и времени на приготовление ужина почти не остается, поэтому основную еду на неделю стараюсь приготовить в воскресенье. Обедаю, как правило, не отходя от рабочего места. Летом делаю салатики из свежих овощей и зелени, зимой спасаюсь кофе и бутербродами. Перед работой просто ' выпиваю чашку крепкого чая:

плотно есть; по утрам не могу. Понимаю, мой рацион далек от идеального, но, увы, по-другому не получается.

Друзья говорят мне: "Наташа, зачем тебе такая жизнь? Зачем так напрягаться? Найди более спокойную работу. Будет время и для семьи, и для себя, и для друзей" А как оставить собственное? дело? Это же все равно что дитя бросить! К тому же я слишком привыкла работать самостоятельно. Привыкла принимать решения, ни перед кем не отчитываться. Я не смогу без этой работы. Наверное, в ней-то я и черпаю силы. А энергией заряжаюсь в горах. Лучший отдых для меня - горные лыжи: ослепительный снег, кристальный воздух, а главное, удивительное чувство освобождения и полета, уносящее от каждодневных забот и проблем.

Примерное меню деловой женщины

	г	ккал	А	В ₁	В ₂	РР	В ₃	В ₆	С	Д	Е	Фолиевая кислота	Биотин
8.00													
Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.00													
Кофе	200	-	-	-	-	2000	-	-	-	-	-	-	-
Молоко 3.2 % жирности	50	33	15	19	90	45	175	23	850	0.03	42	-	1.8
Сахар	10	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сухарики ванильные	50	130	-	46	17	500	250	65	-	-	150	27	1
12.00													
Кофе	200	-	-	-	-	2000	-	-	-	-	-	-	-
Молоко 3.2 % жирности	50	33	15	19	90	45	175	23	850	0.03	42	-	1.8
Сахар	10	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сыр	30	111	63	16	100	20	-	-	-	-	118	-	-
Масло сливочное	20	155	131	1	4.4	6.8	9.4	1	40	0.26	440	-	-
Хлеб пшеничный	80	250	-	86	60	850	690	140	-	-	-	16	3
16.00													
Ветчина	70	150	-	414	142	250	394	244	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	40	100	-	60	40	600	300	80	-	-	-	-	-
Салат из свежих огурцов	100	-	60	44	30	700	-	-	1000	-	-	14.4	1.8
19.00													
Пиво	500	225	-	20	150	4500	400	250	-	-	-	25	2.5
Чипсы картофельные	30	200	-	70	30	1100	-	-	2000	-	120	-	-
22.00													
Скумбрия г/к	150	254	1100	120	150	2500	360	300	-	2.2	540	-	6.6
Картофель отварной	100	90	1.3	88	38	976	320	168	13000	-	70	5.6	0.3
Капуста квашеная	40	10	-	20	20	400	600	-	20000	-	-	-	-
Хлеб ржаной	40	100	-	60	40	600	300	80	-	-	-	10	1.5
Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	10	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Результаты исследований													
Всего в день		1961	1385	1083	839	17093	3973	1374	37740	2.5	1330	81	22
Рекомендуемая норма		2200	800	1200	1500	15000	8000	8000	80000	2.5	10000	200	30
		89.1	170	90.2	55.9	114	49.6	85.8	47.2	100	13.3	40.5	72.6

Выводы и рекомендации

Напряжение и стрессы - неотъемлемая часть повседневной жизни деловой женщины. Чтобы защитить организм от их разрушающего действия, Наталье нужны витамины В₁, В₆, С, Е, фолиевая кислота. Между тем наша героиня получает не более чем половину требуемого количества этих важнейших веществ. Такой дефицит может сказаться на работе нервной, иммунной и сердечно-сосудистой систем. Витамины-антиоксиданты С и Е необходимы для защиты клеток и тканей, причем курящие нуждаются в них в большей степени. Если Наталья не может отказаться от сигарет, то должна хотя бы поддерживать организм полноценным антиоксидантным комплексом витаминов (А, С, Е).

Восполнить нехватку микро-нутриентов можно, подкорректировав рацион. Например, можно заменить обычное молоко на витаминизированное. Как видим, Наталья пьет всего полстакана в день, поэтому, выбирая витаминизированное молоко, она должна посмотреть на упаковку и рассчитать, какое же количество витаминов будет содержаться в 100 г. продукта и насколько это покрывает суточную потребность в них (должна быть по меньшей мере половина нормы). Для бутербродов хорошо использовать хлеб из муки грубого помола и бутербродные маргарины, обогащенные витаминами А, Е и Д. Кофе желательно заменять соками, чаем (хорош зеленый чай) или витаминизированным фруктовым напитком.

Без ущерба для фигуры Наталья может включать в ежедневное меню 100г мяса или мясных продуктов - источников витаминов В₁; и В₆, 50г орехов или семечек, богатых витамином Е, до 500г свежих овощей или фруктов - поставщиков витамина С. Кстати, недостаток витаминов у Натальи может быть вызван и тем, что она готовит себе пищу раз в неделю, а потом просто разогревает (потеря витаминов при этом неизбежна). Столь занятой женщине можно посоветовать регулярно принимать комплексные витамины.