

Шаг к здоровому питанию

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем и преждевременного старения.

Рассмотрим подробнее один из шагов к здоровому питанию: введение в рацион как можно **больше продуктов, богатых клетчаткой** – это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.



Фрукты и овощи, как правило, имеют очень приятный вкус и весьма разнообразят наше питание. Однако не только вкусовые достоинства делают их незаменимыми в пищевом рационе. Значительно важнее то, что и во фруктах, и в овощах содержатся самые разные биологически активные вещества, необходимые для человека. Повседневное потребление овощей является хорошим разгрузочным средством, так как они обладают пониженной калорийностью и в то же время создают ощущение насыщенности. Это особенно важно для тех людей, которые ведут малоподвижный образ жизни, имеют избыточный вес. Кроме того, овощи способствуют усвоению белковой пищи, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы и других органов.

Нельзя не учитывать, что современный человек подвергается вредному влиянию окружающей среды вследствие загрязнения воздуха и воды. Использование в питании фруктов и овощей оздоравливает кишечник, способствует уничтожению болезнетворных микробов.

Фрутоовощная диета особенно важна для пожилых людей. Дело в том, что с возрастом изменяется микрофлора кишечника с преобладанием гнилостных микроорганизмов, которые выделяют токсические вещества. Пектин, клетчатка фруктов и овощей уменьшают гнилостные процессы, предотвращая всасывание в кровь этих вредных веществ и отравление ими организма.

Ученые рекомендуют съедать каждому человеку в год от 135 до 164 килограммов овощей (без учета картофеля) и 95-113 килограммов фруктов и ягод. Это около 450 г овощей и 300 г фруктов в день.

Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, клетчатки. Клетчатка не усваивается организмом человека и делает более грубой консистенцию плодоовощной пищи. За сутки здоровый человек должен съесть примерно 25 г клетчатки, преимущественно в продуктах зерномучных, фруктах, овощах. Клетчатка овощей обладает высокой активностью при стимулировании перистальтики и двигательной функции кишечника, оздоравливающе действует на пищеварение. Научными исследованиями установлено, что клетчатка способствует выведению из организма холестерина.

Кроме того, овощи, крупы, хлеб и другие растительные продукты тоже содержат белки, которые имеют большое значение в питании человека, так как за их счет в организм поступает 10-15% суточной нормы белка.

Жиры в большинстве фруктов и овощей отсутствуют. Исключение составляют орехи, авокадо, облепиха. Зато углеводы составляют около 80% общего количества сухих веществ, содержащихся в овощах и фруктах, в основном это глюкоза и фруктоза. Наибольшее количество фруктозы в яблоках, грушах, персиках, черешне, вишне, хурме, бананах.

Как отмечалось выше, пищевая, лечебная ценность фруктов и овощей определяется прежде всего наличием в них биологически активных веществ. Наиболее полно из них изучены витамины и микроэлементы. Некоторые витамины организм получает исключительно из растительной пищи. К ним относятся: аскорбиновая кислота, фолиевая кислота, «противоязвенный» витамин U, провитамин А. Остальные витамины поступают в организм из злаков и продуктов животного происхождения.

Важнейшим из микроэлементов является железо (усваивается из овощей и фруктов на 80%, последнему способствует наличие витамина С). Сравнительно много железа в шпинате, щавеле, петрушке, укропе, землянике, яблоках, помидорах, цветной капусте, кизиле. Помидоры являются источником хрома и кобальта; медью богаты крыжовник, шпинат, баклажаны, зеленый горошек, брюква; цинк в больших количествах содержится в луке, чесноке, яблоках. Потери витаминов и микроэлементов при кулинарной обработке овощей можно восполнить добавлением в готовые блюда свежей зелени.



Крупы вырабатываются из пшеницы, ячменя, овса, проса, риса, сорго, кукурузы, гречихи, а также из различных бобовых растений – гороха, фасоли, сои. Крупы, в особенности такие, как манная, рисовая, овсяная ввиду легкости их усвоения используются не только в общем, но и в диетическом питании. Эти крупы богаты

белком и крахмалом. Гречневая, ячневая, овсяная крупы и бобовые (горох, чечевица, фасоль) имеют значительное количество витаминов группы В и, кроме того, содержат витамин РР.

Самое важное: употребляйте в пищу самые разнообразные овощи, фрукты, крупы для полноценного и сбалансированного питания. Фрукты, овощи, зелень должны составлять 30% рациона; хлеб, зерновые и мучные изделия, крупы – 40%

*Заведующая отделом организации и проведения мероприятий
в области гигиенического обучения и воспитания, врач-методист
ГКУЗ НСО «Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
Зуева Ирина Анатольевна*