



Продукты, богатые железом

Как разнообразить свое питание полезными и необходимыми для организма веществами?

Железо – микроэлемент, необходимый организму для выработки красных кровяных телец (эритроцитов). Главная функция этих клеток – обеспечивать снабжение кислородом тканей и органов. Железо также входит в состав многих белков и ферментов, которые помогают поддерживать здоровье. В случае если в организме не хватает этого элемента, возможны серьезные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, нервной системы, органов дыхания и пищеварения.

Для того чтобы поддерживать уровень железа в организме, при составлении рациона необходимо выбирать продукты с высоким его содержанием. Рекомендуем обратить внимание на следующие продукты.

Порция говядины или говяжьего фарша весом 100 г, поданная в любом виде, – верный способ снабдить организм 2,7 мг железа. 100 г тыквенных семечек обеспечат организм 13 мг железа. При этом неважно, сырых или обжаренных. Бобовые – идеальный источник железа для вегетарианцев. Отварные фасоль, нут, горох, соя, чечевица в среднем содержат 3,3 мг микроэлемента на 100 г. Шпинат – абсолютный рекордсмен среди овощей по концентрации железа. Листья овоща содержат 3,6 мг железа на 100 г. Популярная крупа киноа содержит около 1,5 мг на 100 г порции.

Железо растительного и животного происхождения усваивается по-разному. Гемовое (животное) железо усваивается полностью, без потерь, в отличие от железа растительного происхождения. Но вы можете помочь организму, если будете

употреблять продукты или добавки с повышенным содержанием витамина С во время одного приема пищи: например, продукты с витамином С – апельсины, другие цитрусовые, томаты, брокколи и клубнику; а также сочетать продукты с железом как животного, так и растительного происхождения; использовать чугунную сковороду для приготовления продуктов с высоким содержанием железа.

А вот некоторые действия, которые затрудняют усвоение железа организмом. В частности, если вы пьете кофе или чай, выпивайте их между приемами пищи, а не во время них. Не употребляйте больше 30 г клетчатки в день. Не употребляйте одновременно продукты с повышенным содержанием кальция (например, молочные продукты или обогащенные кальцием соки) и железа.

Роспотребнадзор России

Почему нужны есть абрикосы?

Это – один из немногих плодов, полезных в любом виде: свежем, сушеным, консервированном.

Абрикосы являются кладезем витаминов, аминокислот, микро- и макроэлементов. Если составить рейтинг содержания витаминов в плодах, то на первом месте будет аскорбиновая кислота (витамин С), на втором – ретинол (витамин А) и на третьем – токоферол (витамин Е). Концентрация именно этих элементов в абрикосах наиболее высока. Кроме того, во фруктах содержатся витамины группы В (B1 – тиамин, B2 – рибофлавин, B5 – пантотеновая кислота, B6 – пиридоксин, B8 – инозитол, B9 – фолиевая кислота, B17 – амигдалин), никотиновая кислота (витамин PP), биотин (витамин Н). Калий, кальций, фосфор, магний, цинк, железо, сера, кремний, натрий, алюминий, марганец, медь, бор, ванадий, фтор, молибден, никель, кобальт, йод, хром – вот неполный перечень полезных компонентов. Не стоит забывать и об органических кислотах, сахараах, пищевых волокнах, аминокислоте триптофане и бета-каротине (прогривитамине А).

Плоды являются низкокалорийными, но в то же время питательными продуктами. Так, в 100 г мяко-

ти абрикосов присутствуют 0,91 г белков, 0,11 г жиров и 9,12 г углеводов, при этом калорийность составляет в среднем 44 ккал. Фрукты не только быстро насыщаются, но и легко утоляют жажду, ведь их мякоть на 85% состоит из воды.

Абрикосы оказывают положительное влияние прежде всего на сердечно-сосудистую и нервную системы организма, а также на желудочно-кишечный тракт. Полезные вещества в составе фруктов способствуют укреплению сосудов, улучшению памяти и остроты зрения, очищению организма, повышению выносливости и стрессоустойчивости, да и в целом дарят позитивный заряд. Употребление плодов показано для укрепления иммунитета, профилактики анемии, злокачественных новообразований и проблем с щитовидной железой.

Осторожными с абрикосами надо быть людям, страдающим сахарным диабетом, хроническими заболеваниями ЖКТ и печени. Ограничения есть для аллергиков и лиц с индивидуальной непереносимостью. В таких случаях необходима консультация лечащего врача.

| АБРИКОС | |
|--------------------------|--|
| ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА | |
| | Предотвращает повреждение и старение кожи |
| | Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний |
| | Способствует активной работе головного мозга |
| | Улучшает зрение |



При употреблении абрикосов помним важное правило: все хорошо в меру. Для здоровых людей норма составляет 300 г в день. Не рекомендуется есть плоды на голодный желудок и сразу после тяжелой пищи. Еще одно предупреждение: сырье ядрышки абрикосовых косточек содержат амидаллин, который в кишечнике человека распадается на синильную кислоту – силь-

нодействующее ядовитое вещество, способное стать причиной отравления. Поэтому косточки абрикосов лучше не использовать в пищу. Необходимо научить этому и детей. Мыть абрикосы надо непосредственно перед употреблением. Необходимо тщательно промыть их под проточной водой, а затем обдать кипятком.

Роспотребнадзор России

Ешьте понемногу, больше пейте

Питание в жаркую погоду: советы и рекомендации санитарных врачей



Одно из главных правил питания в жару – не переедать. Чем больше вы съедаете пищи, тем больше организма затрачивает энергии на ее переваривание, вместо того, чтобы более эффективно справляться с жарой и регулировать обменные процессы. Многие люди летом по жаре едят меньше, это нормальная реакция организма.

Пейте больше воды. Очень важно в жаркое время пить больше жидкости, желательно, чтобы это была чистая вода, особенно, во время физических нагрузок – потея, организм теряет большое количество воды, которое нужно восполнить. Принято считать, что суточная норма жидкости для человека – 2,5 литра. Но для большинства людей это много, здесь все индивидуально. Пейте столько, сколько вам нужно. Лишняя жидкость вызывает отеки, организм получает жидкость также из фруктов, овощей, употребляемых в пищу. Употребление черного чая и кофе в жару тоже создает лишние нагрузки на организм. Летом хорошо пить зеленый и травяной

чай. Мята, мелисса у многих растут на даче, чай из них утолит жажду. Квас – традиционный русский напиток, хорошо утоляет жажду. Важное правило, о котором следует помнить – только зайдя домой с жары, не пейте напитки прямо из холодильника! Это только кажется, что жажду сможет утолить лишь ледяная вода. На деле она может привести к простуде, а болеть в жару – дело не из приятных. Нельзя пить воду из-под крана, загрязнения летом возрастают, сладкие газированные напитки, они вредны для здоровья и жажду не утоляют, некипяченое молоко.

Не употребляйте алкоголь. Очень вредно употребление алкоголя в жару. Спиртное способствует обезвоживанию, организм и так затрачивает много сил на то, чтобы справиться с жарой, а тут приходится еще бросать силы на борьбу «с градусами».

Старайтесь есть все свежее, летом продукты быстро портятся, не готовьте надолго, впрок и обращайте внимание на срок реализации продуктов.

Лето – благодатная пора, когда зреют фрукты, овощи, свежая зелень полна витаминов. Растительная пища летом – это то, что нужно. Во-первых, фрукты и овощи обогащены витаминами и микроэлементами, так как растут и зреют естественным путем, на солнце, а не в теплице. Включите в свое летнее меню как можно больше свежих фруктов и овощей. Это прекрасное начало дня, к тому же, они содержат большое количество вита-

минов и клетчатки, которые так необходимы организму. Различные ягоды, кислые и сладкие, также очень хороши в жаркую погоду. Свежий салат из овощей, зелень, огурцы, редиска, помидоры – все это поможет разнообразить летнее меню. Важно не забывать тщательно мыть фрукты и овощи после покупки. Небрежное отношение к этому правилу служит причиной многих пищевых отравлений.

Мясо лучше всего не жарить, а варить или готовить на пару, или вообще, перейти на постные сорта мясных и рыбных продуктов.

Молочные продукты необходимы для питания, но в летний период следует уделять им особенное внимание при покупке. Часто бывает, что в магазинах они хранятся с нарушением температурного режима и в жаркую погоду портятся. Осторожнее с молочными продуктами на развес, лучше от них совсем отказаться, но если взяли, подвергайте внимание тщательной термической обработке.

Не менее опасны мясные продукты. Можно сказать, что они более опасны, но все-таки летом мяса потребляют меньше, продукты из мяса также должны подвергаться самой тщательной термической обработке.

Фруктово-овощная диета с добавлением злаков – это прекрасное питание летом. Если у Вас есть сила воли отказать от мясных продуктов, то такое питание летом можно только приветствовать.

Роспотребнадзор России