

11 правил здорового рациона

Сочетайте растительные и животные продукты

В рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения. С животными продуктами мы получаем незаменимые аминокислоты, витамины А, группы В, кальций, медь, железо, цинк; растительные продукты – источник растительного белка, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов (С, Р, К, фолата, В6, каротиноидов), минеральных веществ (калия, кальция и магния), пищевых волокон, а также биологически активных веществ, таких как фитостерин и флавоноиды.

Несколько раз в день ешьте каши, бобовые, хлеб, картофель, макаронные изделия

С этими продуктами в организм должно поступать не менее половины суточной калорийности. Зерновые продукты и картофель содержат мало жиров, однако богаты белком, минералами (калий, кальций и магний) и витаминами (витамин С, фолат, В6, каротиноиды).

Ешьте не меньше 400 граммов овощей (помимо крахмалистых – картофе-

ля, батата и т.п.) и фруктов в сутки. Ограничивайте жиры, особенно животные. Жиры (как растительные, так и животные) должны давать не более 30% калорий в сутки

Заменяйте жирные мясосопродукты рыбой, птицей, постным мясом или бобовыми

Среднее потребление красного мяса следует ограничить до 80 г в день – например, съедать порцию раз в 2-3 дня. Вместо него в рацион должны войти птица, рыба, морепродукты, орехи, горох, чечевица или другие бобовые.

Ежедневно потребляйте молоко и кисломолочные продукты. С молочными продуктами в организм поступают полноценные и легкоусвояемые молочные белки, соединения кальция и фосфора, витамины А, В2, Д. Кисломолочные продукты, вдобавок ко всем полезным свойствам молока, полезны для кишечника – в них содержится микрофлора, способствующая правильному пищеварению.

Ограничивайте сахар и продукты с добавленным сахаром. Сахар и слад-

ости не содержат ничего, кроме пустых калорий, поэтому их можно исключить из рациона без малейшего ущерба для здоровья. Кроме того, злоупотребление сладким вызывает кариес, поэтому чем меньше сахара – тем лучше.

Ограничивайте соль и соленые продукты. От избытка соли повышается артериальное давление, возрастает вероятность инсульта. По рекомендации ВОЗ, верхний предел потребления соли – 5-6 г в сутки. Большинство людей съедают намного больше, поскольку соль добавляется при изготовлении хлеба, сыра, консервов, полуфабрикатов и многих других продуктов. Злоупотребление соленым – вопрос привычки: часто мы солим пищу машинально, даже не попробовав. Если постепенно снижать добавление соли, привычка со временем ослабнет, в итоге вы сможете реже добавлять соль.

Пейте 1,5-2 л жидкости в день и ограничьте алкоголь. Важно соблюдать питьевой режим: недостаток жидкости ведет к



обезвоживанию организма, избыток перегружает сердце и почки, а также ведет к вымыванию из организма витаминов. Для утоления жажды используйте обычную и минеральную воду, отвары из сухофруктов, зеленый чай, домашний хлебный квас, клюквенный морс, свежевыжатые соки. Откажитесь от сладкой газировки, ограничьте употребление нектаров,

сокосодержащих напитков, восстановленных соков.

Следите за весом и не забывайте о физнагрузках. Соблюдайте правильный режим питания, готовьте пищу максимально гигиенично. Для здоровых людей рекомендуется 4-5-разовое питание с 3-4-часовыми промежутками между приемами пищи. Энергетическая ценность за-

втрака должна составлять 25-30% калорийности суточного рациона, обед – 30-35%, ужин – 20-25%. В промежутке между основными приемами пищи можно устраивать перекусы (5-15% от общей калорийности): употреблять фрукты, салаты, маложирные молочные продукты.

*Роспотребнадзор
России*



Полезный овощ для нашего здоровья

13 причин есть морковь

щипают кишечник и желудок от различных серьезных заболеваний.

Профилактика развития онкологических заболеваний

Бета-каротин, содержащийся в моркови, способен уменьшать риски развития некоторых форм рака, в частности рака легких. Отдельные исследования показывают, что употребление в пищу богатых клетчаткой овощей, таких как морковь, снижает вероятность развития рака толстой кишки на 24%. Другое исследование показывает, что у женщин, которые употребляют сырую морковь, в 5-8 раз меньше вероятность развития рака молочной железы, чем у женщин, которые не едят морковь.

Исследования показали, что люди, которые ели наибольшее количество моркови, на 40% снижали риски развития макулярной дегенерации, куриной слепоты с возрастом. Все дело в целительной силе бета-каротина, который в результате ферментативной реакции превращается в витамин А, благоприятно воз-

действующий на зрение.

Органические соединения в моркови являются отличными минеральными антиоксидантами. Употребление моркови стимулирует десны и вызывает избыточное слюноотделение, что помогает бороться с бактериями, приводящими к развитию кариеса, галитоза и другие заболеваний. Морковь также можно использовать как натуральный абразив, который поможет очистить зубы после основного приема пищи.

Благодаря каротиноидам морковь хорошо регулирует уровень сахара в крови, тем самым помогая больным сахарным диабетом жить полноценной, здоровой жизнью.

Морковь обладает мощными очищающими качествами, что чрезвычайно эффективно для лечения прыщей, кожных воспалений. Кроме того, морковь помогает в борьбе с неровным цветом кожи и бледностью. Витамин А эффективно питает и увлажняет кожу.

Морковь обладает отличными антисептическими свойствами, поэтому она активно используется для заживления ран, а также порезов.

Увеличенная простата – это достаточно распространен-

ная патология среди мужчин в возрасте от 30 лет и старше. Морковь помогает предотвратить наступление болезни или уменьшить неприятные симптомы. На течение заболевания благоприятно влияет бета-каротин.

Морковный суп является отличным народным средством от диареи. Супчик из этого корнеплода обволакивает кишечник и успокаивает раздражение.

Морковь и ее сок обладают желчегонным и очищающим эффектом, обеспечивая выведение токсинов из организма и поддерживая таким образом здоровье печени, почек и желчного пузыря.

Морковный сок в умеренных количествах полезен беременным и кормящим женщинам – с его помощью можно улучшить биологические свойства грудного молока, насыщая его активными микроэлементами, способствующими укреплению иммунной системы ребенка.

Калорийность моркови составляет всего 35 ккал, поэтому ее можно включать в рацион людям, следящим за своим весом.

*Арамилская
городская больница*

Состав моркови – это: каротин – вещество, которое при попадании в организм человека трансформируется в витамин А, витамины В, Е, РР, К, аскорбиновая кислота, минералы – калий, фосфор, железо, медь, йод, цинк, хром, никель и фтор.

В медицине морковь применяется при гипо- и авитаминозах, способствует эпителизации, активирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, регулирует углеводный обмен.

Повышенный уровень холестерина – основная причина серьезных сердечных патологий. А регулярное употребление моркови поможет снизить уровень холестерина и предотвратить развитие таких заболеваний как атеросклероз, инсульт и инфаркт. Морковь – также признанный источник калия, благодаря которому улучшается процесс кровообращения и снижаются нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Еще одно полезное для работы серд-

ца вещество – кумарин – также содержится в моркови, способствует уменьшению гипертензии и защите здоровья сердца.

Морковь имеет антисептические и антибактериальные свойства, ее употребление ведет к улучшению работы иммунной системы организма. К тому же, в моркови присутствует витамин С, который стимулирует активность белых кровяных клеток и признан одним из наиболее важных элементов для поддержания иммунитета.

Улучшение работы пищеварительной системы

Морковь, как и большинство овощей, содержит большое количество клетчатки и грубого волокна, которые выступают в качестве важных элементов для поддержания здорового пищеварения. Они уменьшают риск возникновения запоров и за-