



**БУЗ УР «Республиканский центр
общественного здоровья и медицинской
профилактики МЗ УР»**

Место овощей и фруктов в рационе

**Главный внештатный специалист
врач-диетолог Министерства
Здравоохранения Удмуртской республики
Белокрылова Ирина Игоревна**

Одним из главных составляемых здорового образа жизни является правильное питание.

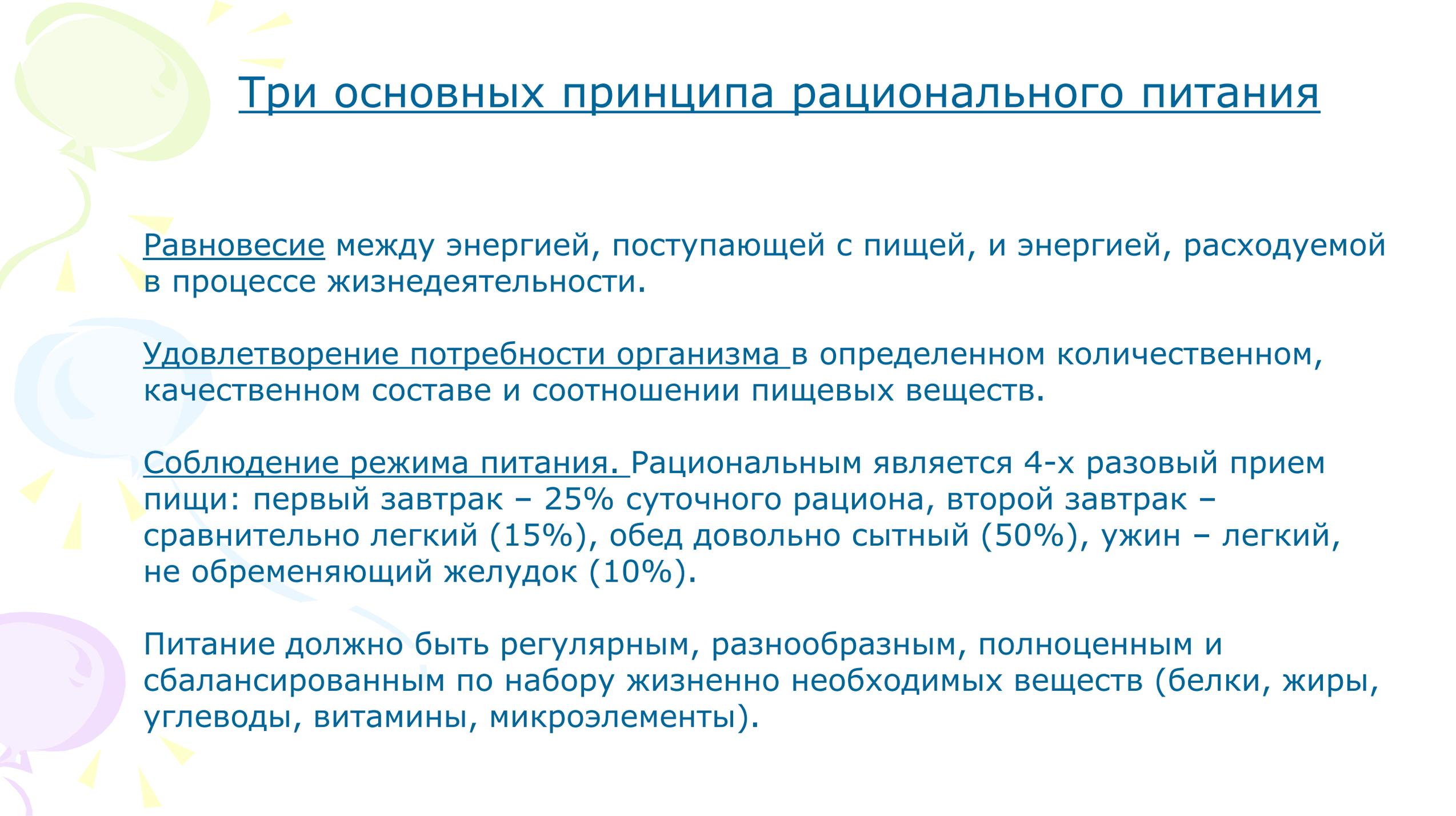
Правильное питание – это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. правильное питание – **это здоровое питание.**



A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in shades of green, blue, and purple, with yellow streamers and triangular flags trailing from them.

Зачем правильно питаться?

- ✓ Для активного долголетия.
- ✓ Для лучшей сопротивляемости вредным факторам внешней среды.
- ✓ Для высокой физической работоспособности организма.



Три основных принципа рационального питания

Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой в процессе жизнедеятельности.

Удовлетворение потребности организма в определенном количественном, качественном составе и соотношении пищевых веществ.

Соблюдение режима питания. Рациональным является 4-х разовый прием пищи: первый завтрак – 25% суточного рациона, второй завтрак – сравнительно легкий (15%), обед довольно сытный (50%), ужин – легкий, не обременяющий желудок (10%).

Питание должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).



Ни один пищевой продукт в
отдельности не содержит всех
пищевых веществ в
оптимальных количествах и
правильных соотношениях.

Вот почему здоровое питание
возможно только при
потреблении разнообразных
пищевых продуктов.

Так выглядит пирамида здорового питания





Болезнь нынешней цивилизации – избыточное потребление животных жиров и рафинированных углеводов, недостаточное потребление фруктов и овощей, что чревато серьезными последствиями, как и недоедание, ослабляющее организм.

К сожалению, у большинства из нас вершину пирамиды питания составляют не жиры и сахар, а фрукты и овощи, бесценные по содержанию «живых» витаминов, минеральных веществ и клетчатки.

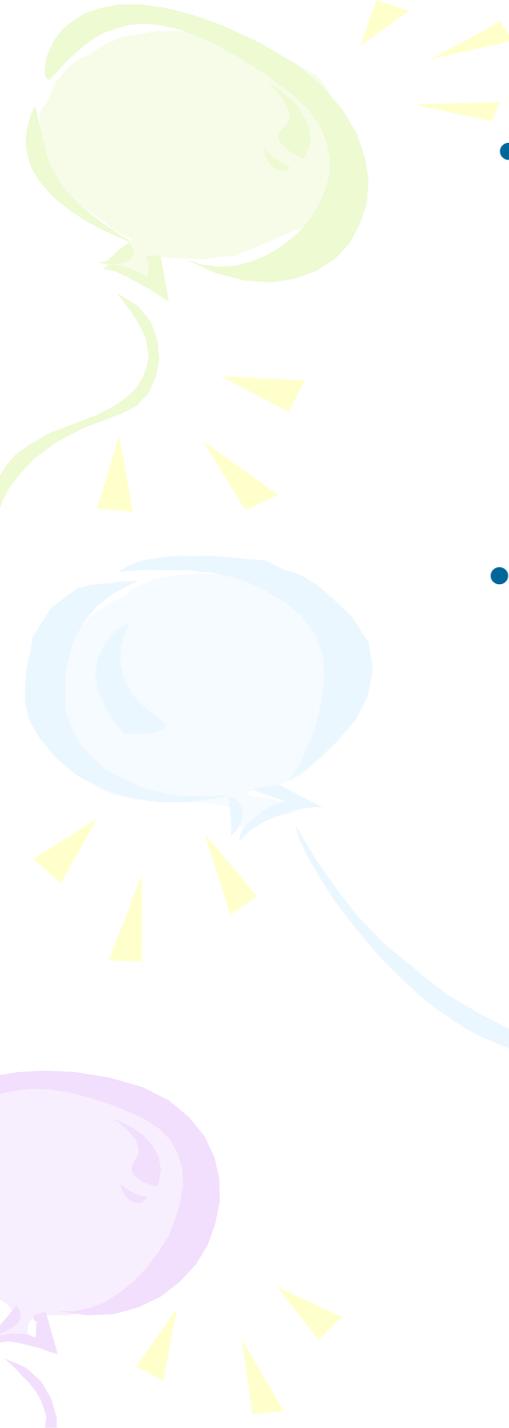
Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.





Витамины являются биокатализаторами многих биохимических реакций, протекающих в организме.

- При нехватке витамина А страдает зрение, иммунитет, ухудшается состояние кожи, ногтей и волос.
- Ретинол необходим для синтеза гормонов, роста костей, образования хрящевой ткани и коллагена.

- 
- Витамин В1 активно участвует в процессах энергетического и пластического обмена, поддерживает нормальное функционирование нервной и пищеварительной систем
 - Витамин В2 необходим полноценной работы нервной системы, обеспечения функции зрения, поддержания здоровья кожи и слизистых оболочек, выработки гормонов и созревания эритроцитов.
 - Витамин С задействован более в чем 300 биологических процессах. Наиболее известна аскорбиновая кислота своей способностью укреплять иммунитет.

Фитонутриенты

Польза фитонутриентов — биологически активных веществ, которые не только придают овощам и фруктам тот или иной цвет, но и защищают сами плоды от различных заболеваний. Вот список полезных свойств растений, в зависимости от их цвета:



Красный

Красные фрукты и овощи содержат ликопин. Этот фитонутриент может помочь предотвратить рак и сохранить здоровое сердце. Согласно исследованиям, ликопин предотвращает образование рака простаты у мужчин. Приготовление пищи не уменьшает количество ликопина, поэтому он в изобилии содержится в томатном соусе или лечо из красных перцев. Фрукты, богатые ликопином: арбуз, розовый грейпфрут, вишня, клюква, гранат и красный виноград. Что касается овощей, то это — томаты, красный перец, свекла, красный лук и красный картофель.



Оранжевый

Этот цвет указывает на присутствие бета-каротина — антиоксиданта, который защищает от рака, болезней сердца и глаз. Продукты, богатые каротинами: апельсин, абрикос, дыня, манго, папайя, персик, хурма, морковь и тыква.



Желтый

Овощи и фрукты желтого цвета богаты витамином С и цитрусовыми биофлавоноидами, каротинами и лимоненом, которые важны для профилактики рака, улучшения зрения и укрепления сосудов. Продукты, в которых эти питательные вещества содержатся в избытке: лимон, грейпфрут, кукуруза, желтый перец, банан и сквош (тыква).



Зеленый

Окрашенная в зеленый цвет еда содержит сульфорафан, изоцианин и индолы – вещества, обладающие противораковыми и антибактериальными свойствами. Этими веществами богаты брокколи, брюссельская капуста, китайская капуста, спаржа, зеленая фасоль, а также зеленые салатные листья. Зеленые фрукты, мимо которых не стоит проходить мимо: киви, лайм и авокадо.



Фиолетовый или синий

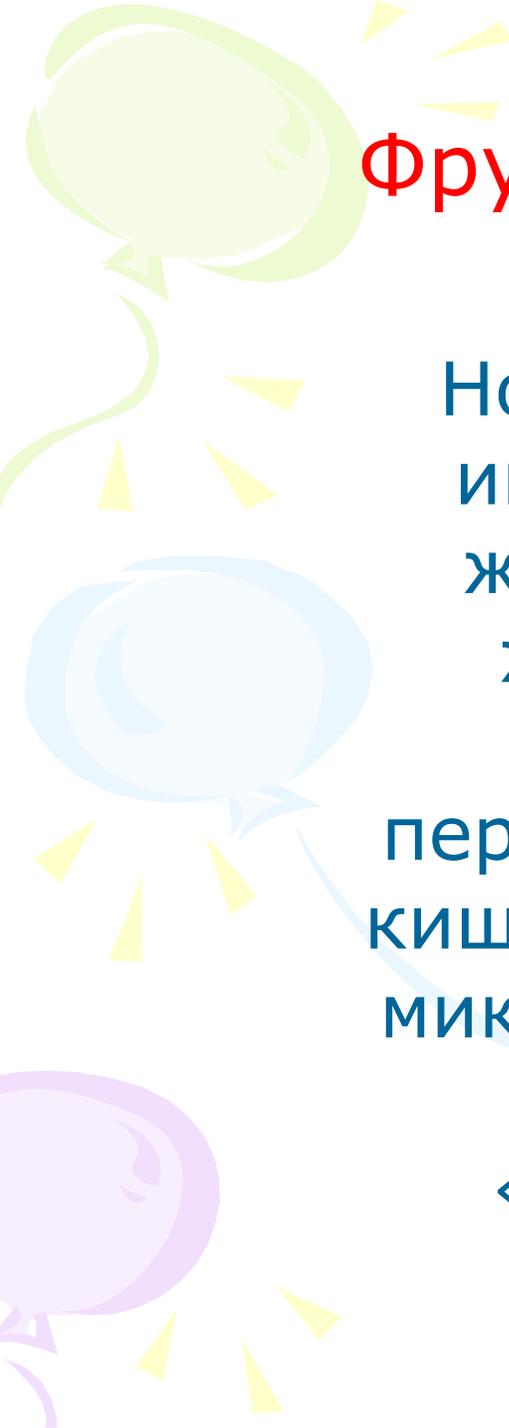
Яркие представители флоры синего или фиолетового цвета содержат антиоксиданты и замедляют старение: улучшают память, поддерживают здоровье мочевых путей и понижают риск возникновения рака. Получить эти питательные вещества из можно из таких продуктов, как сливы, изюм, баклажаны и красная капуста. В ягодах чернике и ежевике содержится мощный флавоноид антоцианидин, в котором в пятьдесят раз больше антиоксидантов, чем в витамине С.



Белый и коричневый

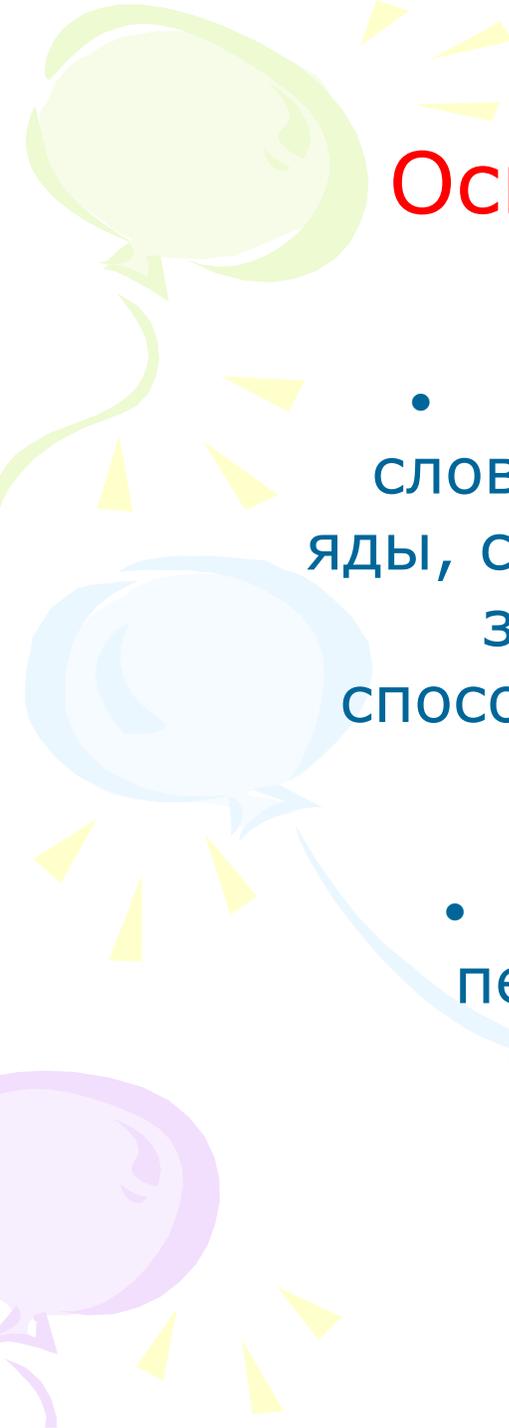
Белый лук содержит вещество аллицин, которое обладает противоопухолевыми свойствами. Другие фрукты и овощи в этой группе содержат антиоксиланты и биофлавоноиды, такие как кверцетин и кемпферол. Они поддерживают здоровье сердца и снижают риск возникновения рака. Включайте в свой рацион коричневые груши, финики, белые персики, цветную капусту, грибы, репу, картофель и белую кукурузу, чтобы получить эти питательные вещества.





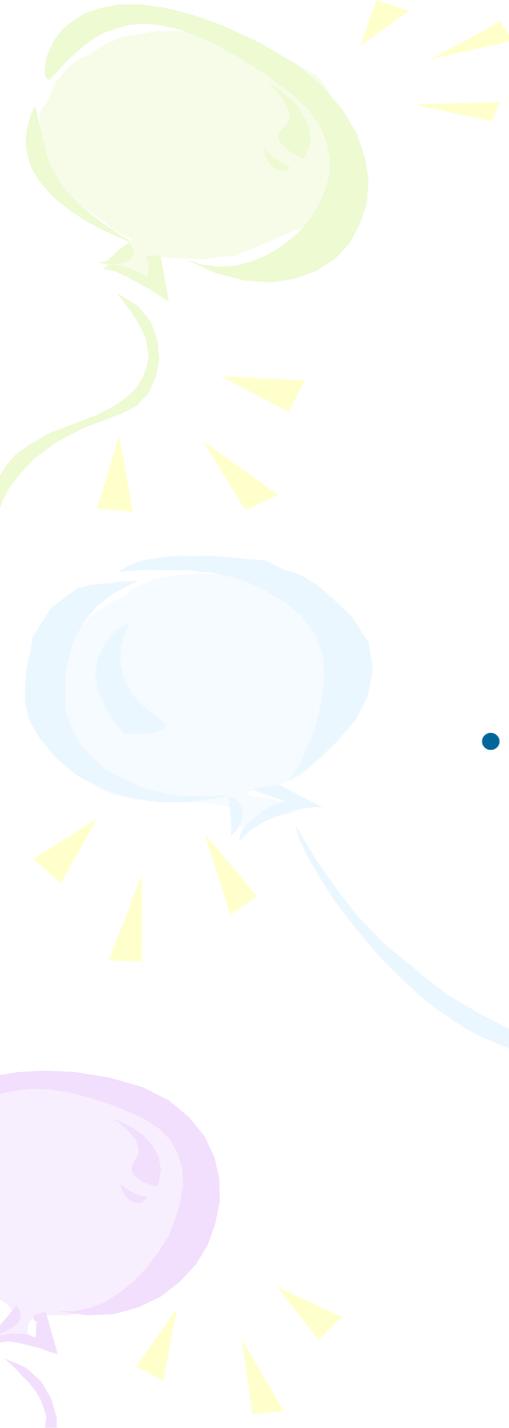
Фрукты и овощи – это не только витамины!

Но и основные поставщики пищевых волокон, играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, нормализации жирового обмена, выведении из организма холестерина. Пищевые волокна не перевариваются и не усваиваются в желудочно-кишечном тракте, но перерабатываются полезной микрофлорой кишечника, способствуют лучшему опорожнению кишечника, избавлению от «зашлакованности» - постоянной спутницы малоподвижного образа жизни.



Основные функции пищевых волокон:

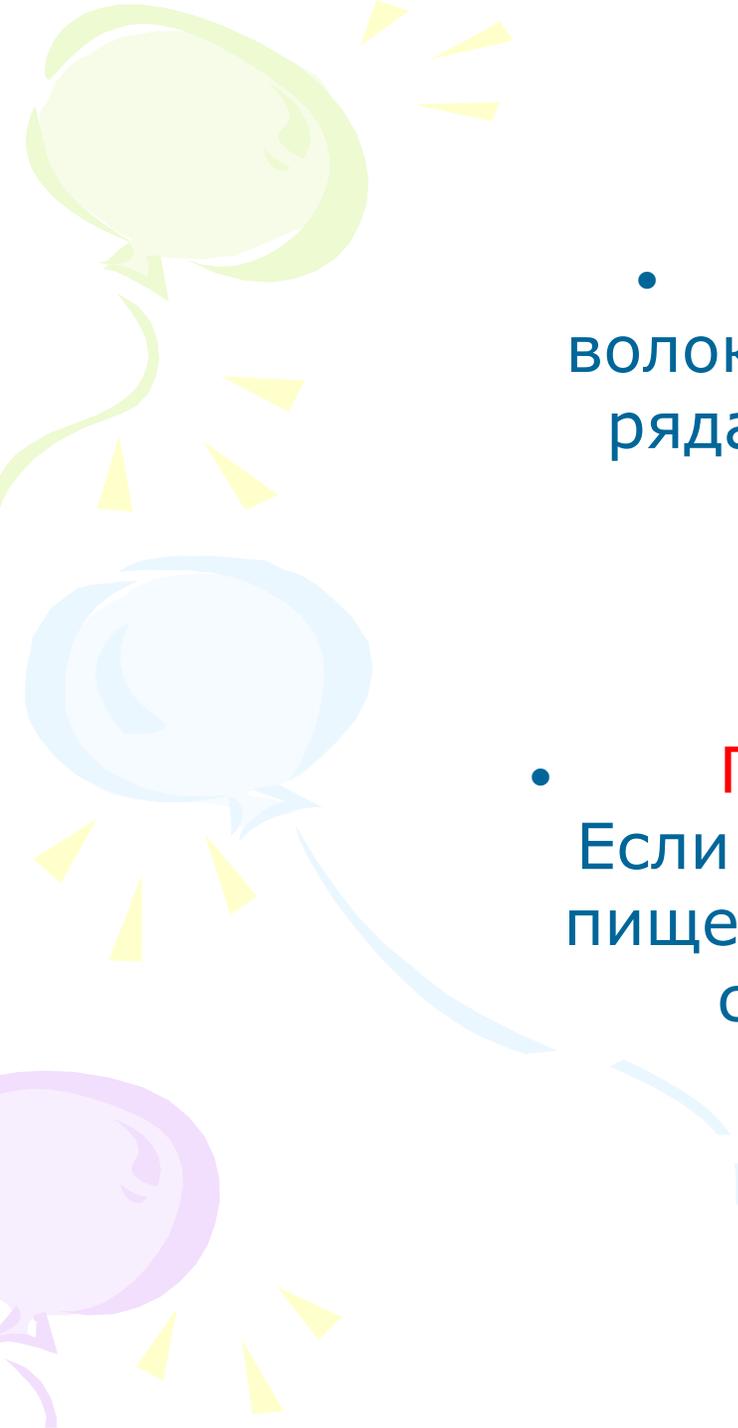
- **Очищающая.** Пищевые волокна имеют свойство, словно губка, впитывать вредные соединения (токсины, яды, соли тяжелых металлов, радионуклиды) и выводить их за пределы внутренней среды тела человека. Это способствует нормальной жизнедеятельности организма в целом.
- **Пищеварительная.** Пищевые волокна улучшают перистальтику кишечника, помогает данному органу своевременно избавляться от продуктов распада. Кроме того, пищевые волокна повышают степень усвояемости организмом человека питательных соединений.



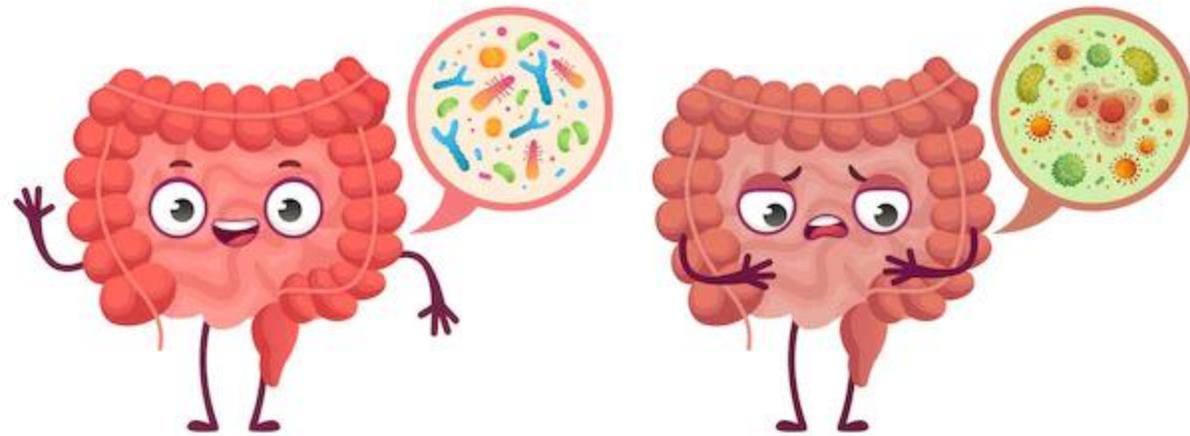
- **Иммуномодулирующая.** Клетчатка принимает активное участие в восстановлении кишечной микрофлоры, а ведь именно в кишечнике сосредоточена львиная доля иммунных клеток — более 80%.

- **Нормализация обмена веществ.** Благодаря пищевым волокнам реально значительно снизить уровень в крови глюкозы и «плохого» холестерина. Иными словами, клетчатка противодействует атеросклерозу, сахарному диабету, гипертонии.

- 
- **Борьба с лишним весом.** Пищевые волокна очищают организм не только от опасных для здоровья и жизни человека накоплений, но также и от избыточного количества липидов и сахаров. К тому же они снижают скорость усвоения организмом перечисленных соединений. Тем самым клетчатка помогает снизить вес.
 - **Контроль аппетита.** Заполняя собой желудок в разбухшем состоянии, клетчатка надолго лишает человека чувства голода.

- 
- **Питание для микробиоты.** Пищевые волокна играют роль своеобразной пищи для ряда кишечных микроорганизмов, которые синтезируют витамины, ферменты, аминокислоты, иммуноглобулины.
 - **Профилактика онкологических заболеваний.** Если регулярно употреблять продукты, богатые пищевыми волокнами, можно надежно защитить себя от рака, особенно — рака органов пищеварения.

Кишечная микробиота (далее — микробиота) представляет собой множество различных видов микроорганизмов, населяющих кишечник человека.



Субстратом для жизнедеятельности просветной микробиоты являются неперевариваемые пищевые волокна, на которых она и фиксируется.

Хронические заболевания связаны с микробиотой человека



Критически оцените свое питание (особенно в молодом возрасте)

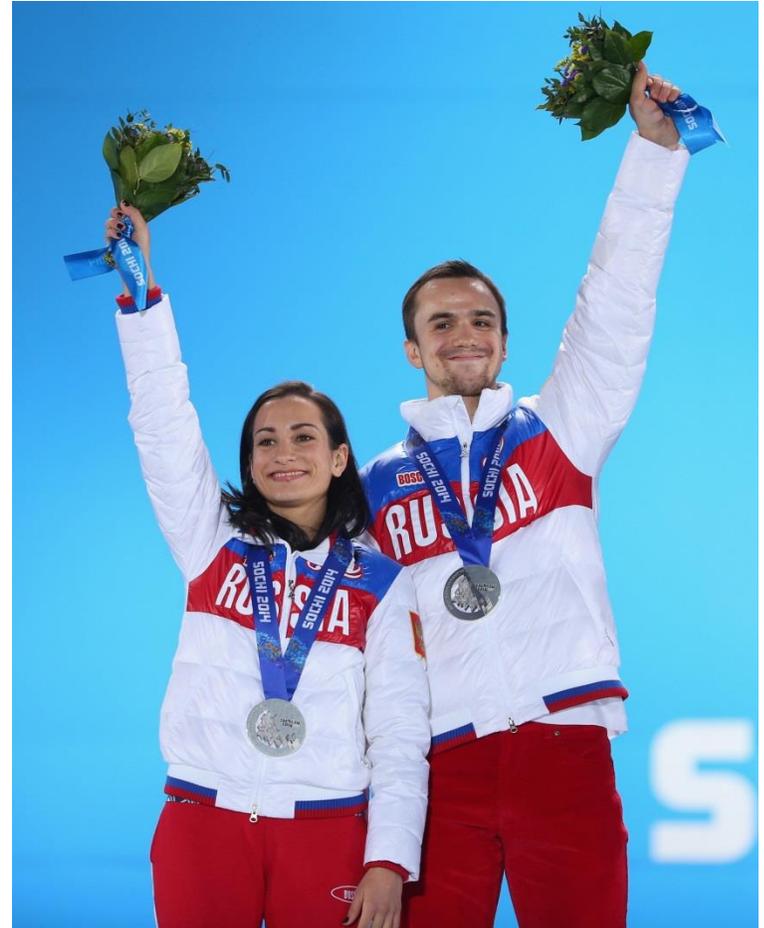


Возраст 15-22 года

Это период юности, когда активно растёт и формируется скелет. Парни за этот период увеличиваются в росте в среднем на 8 см, а девушки — на 4,5 см.



Организм находится в тонусе. Все органы работают на полную мощность, физическое развитие находится на самом пике своего совершенства.



Возраст 23-28 лет

Именно в это время
молодые люди
задумываются о семье –
детях.



НО

неправильное
питание в 80 % -
причина бесплодия и
замершей
беременности





Для мужчин 22-24 года — это пик сексуальной активности, которая с 26 лет постепенно и незаметно начнет уменьшаться.

Поддержите ее здоровой едой!

Мужчинам следует помнить, что не существует чудесных продуктов, которые тут же сделают из них «репродуктивных гигантов». Отсюда вытекает распространённый миф о том, что употребление устриц, шпината и орехов мгновенно улучшает мужское здоровье.



С этой задачей может справиться только регулярное правильное питание.

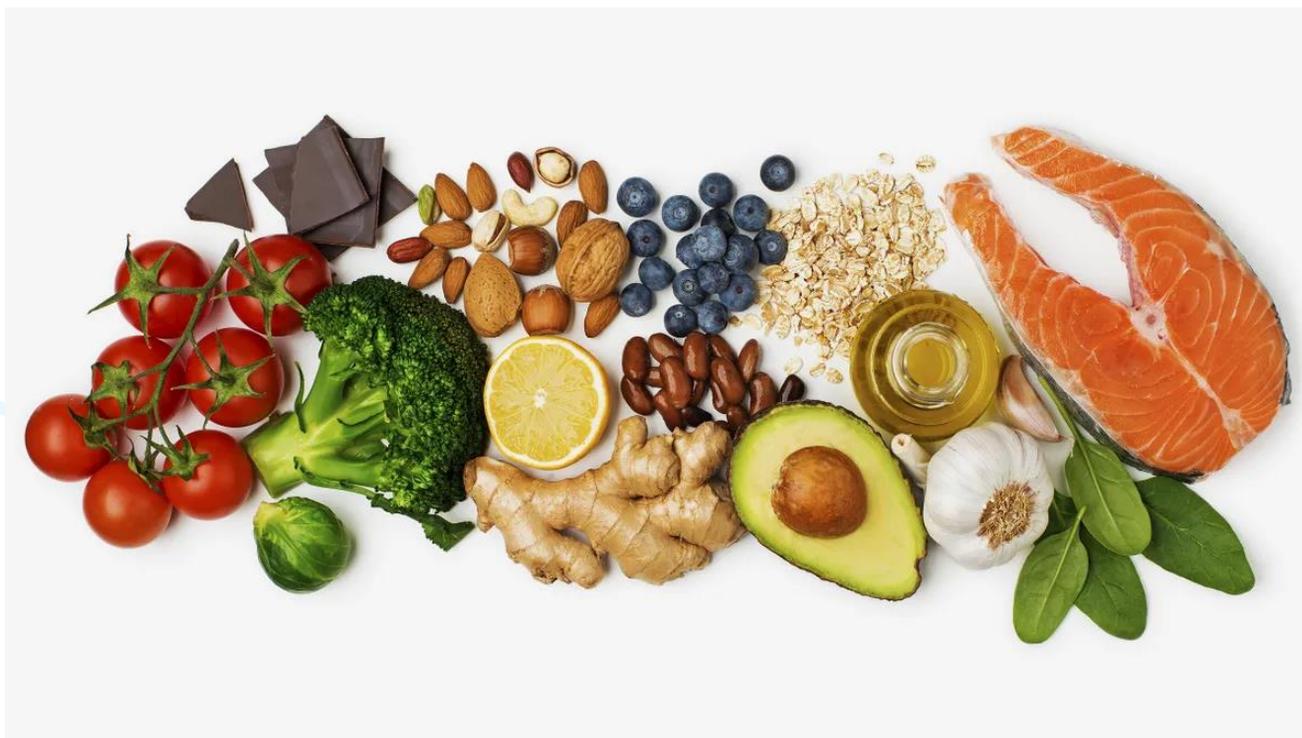


Нужное сочетание белков, жиров и углеводов может обеспечить нормальное функционирование мужской репродуктивной системы.

Мужчинам нельзя слишком сильно ограничивать употребление жиров. Потому что тестостерон – главный мужской гормон – образуется из холестерина. Есть исследования, доказывающие, что при снижении количества жиров в рационе – происходит и снижение уровня тестостерона. А это может привести к репродуктивным нарушениям.



Также употребление в пищу растений семейства крестоцветных – к ним, в частности, относятся цветная капуста и брокколи – может помочь в профилактике заболеваний предстательной железы. Кроме того, ликопин, который содержится в томатах, по данным ряда исследований, также полезен для мужского здоровья.



Молодым девушкам и женщинам для хорошего самочувствия, красивой кожи, крепких ногтей, блестящих волос и тонкой талии необходимо делать акцент на овощах и фруктах в своем ежедневном рационе.



Овощи и фрукты защищают женщин от рака молочной железы

Употребление большого количества фруктов и овощей помогает девушкам бороться с риском появления рака молочной железы и особенно агрессивных опухолей, сообщается в результатах исследования, опубликованного в журнале «International Journal of Cancer».



Согласно заявлению ученых, они обнаружили, что если девушка потребляет 5,5 порций фруктов и овощей, то риск развития рака молочной железы был на 11% ниже, по сравнению с теми, кто в день съедал всего 2,5 порции.



Исследователи призывают включать в свой рацион большое количество крестоцветных овощей, например, брокколи или желтые и оранжевые овощи, поскольку в них содержатся элементы, которые тесно связаны со снижением риска развития рака молочной железы.



ИТОГ

Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.

Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.



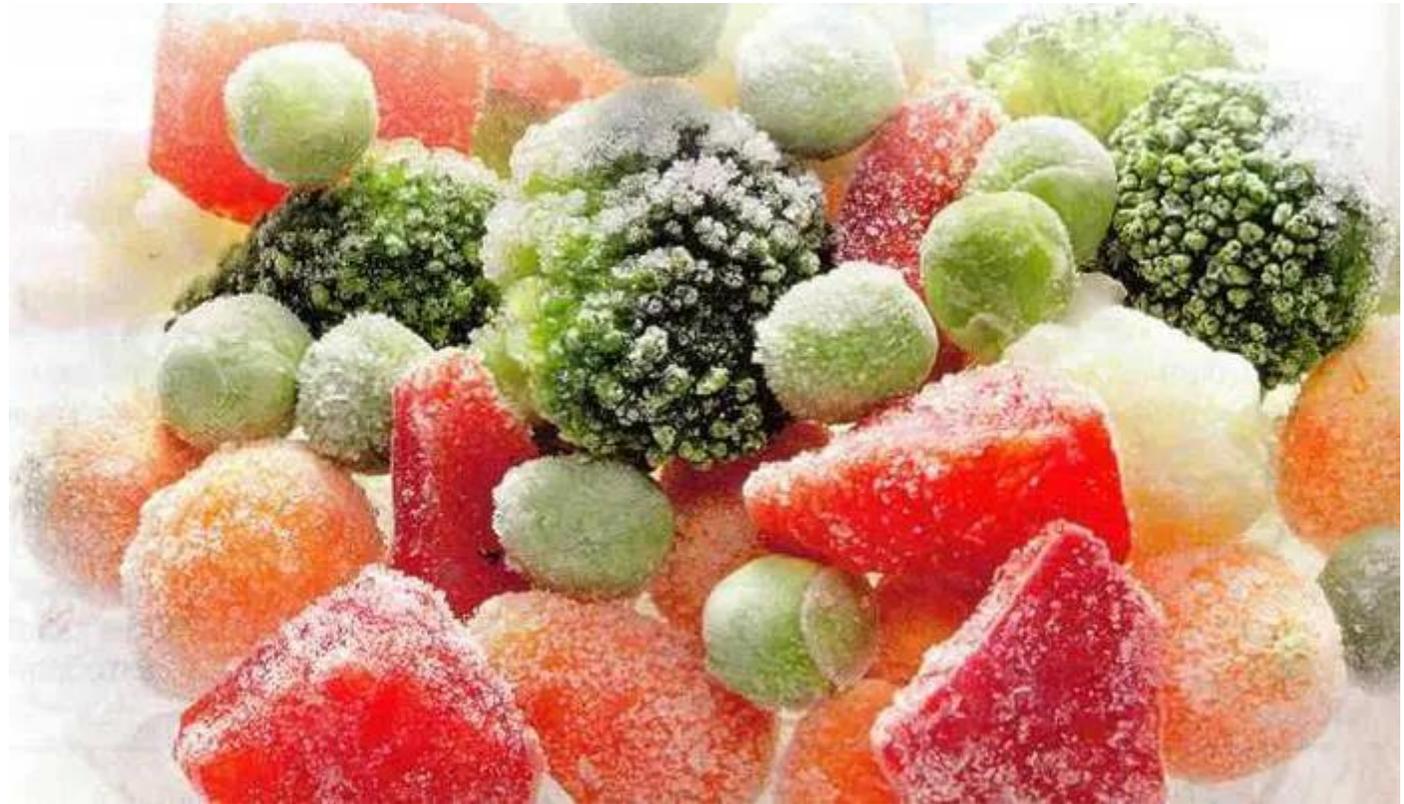
Потребление овощей и фруктов в достаточном количестве приносит многоплановую пользу:

- способствует росту и развитию детей;
- увеличивает продолжительность жизни;
- способствует сохранению психического здоровья;
- обеспечивает здоровье сердца;
- снижает риск онкологических заболеваний;
- снижает риск ожирения;
- снижает риск диабета;
- улучшает состояние кишечника;
- улучшает иммунитет.



Рекомендуется потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов ежедневно.

Причем полезны не только свежие овощи и фрукты, а также замороженные и сушеные, которые сохраняют свои уникальные свойства.



Как правильно выбирать овощи?

Лучше всего выбирать домашние, чистые овощи. Если есть возможность, лучше отдать предпочтение органическим, то есть выращенные без использования удобрений.

Идеальный вариант — продукты со своего огорода, выращенные своими руками.



При употреблении фруктов и овощей разумно отдавать предпочтение местной продукции или продукции из соседних стран, а для приготовления еды выбирать сезонные продукты. Помимо снижения воздействия на окружающую среду, вы также поддерживаете местную пищевую промышленность и людей, которые в ней работают.

Сезонные продукты декабря

Овощи

Капуста белокачанная
Капуста брюссельская
Капуста краснокочанная
Капуста цветная
Лук-порей
Лук репчатый
Картофель
Морковь
Пастернак
Репка

Свекла
Сельдерей
Тыква
Цикорий
Топинамбур
Тыква



Фрукты



Авокадо
Айва
Апельсины
Гранат
Грейпфрукты
Груши
Киви
Клюква
Манго
Мандарины
Хурма
Яблоки



Орехи

Миндаль



Зелень

Салат рапунцель



*Базилик
*Зеленый лук
*Кресс-салат
*Петрушка
*Розмарин
*Тимьян
*Шалфей
*Шнит-лук

** на балконе или подоконнике*

Грибы

Вешенки
Шампиньоны



Овощи должны быть обязательно спелыми, без признаков видимого повреждения. Самое главное — на плодах категорически не должно быть плесени.

Если на каком-то участке овоща уже начался плесневый процесс, то весь этот продукт есть нельзя, его нужно выбрасывать. Дело в том, что уже весь овощ заражен грибком, поэтому употреблять в пищу такой плод может быть опасно.





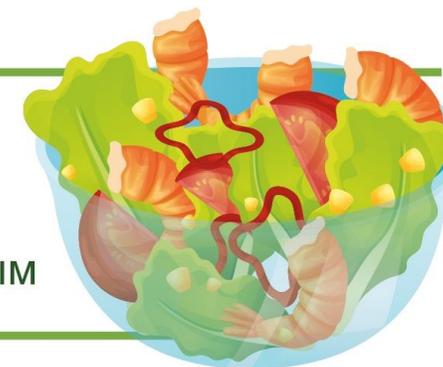
КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В СВОЕМ РАЦИОНЕ?

Сервируя стол к обеду, ставьте в центр тарелку красиво нарезанных овощей и зелени



Ваза с мытыми фруктами всегда должна быть на виду и легко доступна или можно поставить тарелку нарезанных фруктов на стол

Замените углеводный гарнир (макароны, картошка) овощным



В обед и ужин обязательно ешьте салаты, а в течение дня перекусывайте фруктами



Зимой используйте замороженные овощи и фрукты



Попробуйте сделать ролл без лаваша, обернув кусок мяса или птицы большим листом салата и добавив других овощей внутрь ролла.

Ешьте больше зелени



Вместо десерта приготовьте фруктовый салат, смузи или запеките сладкие фрукты

Ешьте не менее **пяти порций** овощей и фруктов в день (не менее 400-500 г)!

При обострении любых заболеваний желудочно-кишечного тракта свежие овощи употреблять не стоит. В таком случае необходима хотя бы минимальная термическая обработка.

Овощи сохраняют пользу в тушеном или отварном виде, их можно отваривать на пару или запекать.



Овощи на пару

На пару можно и нужно готовить самые разные овощи, кроме, пожалуй, картофеля. Это и цветная капуста, и морковь, и кабачки, болгарский перец и брокколи. Но можно взять любые сезонные овощи: капусту брюссельскую, помидоры, фасоль стручковую, шпинат, спаржу и т. п.

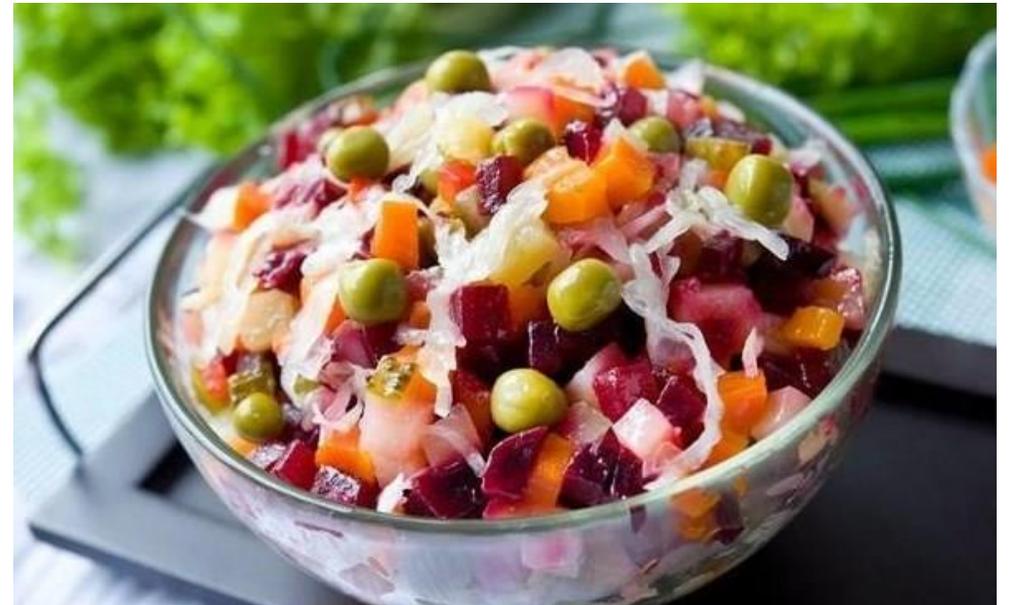


Винегрет

Что может быть более знакомо нам, чем традиционный винегрет. Он с нами и на праздничном столе, и в обычной жизни. Способов его приготовить множество. Предлагаем вам один из них - с квашеной капустой (рецепт от редакции здоровое-питание.рф)

Ингредиенты

Вареная свекла	1 шт.
Вареная морковь	1 шт.
Вареный картофель	1 шт.
Огурцы консервированные	5 шт.
Горошек зеленый	200 г
Капуста квашеная	1 ст. л.
Лук репчатый	1 шт.
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу
Растительное масло	по вкусу
Лимон	по вкусу
Кедровые орешки	по вкусу



Время приготовления 60 минут
Калорийность 75 ккал /100 г
Вес 400 г

Яблоко (груша) печеное с творогом

(Рецепт от ФИЦ питания и биотехнологии)

Яблоки и творог очень полезные продукты, но по отдельности быстро приедаются. Выйти из положения вам поможет это рецепт, который превращает привычные продукты в настоящее лакомство.

Ингредиенты

Яблоко (груша) 120 г
Творог 30 - 40 г



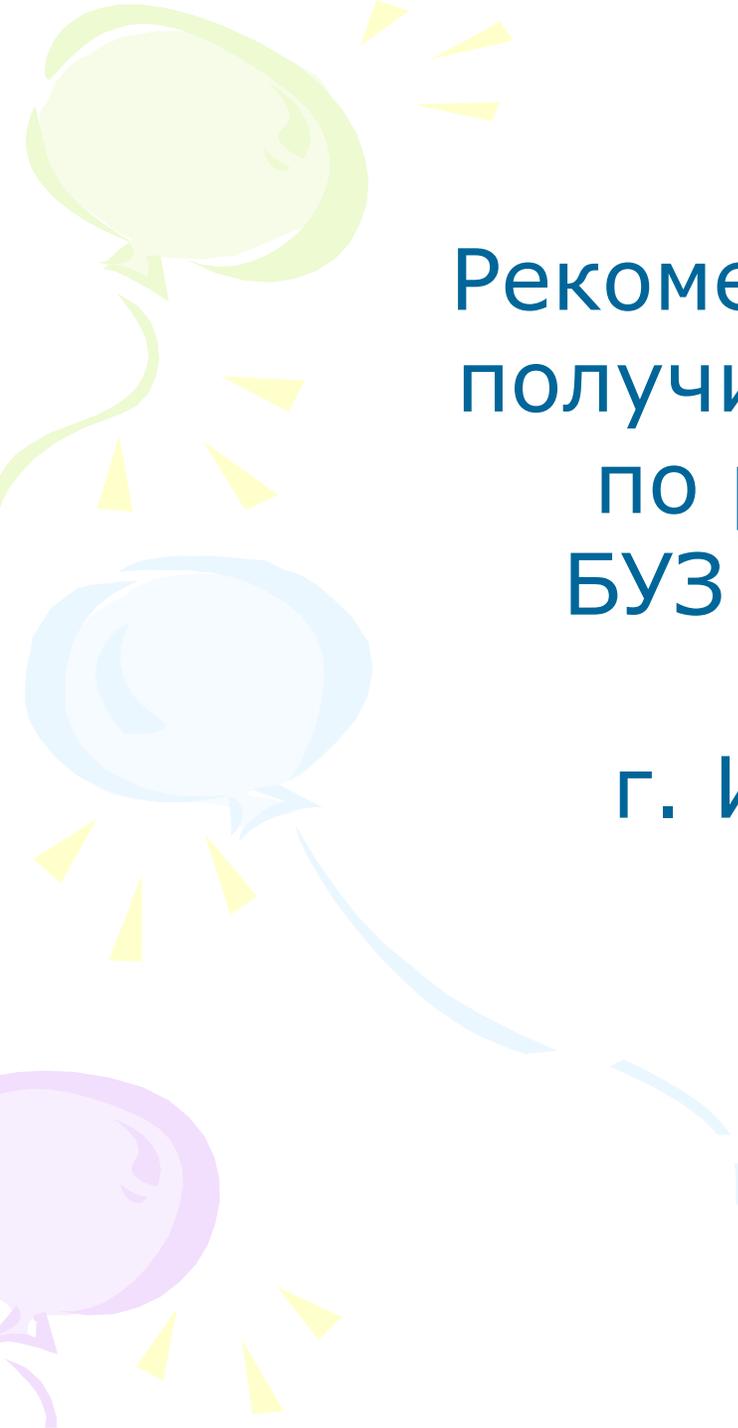
Яблоко (грушу) вымыть, удалить середину



Наполнить яблоко (грушу) творогом (30-40 г на один фрукт)



Запекать в духовке до готовности (15-20 минут).



Рекомендуем посетить врача-диетолога и
получить индивидуальную консультацию
по рациону правильного питания в
БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР» по адресу:

г. Ижевск, ул. пл. Имени 50-летия
Октября, 21.

Тел.: 8 (3412) 93-03-02.