

Главный специалист-диетолог Минздрава Новосибирской области Корнилова Ирина Александровна рассказала пользе овощей и фруктов: «Среди всей совокупности факторов, определяющих «качество» жизни, питанию принадлежит весьма важная роль. Если мы не можем контролировать окружающую среду, то мы должны стремиться контролировать питание. Сделать питание более здоровым, а соответственно, улучшить здоровье населения является актуальной задачей.



Рекомендации по формированию рациона здорового питания не меняются в зависимости от времени года, и различные фрукты и овощи составляют его основу. Согласно рекомендациям, ежедневно следует потреблять не менее 400 грамм различных овощей (без учета картофеля), фруктов и ягод. При этом количество овощей должно превалировать над количеством фруктов.

Фрукты и овощи являются основными поставщиками витаминов, пектиновых волокон и активной клетчатки, минеральных элементов, органических кислот и углеводов, полифенолов и др. биологически активных веществ.

Овощные культуры и фрукты играют важную роль в профилактике заболеваний, вызванных негативным воздействием окружающей среды, неблагоприятной экологии. Их действие обусловлено составом биологически активных соединений, обладающих высокой антиоксидантной активностью: веществ растительного происхождения, как фенольные соединения, каротиноиды, аскорбиновая кислота, токоферол и др. Огромный интерес к флавоноидам в последние годы объясняется их антиоксидантной активностью, с которой связаны противовоспалительные, нейропротекторные, антиканцерогенные свойства, а также способность снижать риск развития некоторых хронических заболеваний (сердечно-сосудистых, сахарного диабета 2 типа, определенных видов онкозаболеваний и др.).

В настоящее время ассортимент овощей и фруктов достаточно широк, как в сезон, так и в зимнее время. Это и привычные для каждого морковь, свекла, различные виды капусты, лук, чеснок, репа и редька различных видов, тыква. Современные условия выращивания, хранения и транспортировки обеспечивают круглогодичное наличие на прилавках свежих томатов, сладкого болгарского перца, огурцов, кабачков, различной зелени. В изобилии яблоки, груши, цитрусовые, хурма, айва и другие.

Овощи и фрукты своим видом, вкусом влияют на всю систему пищеварения. Начинать еду необходимо с овощных блюд- салатов и винегретов, так как овощи способствуют перевариванию жирной пищи. Содержащиеся в ряде овощей (петрушка, редис, редька, лук, чеснок,

сельдерей) эфирные масла, прекрасно возбуждают аппетит, что также повышает их ценность для функции пищеварения.

С овощами и фруктами в наш организм поступают калий, железо, кальций, цинк, марганец, медь, кобальт - минеральные вещества и микроэлементы, совершенно необходимые для правильного течения процессов обмена. Наиболее богаты калием сухофрукты, картофель, фасоль, чечевица, томаты, виноград и др. Калий уменьшает способность тканей удерживать жидкость. Следовательно, овощи и фрукты очень важны для регулирования водно-солевого обмена.

Овощи и фрукты являются основным источником пищевых волокон. Эти соединения нормализуют микрофлору кишечника. Высокие адсорбционные свойства и антиоксидантная активность способствуют выведению эндо- и экзотоксикантов. Достаточный уровень потребления пищевых волокон препятствует возникновению и развитию атеросклероза, гипертонии и диабета.

Ягоды, фрукты и некоторые овощи являются также поставщиками органических кислот, которые имеют вкусовое значение, активизируют пищеварение, влияют на кишечную микрофлору. Лимонная и яблочная кислоты важны в энергетическом отношении и влияют на обмен жиров и холестерина. Богатые щавелевой кислотой шпинат, щавель, инжир, ревень следует исключить из питания при мочекаменной болезни, подагре, болезнях печени и др.

Овощи и фрукты являются незаменимой и обязательной группой продуктов в структуре рационального, профилактического и лечебного рациона питания для сохранения здоровья, профилактики неинфекционных заболеваний. Соблюдение норм потребления этой группы продуктов приводит к повышению адаптационного потенциала, снижению рисков развития заболеваний и в целом сохранению здоровья».