



**Интервью с Фомичевой Мариной Леонидовной,** к.м.н., главным специалистом по медицинской профилактике министерства здравоохранения Новосибирской области и СФО, директором ГКУЗ НСО «Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

Здоровое питание – важная составляющая здорового образа жизни. От снабжения организма необходимыми питательными веществами зависит функционирование всех органов и систем. Оптимальное питание предотвращает развитие болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, преждевременного старения. Одной из важных составляющих здорового питания является потребление продуктов, богатых клетчаткой – это свежие овощи и фрукты, цельнозерновые продукты.

Значение овощей и фруктов в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, клетчатки. Наиболее полно из них изучены витамины и микроэлементы. Некоторые витамины организм получает исключительно из растительной пищи. Важнейшим из микроэлементов является железо (усваивается из овощей и фруктов на 80%, последнему способствует наличие витамина С). Клетчатка не усваивается организмом человека, но обладает высокой активностью при стимулировании перистальтики и двигательной функции кишечника, оздоравливающе действует на пищеварение. Научными исследованиями установлено, что клетчатка способствует выведению из организма холестерина. Нельзя не учитывать, что современный человек подвергается вредному влиянию окружающей среды вследствие загрязнения воздуха и воды. Использование в питании фруктов и овощей способствует выведению токсинов из организма.

Повседневное потребление овощей является хорошим разгрузочным средством, так как они обладают пониженной калорийностью и в то же время создают ощущение насыщения. 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.

Наличие достаточного количества овощей и фруктов в рационе особенно важно 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 не менее 400 граммов овощей и фруктов в день, 2 порции фруктов и 3 порции овощей, желательно в свежем виде.

**Самое важное:** употребляйте в пищу самые разнообразные овощи, фрукты для полноценного и сбалансированного питания.