

Доктор

Номер 3 февраль 2023



ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

Виталин

“САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА-ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ!”

18+

В НОМЕРЕ

стр. 1 О пользе растительных жиров и растительной пищи в целом

стр. 2 Место овощей и фруктов в рационе человека

стр. 3 Основные функции пищевых волокон

стр. 4 Выбираем овощи и фрукты

стр. 6 Фрукты и овощи - кладёшь полезных веществ

Неделя популяризации потребления овощей и фруктов



Правильное питание для человека – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непереносимое условие здоровья и долголетия. Овощи и фрукты – важная часть рациона. Они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. Достаточное употребление в пищу овощей и фруктов благотворно действует на весь организм, улучшая работу всех обменных процессов, в том числе обмена веществ, что позволяет чувствовать себя лучше, быть здоровее, и внешний вид будет соответствовать этим позитивным изменениям. Немаловажным является антибактериальное действие так называемых фитонцидов, которые в большом количестве содержатся в чесноке, луке и цитрусовых. Их употребление во время простуды способствует подавлению действия болезнетворных бактерий на организм, а также сокращению количества микробов в ротовой полости. Об этом статья главного внештатного специалиста по медицинской профилактике Департамента здравоохранения Курганской области, исполняющей обязанности главного врача ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» ПЯСТОЛОВОЙ ТАТЬЯНЫ НИКОЛАЕВНЫ

- Польза и вред различных растительных жиров. Отличия и сходства жиров разных овощей и фруктов

Растительные масла (растительные жиры) – это жиры, извлекаемые из различных частей растений и состоящие в основном (на 95-97%) из триглицеридов высших жирных кислот.

Основным источником растительных масел являются различные масличные культуры. Наиболее распространенными растительными маслами являются подсолнечное, оливковое, масло какао, рапсовое, льняное и др. Популярность в последнее время приобретает пальмовое масло.

Основное отличие растительного жира от животного – большее содержание ненасыщенных жирных кислот (прежде всего олеиновая и линолевая). Так, в подсолнечном масле содержание ненасыщенных жирных кислот составляет более 70%. Среди ненасыщенных жирных кислот отдельно выделяют наиболее важные незаменимые жирные кислоты (витамин F), такие как линолевая (омега-6) и линоленовые (омега-3) кислоты, сейчас также выделяют омега-9 кислоты, например, олеиновая.

Эти жирные кислоты, в отличие от животных жиров, не могут образовываться

в организме человека в результате тех или иных химических реакций метаболизма, но крайне необходимы для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы, а также для регуляции процессов воспаления в организме. Таким образом, эти кислоты должны поступать в организм с пищей. Все растительные масла богаты ими в той или иной степени. Однако наиболее ценными источниками этих кислот являются такие растительные жиры, как масло зародышей пшеницы, льняное, рыжиковое, горчичное и соевое масло, масло грецкого ореха.

Другим положительным аспектом растительных масел является практически полное отсутствие холестерина. Так что замена животных жиров растительными маслами в какой-то степени способствует снижению содержания холестерина в крови человека, тем самым оказывая дополнительный профилактический эффект для сердечно-сосудистой системы.

- Является ли диета только из овощей или только из фруктов полноценной?

Растительная диета может принести организму не только пользу, но и

вред.

Фрукты и овощи обеспечат вас клетчаткой и углеводами, но из них вы не получите нужного количества жиров и белков. А они жизненно необходимы организму. Жиры – для здоровья мозга, достаточного количества энергии и обмена веществ, белки – для сильных мышц и крепкой иммунной системы.

- Регулярное потребление овощей и фруктов:

- 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.

Состояние нашего организма и наше здоровье формируются уже с детства, поэтому необходимо обращать внимание на потребление овощей и фруктов детьми.

Место овощей и фруктов в рационе человека

Фрукты и овощи всегда занимали существенное и почетное место среди продуктов питания человека. Еще в древние времена человек инстинктивно отбирал растения не только для питания, но и для лечебных целей.

В наши дни научно доказана польза фруктов и овощей. Полезные свойства обусловлены их химическим составом. В состав входят: вода (65-95%), минеральные вещества (2%), углеводы, сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), крахмал, клетчатка, органические кислоты, эфиры, витамины.

Высокая биологическая ценность, приятный вкус, возбуждающий аппетит аромат делают плоды и овощи обязательной составной частью ежедневного рациона человека. Необходимые биологически активные вещества содержатся в плодах и овощах в легкоусвояемой форме, а употребление в сыром виде делает возможным практически полностью использовать содержащиеся в них витамины, микроэлементы, ферментные вещества.

Фрукты и овощи нормализуют обменные процессы в организме человека, способствуют более полному перевариванию мясных, рыбных и других продуктов и усиливают выделение пищеварительных соков, улучшает перистальтику кишечника. Фитонциды чеснока, лука, хрена и некоторых других растений способны подавлять развитие болезнетворных микроорганизмов.

Низкая калорийность фруктов и овощей позволяет потреблять их в больших количествах. В соответствии с научно обоснованными нормами, каждому человеку необходимо 110 кг картофеля в год, 122 кг овощей, 106 кг плодовых ягод.

Энергетическая ценность большинства свежих и переработанных фруктов и овощей низкая (10-100 ккал/100 г). Исключение составляют лишь орехи (600-750 ккал/100 г), финики (281), маслины (450-700), авокадо (230-400) и закусочные консервы (100-200 ккал/100 г) за счет повышенного содержания жира, а для орехов еще и белка.

Основными энергетическими веществами свежих фруктов и овощей являются природные сахара, а в переработанной плодовоовощной продукции отдельных видов – дополнительно сахароза, добавляемая в виде сахарного песка согласно рецептуре.



Содержимое сахаров в плодах выше, чем в овощах, и составляет 2-25% (плоды) и 0,5-12% (овощи). Наибольшее количество сахаров в таких плодах, как виноград, особенно сушеных сортов, бананы, абрикосы, персики; наименьшее – в лимонах.

Крахмал обеспечивает энергетическую ценность в основном картофеля и зернобобовых овощей благодаря повышенному содержанию по сравнению с другими видами овощей. Так, картофель содержит 10-25% крахмала, сахарная кукуруза – 10%, зеленый горошек – 6%, в других видах овощей крахмал либо совсем отсутствует (овощная зелень), либо его содержание не превышает 0,1 – 1,5%.

В спелых плодах крахмал также отсутствует, за исключением бананов, содержащих до 2% в зрелом виде и 18% – в незрелом. Однако самое высокое содержание крахмала в орехах (30 – 40%). Их энергетическая ценность обусловлена крахмалом, жирами и белками.

Усвояемость овощей зависит от количества клеточного сока, содержащего легкоусвояемые растворимые вещества, а также балластных углеводов (клетчатки). Чем больше последних, тем ниже

усвояемость плодов и овощей. На усвояемость свежих фруктов и овощей влияет состояние тканей кожицы и мякоти. В незрелых плодах и овощах стенки клеток содержат много клетчатки и протопектина, поэтому клеточный сок в них менее доступен, чем в зрелых. Переработанные плоды

и овощи усваиваются лучше, чем свежие, так как при переработке клетки погибают, а неусвояемые вещества частично разрушаются.

Особенностью группы товаров растительного происхождения является то, что они после выращивания, уборки и минимальной товарной обработки могут быть использованы в пищу как в свежем виде, так и после переработки: замораживания, сушки, квашения или соления. При этом свежие плоды и овощи являются живыми биологическими организмами с уникальной, неизменной ферментативной системой, иммунными свойствами, обеспечивающими длительную сохранность и оказывающими физическое активное воздействие на организм человека.

Свежие плоды и овощи являются одним из наиболее важных продуктов в рационе человека. Богатый выбор фруктов и овощей позволяет сделать питание вкусным и разнообразным.

Материал предоставлен ИЛЦ ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Липецкой области».

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, помогают 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.

Источником пищевой клетчатки являются любые овощи, фрукты и ягоды: свежие, консервированные, замороженные, термически обработанные или сушеные!

Мало кто знает что, помимо витаминов, минеральных веществ и клетчатки, полезные фрукты и овощи содержат еще и минорные компоненты, которые служат защитой организма от вредного воздействия окружающей среды.

И хотя в пище их совсем немного, они выполняют важнейшую функцию — регулируют метаболизм.

Дефицит этих пищевых веществ и биологически активных компонентов приводит к снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, формированию иммунодефицитных состояний, хронизации болезней, снижению качества жизни.

В организме эти полезные вещества не синтезируются, и получить их можно из продуктов растительного происхождения.

5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ. ЭТО СКОЛЬКО?

С учётом среднего веса свежих овощей и фруктов этот набор может выглядеть

- 1 яблоко + 1 банан + апельсин
- 1 пакетик (500г.) замороженных овощей (смесь)
- 1 стакан тушёной капусты + 1 яблоко + 2 свежих огурца
- 1 киви + 1 мандарин + 1 банан + 1 хурма
- 1 стакан квашеной капусты + яблоко + горсть клюквы
- 0,5 стакана варёной свёклы + 3 ст. ложки зелёного горошка + 1 морковь + 1 яблоко + 1 солёный огурец + маленькая луковица + несколько перьев зелёного лука

**ЭТО ВПОЛНЕ ПО СИЛАМ БОЛЬШИНСТВУ ИЗ НАС.
И ЭТО ТО, ЧТО БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС УПОТРЕБЛЯЕТ.**

ПОЛЕЗНЫ И ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

В правильно замороженных овощах, фруктах и ягодах сохраняется максимум питательных веществ, а также витаминов и микроэлементов. В них нет консервантов и других добавок. Смело включайте их в свой рацион.

НЕМНОГО О СУХОФРУКТАХ

Сухофрукты: курага, чернослив, финики, изюм и др. содержат больше минералов, чем свежие фрукты. В них много калия, необходимого нашему сердцу, железа, которое улучшает кроветворение, а также каротина и витаминов группы В. Все они важны для нормальной работы сердца, мозга, нервной системы и мышц.

**ЧТОБЫ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ,
ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН ПИТАНИЯ ОВОЩИ И ФРУКТЫ КРУГЛЫЙ ГОД!**

Выбираем овощи и фрукты

Как обезопасить себя при покупке плодоовощной продукции и быть уверенным в ее происхождении и качестве.

Овощи и фрукты – основа здорового питания. Они содержат большое количество витаминов и полезных питательных веществ. Но зачастую недобросовестные производители и продавцы идут на уловки, чтобы сбыть некондиционный или залежавшийся товар.

Где можно и где нельзя приобретать сельхозпродукцию

Покупайте овощи, фрукты и бахчевые только в специализированных местах: сельскохозяйственных рынках, магазинах, торговых павильонах. Здесь реализуются товары, прошедшие санитарно-ветеринарную экспертизу в сертифицированных лабораториях. Это – гарантия безопасности сельскохозяйственной продукции.

Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли: с рук, вдоль трасс, на стихийных рынках. Употребление такой продукции может привести к отравлению и возникновению инфекционных заболеваний.

Обращайте внимание на санитарно-техническое состояние торговой точки и соблюдение правил личной гигиены персоналом и использование продавцами соответствующей одежды. Проверьте, оборудована ли торговая точка рукомойником, есть ли в ней дезинфицирующие сре-

дства, полотенца, емкость для сбора использованной воды, а также наличие полного комплекта санитарной одежды.

Отдавайте предпочтение приобретению сезонных овощей и фруктов – в них содержится меньше нитратов, чем в плодах раннего вызревания.

Простые советы при выборе овощей и фруктов

При покупке томатов на веточке обращайте внимание на саму ветку, если она упругая, свежая, имеет однотонный зеленый цвет, значит томаты свежие. А если ветка высохшая, неровная, то и плоды несвежие.



Приобретая картофель, обратите внимание на цвет клубней. Не покупайте плоды с зелеными пятнами на кожуре. Они появляются при неправильном хранении, если картофель в течение долгого времени пролежал под солнцем. Из-за этого в нем образуется опасное для здоровья вещество – соланин.

При выборе моркови обратите внимание на ее цвет. Он должен быть однородным, без желтых и зеленых вкраплений.

Покупая яблоки, также обращайте внимание на кожуру. Если она

скользкая и липкая, значит фрукт обрабатывался дифенилом (пищевой консервант). Удалить его водой невозможно. Поэтому лучше вымыть яблоки с мылом, затем тщательно промыть их водой. Кожуру с такого яблока рекомендуется срезать.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Потребитель вправе потребовать продавца ознакомить его с товарно-сопроводительной документацией на товар, содержащей сведения об обязательном подтверждении его соответствия. Продавец обязан представить либо сертификат соответствия, либо сведения о декларации о соответствии с указанием органа, выдавшего документ, его номера и срока действия.

Ситуация по надзору за пищевой продукцией остается на постоянном контроле органов Роспотребнадзора

Роспотребнадзор напоминает гражданам, что покупать овощи и фрукты следует в местах санкционированной торговли, где осуществляется контроль за качеством и безопасностью реализуемой продукции. При покупке стоит обращать внимание на внешний вид фруктов и овощей, на условия их хранения. Перед употреблением их следует мыть проточной водой, столовую зелень рекомендуется мыть, разбирая по отдельным листочкам и веточкам.

Материал предоставлен «Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека».

ОВОЩИ И ФРУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЕЖЕДНЕВНО И КРУГЛЫЙ ГОД!



Овощи и фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты.

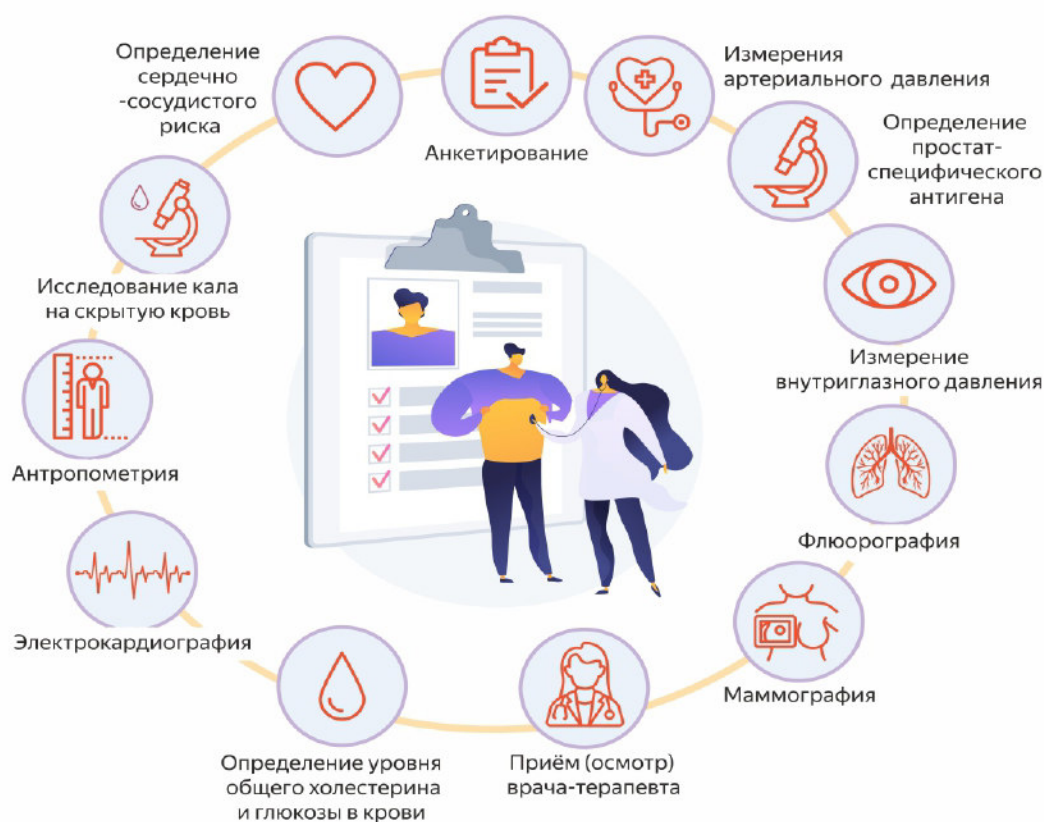
В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний.

- Сохранить и укрепить здоровье
- Увеличить продолжительность жизни
- Выявить риск болезни как можно раньше



Если вам **18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 40 лет и старше**-вы можете пройти диспансеризацию.

ЧТО ВХОДИТ В I ЭТАП ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ?



Для дополнительного обследования и уточнения диагноза проводится II этап диспансеризации. А полный список обследований и консультаций зависит от возраста и выявленных заболеваний.

ГДЕ ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

Обратиться в медицинскую организацию по месту прикрепления, при себе иметь паспорт и полис ОМС. Записаться можно на портале государственных услуг, региональном портале медицинских услуг poliklinika45.ru, или по номеру телефона: **122**.

ПРИХОДИТЕ НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

ВЫ МОЖЕТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС БЕСПЛАТНО!



Фрукты и овощи - кладезь полезных веществ

Овощи и фрукты – важная составляющая здорового питания. Они поддерживают функционирование организма человека и обеспечивают психическое, физическое и социальное благополучие людей всех возрастов. Они помогают предотвращать возникновение всех форм неполноценного питания (недостаточности питания, нехватки питательных микроэлементов, избыточной массы тела и ожирения) и снижать риск распространения неинфекционных заболеваний.

Цвета многих овощей и фруктов зачастую обусловлены содержащимися в них питательными веществами и фитохимическими соединениями

Фиолетовый/синий

Овощи и фрукты этих цветов содержат антиоксиданты, способные сокращать риск онкологических заболеваний, инсульта и болезней сердца.

Примеры: свекла, капуста краснокочанная, баклажан ежевика, голубика, черный виноград, слива, маракуйя.

Красный

Продукты этого цвета снижают риск онкологических заболеваний и улучшают состояние сердца.

Примеры: свекла, красный перец, редис, помидоры, красные яблоки, вишня, красный виноград, красный и розовый грейпфрут, малина, земляника, арбуз.

Коричневый/белый

Овощи и фрукты этих цветов содержат фитохимические соединения с противовирусными и антибактериальными свойствами, а также калий.

Примеры: цветная капуста, шнитт-лук, чеснок, имбирь, лук-порей, лук репчатый, банан, белый персик, коричневые сорта груш.

Зеленый

Фитохимические соединения, помогающие бороться с раком.

Примеры: спаржа, зелено-стручковая фасоль, брокколи, капуста, зеленый перец, огурец, салат латук, горох, шпинат, зеленые яблоки, авокадо, зеленый виноград, киви, лайм.

Нездоровый рацион и неполноценное питание относят во всем мире к числу десяти самых опасных факторов, вызывающих болезни.

Согласно рекомендациям специалистов, необходимо потреблять не менее 400 граммов (или пяти порций по 80 граммов) овощей и фруктов в день. Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека. Обязательно рекомендуется сбалансировать рацион и употреблять разные продукты. Особое значение придается овощам и фруктам. Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу. Они укрепляют иммунную систему, помогают бороться с неполноценным питанием и предотвращать неинфекционные заболевания.

Рост и развитие детей

Овощи и фрукты богаты витамином А, кальцием, железом и фолиевой кислотой, которые поддерживают здоровье детей, укрепляют их иммунную систему и защищают их от болезней как в детстве, так и в более старшем возрасте.

Продолжительность жизни

Как показали результаты исследования, проведенного в десяти странах Европы, потребление овощей и фруктов в значительных объемах увеличивает продолжительность жизни людей.

Психическое здоровье

Потребление семи – восьми порций овощей и фруктов в день (более рекомендуемого минимума в пять порций) связывают с более низким риском депрессии и тревожности.

Здоровье сердца

Содержащиеся в овощах и фруктах клетчатка и антиоксиданты помогают предупреждать сердечно-сосудистые заболевания.

Снижение риска онкологических заболеваний

Результаты 128 из 156 исследований рациона питания свидетельствуют о том, что потребление овощей и фруктов снижает риск рака легких, прямой кишки, молочной железы,

шейки матки, пищевода, ротовой полости, желудка, мочевого пузыря, поджелудочной железы и яичников.

Улучшение иммунитета

Потребление овощей и фруктов в достаточных объемах может снижать тяжесть инфекционных заболеваний. Потребление продуктов этой группы не защищает от таких вирусов, как COVID-19, но потребляющие их люди выздоравливают быстрее, чем те, чей рацион беден этими продуктами.

Снижение риска ожирения

Исследователи установили, что некоторые группы населения, потребляющие овощи и фрукты, меньше подвержены риску отложения жира и ожирения.

Снижение риска диабета

Данные систематического обзора и метаанализа подтверждают, что повышение потребления зеленых листовых овощей и фруктов связано со значительным сокращением риска развития диабета II типа. На каждые 0,2 порции овощей в день приходилось сокращение риска этой болезни на 13 процентов.

Улучшение состояния кишечника

Рацион, богатый фруктами, овощами и другими растительными продуктами с высоким содержанием клетчатки ведет к повышению разнообразия кишечных бактерий и росту количества бактерий, вырабатывающих противовоспалительные вещества, которые связывают с улучшением метаболизма. Кроме того, было показано, что повышение потребления овощей и фруктов помогает снизить заболеваемость дивертикулезом и распространенность других проблем, таких как газообразование, запор и диарея.

Заместитель главного врача по медицинской профилактике
ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины»
Меньшикова Елена Александровна