

# 12 самых полезных продуктов

*Человек – существо капризное и часто ленивое.*

*Несмотря на кажущееся повсеместным помешательство на здоровом питании, все равно большинство из нас ест на бегу, перехватывая в течение дня печеньице, конфетки и прочую малополезную еду. Однако существует набор продуктов, которые также удобны для перекусов и при этом необыкновенно важны для нашего здоровья.*

**Яблоки** – полезны со всех сторон. В яблоках, как известно, содержится больше витамина С, чем в апельсинах, не говоря уже об антиоксидантах, которые помогают телу сохранять молодость. Благодаря многообразию сортов можно выбрать фрукт по душе.

**Совет:** съдайте пару долек в качестве полдника или добавляйте в салат.

**Семена льна** – этот злак крайне важен для здорового питания, в частности, для женщин, страдающих гормональными нарушениями. Всего две столовые ложки в день помогут укрепить кости и уменьшить риск возникновения рака груди. Зерна следует тщательно разжевывать, чтобы они были правильно усвоены организмом.

**Совет:** семена льна добавляйте к салатам, а также к кофейным зернам для придания кофе орехового вкуса.

**Морковь** – небольшие корнеплоды с большим содержанием бета-каротина, который, попадая в организм, превращается в витамин А. Морковь крайне полезна для зрения, уменьшает риск раковых заболеваний, в особенности рака кожи.

**Совет:** корнеплод лучше употреблять в сыром виде, при тепловой обработке многие полезные свойства теряются.

**Помидоры** – в них содержится большое количество лютеина (полезен для зрения) и ликопиена (антиоксидант, способствует предотвращению раковых заболеваний).

**Совет:** съедать несколько помидоров в день.

**Лук** – помогает бороться с низким давлением и содержит флавоноиды, препятствующие образованию раковых клеток. В некоторых странах сырой лук принято прикладывать к пяткам во время простудных заболеваний.

**Совет:** сырой лук содержит больше полезных элементов, но при обработке он почти не теряет своих свойств. Можно есть сырым – класть в бутерброды и салаты, а можно запекать с мясом, добавлять в супы и рагу.

**Чеснок** – как и лук помогает бороться с пониженным давлением, уменьшает количество холестерина в крови.

**Совет:** употреблять в пищу сырым, добавляя зубчики в пюре, жареное мясо или в салат. Чтобы избавиться от запаха чеснока, можно после еды пожевать кофейные зерна или веточку мяты.

**Цветная капуста** – эта представительница семейства крестоцветных помогает работе печени и полезна для больных артритом.

**Совет:** употреблять несколько соцветий в сыром виде каждый день. Если вас беспокоит специфический вкус, можно заменить цветную капусту ее ближайшей родственницей – брокколи.

**Сливы** – помогают при анемии, богаты витамином С.

**Совет:** употребляйте свежие сливы в качестве десерта или пеките сливовый пирог – слива не теряет своих полезных свойств при тепловой обработке. Свежую сливу можно заменить черносливом.

**Зеленый чай** – богат антиоксидантами, уменьшает риск инсультов, помогает восстановлению иммунной системы.

**Совет:** покупайте зеленый чай, произведенный в тех странах, где запрещено использование химических удобрений. Зеленый чай можно употреблять как в горячем, так и холодном виде.

**Клюква** – эта ягода богата антиоксидантами и витаминами, способствует оздоровлению мочеиспускательной системы.

**Совет:** покупая клюквенный сок, убедитесь, что он натуральный. А лучше сварите дома традиционный клюквенный морс.

**Оливки** – неважно, предпочитаете ли вы поедать их зелеными (оливки) или черными (маслины). Эти плоды содержат огромное количество витамина Е, являются источником железа и меди.

**Совет:** порежьте их пополам и добавьте в салат. Или ешьте их целиком. Очень полезно употреблять в пищу хлеб с содержанием оливкового масла, или использовать оливковое масло при жарке.

**Мед** – природный заменитель сахара, широко известен своими антибактериальными свойствами.

**Совет:** берите мед прямо с пасеки. Промышленно обработанный мед теряет часть свойств. Мед можно добавить в чай, намазать на кусочек тоста или в овсяную кашу для вкуса.

**Здоровое питание состоит не только из полезных продуктов. Не малую роль играет режим питания.**

**Идеальный режим** – это четырехразовое питание, с промежутками между приемом пищи в 4–5 часов. Ужинать лучше всего не менее чем за 3 часа до сна.

**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



**НФ «Национальный фонд развития здравоохранения»**

127030, г. Москва,  
ул. Достоевского, д. 19/15, стр. 1  
Тел./факс: +7 (495) 684-4987, 684-4674

**WWW.NFRZ.RU**

## Что такое здоровое питание?

**Правильное или здоровое питание** – это основа здоровья. С едой в организм человека попадают необходимые вещества: витамины, белки, жиры, углеводы, микроэлементы, минеральные вещества, клетчатку. Если все это в нужном количестве – это и есть здоровое питание. Если этих веществ недостаточное (приводит к истощению) или избыточное (приводит к ожирению) количество – это неправильное питание.





# МИФЫ о правильном питании

*В отношении правил питания существует несколько распространенных заблуждений. Прочитайте, хорошенько запомните эти мифы о правильном питании и никогда не следуйте этим советам!*

## ● Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу

Оптимальное соотношение объема и калорийности пищи при трехразовом питании такое: завтрак – 30–35%, обед – 40–45% и ужин – 25% суточного рациона.

## ● Сырые фрукты и овощи всегда полезны, и есть их можно хоть когда и хоть сколько

Да, сырые фрукты и овощи, безусловно, полезны, но не всегда и не в любых количествах. Во-первых, есть люди, организм которых плохо усваивает сырую клетчатку. У них даже небольшое количество сырых овощей и фруктов может вызвать вздутие живота, изжогу, понос. Во-вторых, вареные овощи и фрукты употреблять тоже надо, и оптимальное соотношение сырых и вареных овощей и фруктов для здорового человека – где-то 2:3. В-третьих, настоящую пользу употребление сырых овощей и фруктов приносит лишь на голодный желудок, точнее сказать – в качестве первого блюда или в промежутках между приемами пищи. Употреблять же сырые фрукты и овощи сразу после еды, на десерт, скорее вредно, чем полезно: они при этом вызывают процессы гниения и брожения в кишечнике.

## ● Полностью исключите жиры из рациона – от них толстеют и вообще они вредны

Да, избыточное потребление жиров вредно. Избыток жиров действительно превращается в жировые запасы, вызывает отложение холестерина в сосудах и т.д.

Но – только избыток! Жиры необходимы нашему организму в количестве, в среднем для взрослого человека, 70–100 грамм в день.

## ● Употребляйте больше растительного масла – от него не толстеют. Полностью замените растительным маслом животные жиры

На самом деле калорийность растительного масла значительно выше, чем сливочного. Если в большинстве сортов сливочного масла содержание жиров порядка 70–75%, в сметане – 10–30%, то почти во всех сортах растительного – 99 или даже 99.9%. И откладываются растительные жиры в наших жировых депо ничуть не хуже, чем жиры животные. Холестерина животные масла, действительно, содержат гораздо больше, чем растительные, но если общее потребление жиров не избыточно, то можно не опасаться его отложения на стенках сосудов. "Классическая" рекомендация – из употребляемых в день 70–100 грамм жиров на растительные масла должно приходиться 25–30 грамм.

## ● Кушайте легкие масла – они исключительно полезны

Заменители сливочного масла – так называемые легкие или сверхлегкие масла – изготавливают главным образом из растительных жиров, но в процессе переработки их подвергают специальной обработке, так называемому гидрированию, для того, чтобы они оставались твердыми при комнатной температуре. Независимыми исследованиями установлено, что гидрированные растительные жиры для организма еще более вредны, чем жиры животные. К тому же жирность этих легких/сверхлегких масел – 60–75%, то есть почти равна жирности сливочного масла.

## ● Не ешьте сладкое перед едой – потеряете аппетит

Верно. Потеряете. Если не полностью, то весьма заметно. Но разве это плохо? Для большинства людей сейчас куда актуальнее проблема лишнего веса, чем его нехватка. И съеденная перед едой долька шоколада или ложка меда помогут приглушить чувство голода и тем самым избежать переедания. Особенно если вы действительно сильно голодны, скажем, пропустили предыдущий прием пищи.

## ● Супы кушать необходимо, как минимум раз в день. Кто не ест суп, заработает язву желудка

Более чем спорное утверждение. Статистикой пока что не выявлено ни малейшей связи между употреблением/неупотреблением супов и возникновением язвы желудка (да и

других болезней пищеварительного тракта). Да, хороший суп, приготовленный из здоровых, натуральных продуктов – еда полезная. Но от тех же продуктов, приготовленных другим способом, скажем, в виде овощного рагу, пользы скорее всего будет не меньше. К тому же супы, как и любая другая жидкость, выпитая непосредственно перед едой или во время нее, разжижают желудочный сок, что затрудняет и замедляет пищеварение. Действительно полезны супы лишь в том случае, если на второе вы собираетесь съесть что-то довольно сухое.

## ● Газированные напитки хорошо утоляют жажду. Особенно охлажденные

Ничего подобного. Никогда не обращали внимание, что после газировки очень скоро снова хочется пить? Особенно после той, в которой вместо сахара применяются "диетические" подсластители. Углекислый газ, содержащийся в газировке, охлаждает полость рта, пищевод и желудок, создавая иллюзию утоления жажды, которая (иллюзия), впрочем, очень быстро проходит. При этом углекислый газ затрудняет всасывание воды в желудке, может вызывать изжогу, вздутие живота, отрыжку. А сколько в газировках, особенно современных модных и раскрученных брендов, красителей и прочей химии?! Лучше всего утоляет жажду теплая вода – простая или столовая (слабоминерализованная) минеральная. Она быстрее любых других напитков всасывается в верхних отделах пищеварительного тракта и компенсирует потерю жидкости (а минеральная – и солей). Холодные напитки всасываются медленнее.

## ● Пить надо после еды

Пить чай (кофе, компот, морс...) сразу после еды – самая, пожалуй, распространенная из всех "вредных привычек" приема пищи. Во время и сразу после еды пить не следует! За исключением случаев, когда вы употребляете очень сухую пищу – ее запивать маленькими глоточками, небольшим количеством воды можно и даже нужно. Жидкость, выпитая во время и сразу после приема пищи, разбавляет слюну и желудочный сок, снижает концентрацию пищеварительных ферментов в них, что, в свою очередь, замедляет и затрудняет пищеварение. Пить рекомендуется не менее чем за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.

