Употребление овощей и фруктов

Ежедневная порция фруктов

- 2 небольших фрукта: сатсума, слива или киви.
- 3 абрикоса, 6, 7 или 14 вишен.
- 1 горсть винограда или ягод.
- 1 средний фрукт: банан, яблоко, апельсин, груша или хурма.
- 1/2 большого фрукта: грейпфрут или 1 большой кусочек папайи, 1 ломтик дыни (5 см), 1 большой ломтик ананаса.
- 2-3 столовых ложки салата из свежих фруктов.
- 2-3 столовые ложки консервированных фруктов: персики или ананасы.

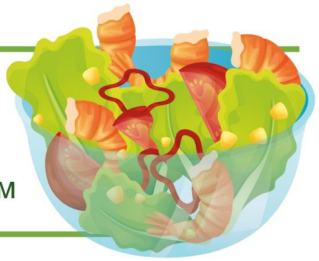
Ежедневная порция овощей

- Зеленые овощи - брокколи листья 2 шт. или 4 с горкой столовые ложки капусты листовой, шпинат.
- Вареные овощи - 3 столовые ложки с горкой моркови, гороха или кукурузы, цветной капусты или 8 соцветий.
- Салат из овощей - 3 палочки сельдерея, кусочек огурца 5 см, 1 средний помидор или 7 помидоров черри.
- Замороженные овощи - столько же, сколько и в свежей порции. Например, 3 с горкой столовых ложки консервированной или замороженной моркови, гороха или кукурузы.

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

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение
- Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)
- Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

Ты есть то, что ты ешь!
CHIPS

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:

Фрукты
Яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть, не пачкаясь;

Бутерброд
С сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, запеченным или отварным мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями;

Напиток
Минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт;

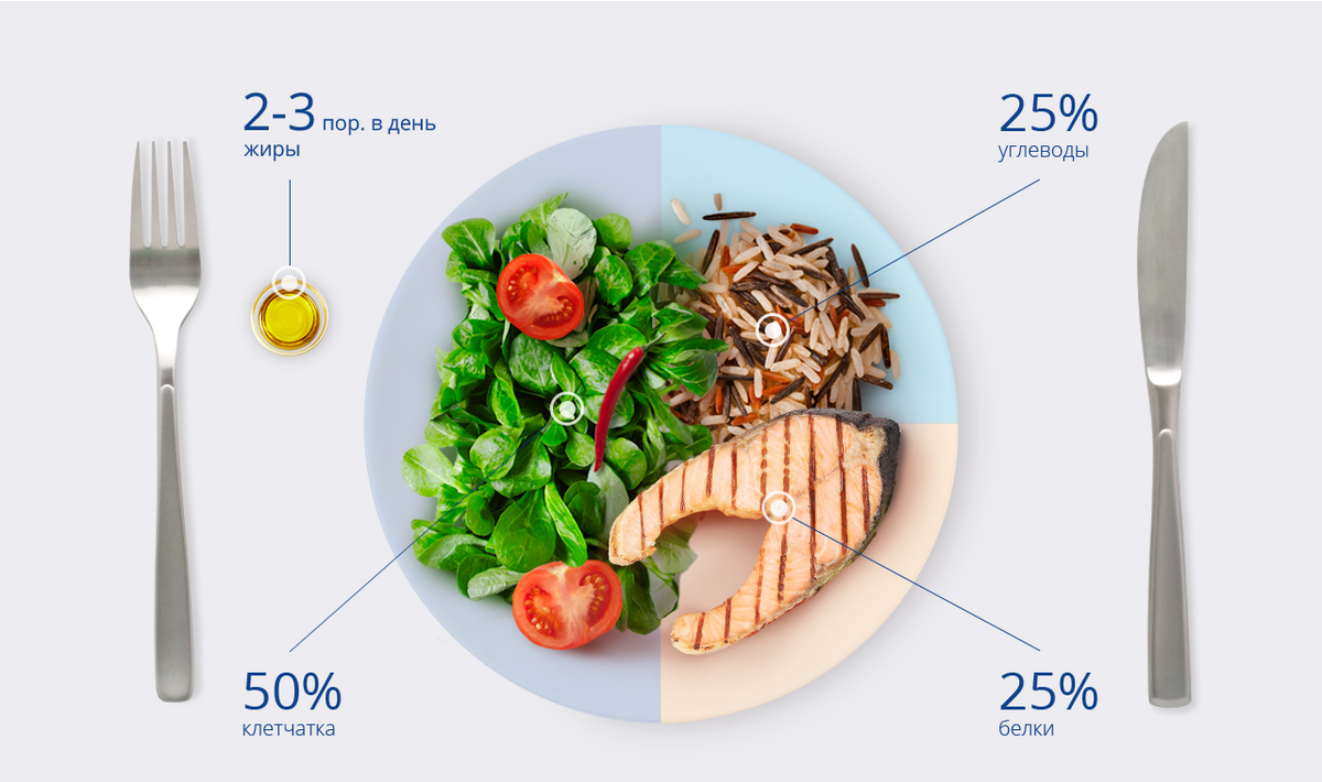
Мучное
Понемногу и не каждый день - печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники и пр.;

Сладкое
Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда - нескольких долек черного шоколада с высоким содержанием какао или молочного, но без начинок.

Не стоит давать:
чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду,
шоколадные батончики,
колбасу любых видов,
сухари и чипсы,
кетчуп и майонез,
кексы и рулеты с начинкой длительного хранения,
любой фаст-фуд.

Объясните ребенку, что:

- школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед,
- не надо съедать на одной перемене всю ссобойку,
- сладости лучше съесть в начале школьного дня,
- кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.



Здоровое питание / для чего нужно?

Польза каши на завтрак

- Это «медленные» углеводы, которые нужны именно утром, так как впереди трудовой день.
- Каша дает энергию для физической и умственной работы.
- Надолго сохраняет чувство сытости, но при этом не дает сильную нагрузку на пищеварительный тракт утром, сразу после пробуждения.
- Каша способствует уменьшению желания есть сладкое (конфеты, варенье). Одной из причин завершить прием пищи сладостями или внезапное желание вечером наесться конфет является дефицит «медленных» углеводов и клетчатки. И то, и другое мы получаем из каши.
- Любая каша варится из зерна, оно богато клетчаткой, которой порой нам не хватает в рационе. В крупах также содержатся макро- и микроэлементы (магний, калий, кальций, фосфор, цинк, железо), витамины группы В, белок.
- Каша относится к углеводам, их лучше есть утром. К вечеру прием углеводов, в том числе «медленных», следует уменьшать. А если мы не съедим углеводы ни утром, ни вечером, то не добьемся баланса между ними, белками и жирами.

Но не каждая каша даст много энергии и поможет уменьшить количество сладкого, а только та, которая долго варится и приготовлена из крупы, не очищенной от зерновой оболочки, потому что вся польза именно в ней. Поэтому желательно, если не каждое утро, то хотя бы несколько дней в неделю есть кашу на завтрак.

Воз рекомендует

- Регулярное употребление фруктов и овощей способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний и профилактике рака.
- Ешьте не менее 5 порций фруктов и овощей в день.
- Наиболее полезными считаются те фрукты и овощи, которые

выращены в вашем регионе.

- Фрукты и овощи можно употреблять как сырыми, так и приготовленными на пару, вареными, печеными.

Меньше мяса, больше овощей

26 марта в ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России прошла онлайн-лекция «Протективные популяционные модели питания». Ее прочитала руководитель лаборатории эпидемиологии питания НМИЦ

ТПМ, к.м.н. Наталья Станиславовна Карамнова.

Речь шла о современных подходах к здоровому питанию, которое должно состоять из растительных продуктов не менее чем на 75%. Необходимо сочетать его с оптимальной физической активностью и правильным питьевым режимом. Сегодня существует много вариантов рациона здорового питания, в том числе сформировавшиеся в естественных условиях средиземноморский и северный типы питания. А также специально разработанные медицинскими специалистами – DASH, безглютеновая, низкоуглеводная и другие диеты. Кроме того, вегетарианские и веганские стили питания.

По мнению специалистов, наиболее соответствуют российским климатогеографическим условиям средиземноморский и скандинавский типы питания. Это подтверждают данные клинических исследований и аналитических обзоров доказательной медицины, в ходе которых сравнивались химический состав, набор основных групп продуктов. Кроме того, были представлены результаты эффективности обоих рационов в профилактике хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.

Были также приведены данные эпидемиологического исследования «ЭССЕ-РФ» по анализу питания россиян. В питании взрослых выделены 4 основные эмпирические пищевые модели – «Разумная», «Мясная», «Солевая» и «Смешанная». У приверженцев «Мясной» модели питания были выявлены самые высокие риски развития артериальной гипертонии, ожирения, нарушений липидного и углеводного обменов, а самые низкие – у сторонников «Разумной». Однако, даже приверженцы этой модели питания потребляют недостаточно овощей, фруктов и круп. Таким образом, основными акцентами популяционной профилактики в области формирования здорового питания в России должны стать: увеличение потребления растительных продуктов, снижение потребления мяса, замена его на птицу, рыбу и морепродукты, ограничение потребления сахара и соли.

Особенности питания пожилых и старых людей

Старость – это наследственное запрограммированное явление. Физиологическая, нормальная старость не осложнена каким-либо резким болезненным (патологическим) процессом, это старость практически здоровых пожилых (60-74 лет) и старых (75-90 лет) людей. Патологическая, преждевременная старость осложнена заболеваниями. Даже при физиологической старости происходят сдвиги обмена веществ и состояния органов и систем организма. Однако путем изменений характера питания можно воздействовать на обмен веществ, приспособительные и компенсаторные возможности организма и таким образом оказать влияние на темп и направленность процессов старения. Рациональное питание в старости (геродиететика) – важный фактор профилактики

патологических наслоений на физиологически закономерное старение. Представленные ниже основы геродиететики необходимо учитывать при организации лечебного питания пожилых и старых людей, т.е. в практике гериатрии – лечении заболеваний в старости.

Основные принципы питания практически здоровых пожилых и старых людей:

- строгое соответствие энергоценности пищевого рациона фактическим энергозатратам;
- антисклеротическая направленность питания за счет изменения химического состава рациона и обогащения его продуктами – источниками антисклеротических веществ;
- разнообразие продуктового набора для обеспечения оптимального и сбалансированного содержания в рационе всех незаменимых факторов питания;
- использование продуктов и блюд, обладающих достаточно легкой перевариваемостью, в сочетании с продуктами, умеренно стимулирующими секреторную и двигательную функции органов пищеварения;
- строгое соблюдение режима питания с более равномерным по сравнению с молодым возрастом распределением пищи по отдельным приемам;
- индивидуализация питания с учетом обмена веществ и состояния отдельных органов.

Энергетическая потребность организма в старости уменьшается из-за снижения интенсивности обменных процессов и ограничения физической активности. В среднем энергоценность пищевого рациона в 60-69 лет и 70-80 лет составляет соответственно 80 и 70% от таковой в 20-40 лет. Некоторые пожилые люди склонны к перееданию.

Стареющий организм особенно чувствителен к избыточному питанию, которое не только ведет к ожирению, но сильнее, чем в молодом возрасте, предрасполагает к атеросклерозу, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, сахарному

диабету, желчнокаменной и мочекаменной болезни, подагре и т.д., а в конечном итоге способствует преждевременной старости.

В среднем энергоценность суточного рациона для пожилых мужчин и женщин должна составлять соответственно 2300 и 2100 ккал, а для старых – 2000 и 1900 ккал. Энергоценность рациона ограничивают за счет сахара, кондитерских и мучных изделий, жирных мясопродуктов и других источников животных жиров.

Для пожилых людей, несущих физические нагрузки на производстве или в быту, указанная потребность в энергии может быть увеличена. Контролем энергетического соответствия питания потребностям организма является стабильность массы тела.

В старости снижается интенсивность самообновления белков, что определяет уменьшение потребности в белках. Однако недостаточное поступление белков усугубляет возрастные изменения обмена веществ и более быстро, чем в молодом возрасте, ведет к различным проявлениям белкового дефицита в организме.

Суточная потребность в белках составляет для пожилых мужчин и женщин в среднем соответственно 70 и 65 г, а для старых – соответственно 60 и 57 г. Животные белки должны составлять 50-55% от общего количества белка. Как источники животных белков желательны молочные и рыбные продукты невысокой жирности, нерыбные морепродукты. Мясо животных и птиц умеренно ограничивают.

Избыточное поступление белков отрицательно влияет на стареющий организм, вызывает излишнюю нагрузку на печень и почки, способствует развитию атеросклероза.

Содержание жиров в рационе не должно превышать для пожилых мужчин и женщин в среднем соответственно 75 и 70 г в день, а после 75 лет – 70 и 65 г. Ограничению подлежат источники животных жиров, особенно тугоплавких, в частности мясо и колбасы жирных сортов.

Молочные жиры, обладающие легкой усвояемостью, содержащие лецитин и жирорастворимые витамины, могут составить до 1/3 всех всех жиров рациона. В старости более полезны крестьянское, бутербродное и особенно диетическое масло, чем обычное сливочное.

Не менее 1/3 жиров должны составлять растительные масла (20-25 г в день). Предпочтительны нерафинированные растительные масла, в которых больше таких важных для пожилых и старых людей веществ, как фосфатиды, ситостерин, витамин Е, а также растительные масла в натуральном виде (в салатах, винегретах, кашах), а не после тепловой обработки.

Жирные кислоты растительных масел оказывают положительное влияние на обмен веществ, в частности холестерина, в стареющем организме. Однако избыточное потребление растительных масел нецелесообразно из-за их высокой энергоценности и возможности накопления в организме продуктов окисления ненасыщенных жирных кислот. На отдельные приемы пищи количество жира с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот, включая сливочное масло, не должно превышать 10-15 г.

В питании ограничивают холестерин, но не исключают продукты, одновременно богатые им и противоатеросклеротическими веществами (лецитин, витамины и др.), например, яйца, печень.

Содержание углеводов в рационе должно составлять для пожилых мужчин и женщин в среднем соответственно 340 и 310 г, для старых — 290 и 275 г. Как источники углеводов предпочтительны продукты, богатые крахмалом и пищевыми волокнами (клетчатка, пектин и др.): хлеб из муки грубого помола и отрубяной, крупа из цельного зерна, овощи, фрукты, ягоды.

Пищевые волокна необходимы для стимуляции двигательной функции желудочно-кишечного тракта и желчеотделения, так как у пожилых людей нередки запоры и застойные явления в желчном пузыре. Пищевые волокна способствуют выведению из организма холестерина.

В рационе ограничивают легкоусвояемые углеводы, прежде всего сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки. Содержание их не должно превышать 15% от всех углеводов (на один прием – до 15 г), а при склонности к ожирению – 10%. Это обусловлено возрастным снижением выносливости к углеводам, в частности из-за изменений инсулярного аппарата поджелудочной железы, усилением образования жира и холестерина за счет легкоусвояемых углеводов, их неблагоприятным влиянием на функции сердечно- сосудистой системы пожилых людей.

Частично сахар можно заменить ксилитом (15-25 г в день), обладающим сладким вкусом и оказывающим легкое послабляющее и желчегонное действие. Из легкоусвояемых углеводов должны преобладать лактоза и фруктоза (молочные продукты, фрукты, ягоды).

В старости, возможно, как перенасыщение организма некоторыми минеральными веществами, так и их недостаточность. Например, соли кальция откладываются в стенках кровеносных сосудов, суставах и других тканях. При дефиците кальция в пище или избытке пищевых веществ ухудшается его усвоение (фитины зерновых и бобовых продуктов, щавелевая кислота, жиры), кальций выводится из костей. Это, особенно на фоне недостатка белков, может вести к старческому остеопорозу.

Потребность организма пожилых и старых людей в кальции – 0,8 г, а в фосфоре – 1,2 г. Количество магния целесообразно увеличить до 0,5-0,6 г в день, учитывая его антиспастическое действие, способность стимулировать перистальтику кишечника и желчеотделение, нормализовать обмен холестерина.

При достаточно высоком содержании калия в рационе (3-4 г в день) следует умеренно ограничивать количество натрия хлорида – до 10 г в день, главным образом за счет уменьшения потребления соленых продуктов. Особое значение это имеет при склонности к повышению артериального давления.

При гипертонической болезни в рационе должно быть менее 10 г

соли. Потребность в железе — 10-15 мг в день вне зависимости от пола. Если в рационе преобладают зерновые продукты и мало мяса, рыбы, фруктов и ягод, этого количества железа может быть недостаточно.

Надо учитывать, что в старости нередко отмечаются железодефицитные анемии, особенно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Кроме того, при физиологической старости уменьшаются запасы костномозгового железа и снижается эффективность включения железа в эритроциты крови.

При физиологическом старении изменяется обмен ряда витаминов, но эти изменения не указывают на повышенную потребность в витаминах. Однако у части пожилых и старых людей наблюдается витаминная недостаточность, обусловленная нерациональным питанием или нарушением усвоения витаминов. При заболеваниях дефицит витаминов в организме возникает в старости быстрее, чем в молодом возрасте.

Потребность практически здоровых пожилых людей в витаминах представлена в табл. 7 раздела «Физиологические нормы питания для различных групп взрослого населения». Надо ориентироваться на обеспечение витаминами за счет их естественных источников — пищевых продуктов. Это не исключает дополнительную витаминизацию, в частности витамином С в зимне-весенний период, а также периодический прием, поливитаминных препаратов (декамевит, ундевит и др.) в малых дозах — 1 таблетку в день. При заболеваниях эти дозы увеличивают. Избыточное поступление витаминов вредно для стареющего организма.

Основными принципами режима питания пожилых и старых людей являются регулярный прием пищи, исключение длительных промежутков между ними, исключение обильных приемов пищи. Это обеспечивает нормальное переваривание и предупреждает перенапряжение всех систем организма, обеспечивающих усвоение пищевых веществ.

При физиологическом старении функции органов пищеварения

умеренно снижены, но приспособительные возможности существенно ограничены, поэтому большие пищевые нагрузки могут оказаться для них непосильными.

Диета №9 при диабете

Сахарный диабет – это серьезное заболевание, которое требует не только лекарственной терапии, но и изменения рациона. Однако это не повод переставать наслаждаться вкусной едой или вовсе объявлять голодовку.

Правильно подобранный рацион позволит избежать ухудшения состояния при диабете первого типа и добиться улучшения здоровья, если диагностирован диабет второго типа.

Основная задача питания при диабете любого типа – **контролировать углеводный обмен и не позволять** резкого

поступления в кровь большого количества глюкозы.

Для этого необходимо:

1. **Отказаться от продуктов с высоким гликемическим индексом**, которые провоцируют резкий выброс сахара в кровь. Это не значит, что надо исключить из питания все углеводы – некоторые из них, так называемые медленные, наоборот, позволяют диабетику поддерживать столь важный стабильный уровень сахара в крови.

2. Выбирать сладости, содержащие разрешенные для больных диабетом **заменители сахара** – сорбит, ксилит, сахарин, аспартам, сукралоза и т.д. Подходящие именно вам продукты порекомендует лечащий врач. Больным диабетом не рекомендуются продукты, в которых много сахара: конфеты, шоколад, мороженое, мед, сухофрукты.

3. **Перейти на дробное питание**. Если разделить дневной рацион на несколько небольших порций, одинаковых по количеству углеводов и калорийности, можно избежать и чувства голода, которое обычно приводит к перееданию и употреблению запрещенных продуктов.

4. **Придерживаться разнообразного низкокалорийного рациона**. Его энергетическая ценность должна составлять 2300–2500 ккал – за счет исключения сахаросодержащих и жирных продуктов.

Специально для тех, кто страдает диабетом, несколько десятилетий назад разработали специальную систему питания, известную, как **Диета № 9**, которая п**осле консультации с врачом** запросто адаптируется для питания дома.

Эта система питания вполне подходит не только больному диабетом, но и его близким, которые хотят сделать свой образ жизни более здоровым.

Можно	Нельзя

Ржаной, пшеничный, белково-отрубяной хлеб, несдобные мучные изделия, специальный «диабетический» хлеб	Сдобные и сладкие мучные изделия
Овощные супы, щи, борщи, окрошки, слабые нежирные мясные и рыбные бульоны с овощами	Крепкие, жирные бульоны, молочные супы с манкой, рисом, лапшой
Нежирное мясо и птица, кролик в отварном, тушеном или приготовленном на пару виде	Жирное мясо, гусей, уток, копченое мясо и колбасы, консервы, субпродукты
Нежирная рыба – отварная, запеченная. Рыбные консервы в томате или собственном соку	Жирная и соленая рыба, консервы в масле, икра
Молоко, кефир, йогурт, нежирный творог, нежирный и несоленый сыр	Сладкие сырки и йогурты, сливки, жирная сметана
Гречневая, пшенная, перловая овсяная крупы. Бобовые: фасоль, чечевица	Рис, манная крупа, макаронные изделия
Овощи, содержащие мало углеводов: капуста, кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы, салат	Соленые и маринованные овощи
Любые кисло-сладкие фрукты и ягоды	Виноград, изюм, бананы, финики, инжир

Кроме того, придется совсем отказаться от употребления спиртных напитков. Часть напитков – ликеры, крепленые вина и наливки – содержат опасный при диабете сахар. Кроме того, через некоторое время после употребления любой алкоголь блокирует поступление глюкозы из печени и резко снижает ее уровень в крови, что для больных диабетом опасно.

Диета при диабете достаточно простая и разнообразная. Главное – следить за количеством простых углеводов в продуктах, отказаться от жирной пищи, не переедать и не голодать. И обязательно консультироваться с врачом – ведь только специалист способен вовремя и правильно скорректировать

лечебное питание.

Водорастворимые витамины

Витамины делятся на две основные группы — жирорастворимые и водорастворимые. Первые содержатся в основном в продуктах животного происхождения, а вторые — растительного.

Витамины, которые растворяются в воде и из пищи поступают сразу в кровь, **называются водорастворимыми**. Они не накапливаются в тканях и достаточно быстро выводятся из организма.

С одной стороны, такие свойства позволяют избежать их избытка

в организме, с другой — постоянно образующийся дефицит приходится восполнять.

Поэтому в ежедневное меню стоит включить продукты, богатые водорастворимыми витаминами.

В группу В входит сразу несколько витаминов.

Они принимают активное участие в обмене веществ и регуляции деятельности всего организма.

С (аскорбиновая кислота) повышает иммунитет и ускоряет выздоровление при респираторных заболеваниях, укрепляет кровеносные сосуды, способствует усвоению железа, здоровью десен и костной ткани.

Организмом С не вырабатывается, его суточная доза составляет 100 миллиграмм. Обеспечить это количество можно, например, съев полкило свежих апельсинов или грейпфрутов. Много его в помидорах, сладком перце, квашеной капусте, черной смородине, лимонах, киви и бананах.

Н (биотин) условно относится к группе В. Участвует в обмене веществ, важен для нормального состояния кожи и волос. Питает полезную флору в кишечнике, поддерживает работу нервной системы. Частично вырабатывается в организме.

Суточная доза точно не определена, ученые предполагают, что она составляет 200 микрограмм. Столько биотина можно получить из 200 г говяжьей печени. Кроме того, витамин Н содержится в грибах (особенно лисичках), цветной капусте, яблоки, нешлифованном рисе.

Р (биофлавоноиды) — группа биологически активных веществ. Состоит из кверцетина, кахетина, рутина и геспердина и еще почти 5000 других.

РР участвует в обменных процессах организма, регулирует деятельность мозга и работу надпочечников. Суточная доза 15—25 миллиграмм, столько РР содержится в 250 г куриного мяса.

Частично он синтезируется микрофлорой в кишечнике человека, а остальное можно получить из печени, почек, говяжьего мяса, зеленых овощей, бобовых и грибов.

N (липоевая кислота) принимает активное участие в обменных процессах в организме, улучшает зрение, усиливает защитные функции печени и регулирует усвоение глюкозы нервными клетками.

Усиливает действие других витаминов, например С и Е. Суточная доза 1—2 миллиграмма, столько липоевой кислоты в 200 г молока, или таком же количестве говядины. Также витамин N есть в печени, рисе и капусте.

Материал взят с сайта http://www.takzdorovo.ru/.

Жирорастворимые витамины

Витамины делятся на две основные группы — жирорастворимые и водорастворимые. Первые содержатся в основном в продуктах животного происхождения, а вторые — растительного.

Жирорастворимые витамины человек получает из продуктов растительного и животного происхождения.

Тех, в которых содержатся натуральные масла и жиры. Некоторые витамины этой группы — мощные антиоксиданты, защищающие организм от действия свободных радикалов.

Этот тип витаминов накапливается в тканях организма, особенно в печени и жировой ткани. Поэтому их дефицит становится очевидным не сразу. Но также возможна и передозировка, особенно A и D — гипервитаминоз.

Обычно к недостатку или избытку жирорастворимых витаминов приводят несбалансированные диеты, изобилующие одним типом жиров или, наоборот, их исключающие.

A (ретинол, каротин) – защищает сетчатку глаза, улучшает зрение, особенно ночью и в сумерках. Положительно влияет на репродуктивные органы, стимулирует деление клеток и рост новых тканей. Участвует в обмене веществ, замедляет процесс старения, поскольку является сильным антиоксидантом. Его суточная доза – около 900 микрограммов.

В готовом виде организм способен получить витамин А из продуктов животного происхождения. Особенно богаты им говяжья печень и печень рыбы, икра, сливочное масло, сыры и яйца.

Растительная пища поставляет провитамин каротин, который под действием ферментов превращается в витамин А. Богаты каротином желтые и зеленые овощи: морковь, шпинат, томаты, тыква, брокколи. А также бобовые, фрукты и ягоды. Суточная доза витамина А содержится в трех куриных яйцах или 100 г ягод облепихи.

D – группа биологически активных веществ, часть из которых синтезируется в организме человека. Основная его функция состоит в поддержании роста и развитии костной ткани.

D усиливает всасывание кальция и фтора и этим помогает профилактике остеопороза и рахита. Также способствует росту и развитию клеток.

Входящий в состав D холекальциферол синтезируется в жировой ткани человека под действием солнечного ультрафиолета. Остальные компоненты содержатся в печени рыбы и жирной рыбе, сырах, яйцах, грибах, петрушке и люцерне.

Суточная доза D – около пяти микрограмм, которые можно получить из трех куриных яиц, 250 г филе лосося или чашки молока с кукурузными хлопьями.

E (токоферол) – важный антиоксидант, улучшает функции иммунной системы, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, снижает риск образования тромбов. Положительно влияет

на репродуктивную систему и органы кроветворения, способствует улучшению состояния кожи и заживлению ее повреждений.

Много витамина Е в растительных маслах, особенно кукурузном и соевом, пророщенной пшенице, печени, яйцах, сливочном масле, зеленом горошке, салате и капусте. В сутки витамина Е требуется около 10 миллиграмм, столько можно получить из двух яиц и столовой ложки растительного масла.

F – витамин, состоящий из полиненасыщенных жирных кислот (линолевая, линоленовая и арахидоновая).

К необходим для синтеза белков, регулирующих сворачивание крови. Участвует в обмене веществ в костях и соединительной ткани, регулирует работу почек.
Помогает взаимодействию витамина D и кальция.

К много в зеленых овощах: брокколи, шпинате, салате. Есть он в печени, молоке, яйцах, томатах, зеленом горошке и цитрусовых. Суточная доза – 120 микрограмм. Ее легко получить из чашки свежего шпината или одного яйца и одного помидора.

Материал взят с сайта http://www.takzdorovo.ru/.

Что нужно знать о витаминах

У витаминных препаратов сторонников столько же, сколько и противников. И основной аргумент последних — «все это гадость и химия».

Что же такое современные витаминные комплексы на самом деле, рассказывает профессор Вера Коденцова, заведующая лабораторией витаминов и минеральных веществ НИИ питания РАМН.

Немного теории

Витамины — незаменимые пищевые вещества, которые играют роль во всех процессах в организме.

Свое название они получили от латинского «амины, необходимые для жизни».

За исключением никотиновой кислоты и витамина D, которые синтезируются в организме в недостаточном количестве, человек вообще не способен производить эти вещества, и должен получать витамины с пищей. А если в пище их не хватает,

недостаток можно компенсировать при помощи витаминных комплексов.

Какие бывают витаминные комплексы?

Поливитамины – комплексы, которые содержат несколько или все 13 витаминов. Иногда в их состав дополнительно включают каротиноиды.

Витаминно-минеральные комплексы наряду с витаминами содержат минеральные вещества.

Моно-витамины содержат какой-то один витамин.

Витаминно-минеральные комплексы выпускаются не только в форме обычных таблеток и капсул, но и в виде жевательных пастилок или таблеток, шипучих таблеток для приготовления напитка и др.

Также имеет смысл обратить внимание и на обогащенные витаминами пищевые продукты.

Как усваиваются витаминные комплексы?

Витамины, входящие в состав моно- или поливитаминов, чаще всего получены посредством химического синтеза. Но они полностью идентичны «природным», присутствующим в натуральных пищевых продуктах – и по химической структуре, и по биологической активности.

Усваиваются они точно так же, как и «природные». Более того, усвоение витаминов из синтезированных препаратов зачастую выше, чем из продуктов, в которых они, как правило, находятся в связанной форме.

Например, фолиевая кислота, содержащаяся в пищевых продуктах, усваивается в среднем в два раза хуже, чем чистый препарат этого витамина. А усвояемость витамина В6 в продуктах питания

растительного происхождения в зависимости от вида продукта составляет от 5 до 75 процентов.

Всегда ли натуральные полезнее?

Иногда в рекламе указывается, что витамины получены из натурального сырья. Это имеет отношение к витамину С, получаемому из природного источника – ацеролы, и витамину Е, содержащемуся в концентратах растительных масел.

Выделение остальных витаминов из природных продуктов сопряжено с большими трудностями и очень дорого. Даже когда витамины экстрагируются из природных продуктов, сам процесс экстракции включает такое обилие процедур и химических веществ, что конечный продукт натуральным можно назвать с большой натяжкой.

Что касается чистоты синтетических препаратов витаминов и наличия в них химических примесей, вредных для организма, то современная технология их производства и постоянный контроль как фирмы-производителя, так и органов Роспотребнадзора, гарантирует их химическую чистоту – содержание основного вещества достигает 99 процентов и более.

Самое важное

Человеческий организм практически не синтезирует витамины, а из продуктов питания они усваиваются не всегда хорошо. Недостаток полезных веществ восполняют витаминные комплексы. Они в основном состоят из искусственно синтезированных витаминов, которые чище и усваиваются не хуже, чем натуральные.

Материал взят с сайта http://www.takzdorovo.ru/.