

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫ?

Селиванская И.А., канд. техн. наук

Научно-производственная ассоциация «Одесская биотехнология», г. Одесса

Нарушения обмена веществ, возникающие в организме человека вследствие несбалансированного питания, вредных привычек, стрессовых ситуаций и других причин, можно устранить, в частности, пересмотрев ассортимент потребляемых продуктов в пользу продуктов, богатых биологически активными веществами.

The disturbances of exchange of substances, which appear in the human organism as a result of the unbalanced nourishment, the harmful habits, the stress situations and other reasons, can be removed, in particular, after reexamining the assortment of the consumed products in favor of the products, rich in biologically active materials.

Ключевые слова: продукты питания, биологически активные вещества.

Несбалансированное, нерегулярное питание, употребление высококалорийной пищи, вредные привычки, недостаточная двигательная активность или полное ее отсутствие, чрезмерные нагрузки, стрессовые ситуации, неполноценный отдых, наследственные заболевания – это далеко не все причины, оказывающие негативное воздействие на обмен веществ в организме человека. Как следствие перечисленных факторов, вес превышает (иногда значительно) норму, в результате появляются отеки, отдышка; расстраивается работа кишечника (человек страдает запорами или поносами); разрушаются зубы, возникают проблемы с ногтями, волосами и т.д. Заболевания внутренних органов также не заставляют себя ждать.

Ситуация невеселая, но поправимая. Человеку нужно сделать усилие над собой, перебороть свою лень, изменить некоторые привычки и в питании, и в образе жизни, свое отношение к происходящему вокруг. В том числе, пересмотреть ассортимент потребляемых продуктов и режим приема пищи. Ведь люди нуждаются не просто в продуктах питания, а в определенном количестве и соотношении биологически активных веществ, в них содержащихся. Организм с благодарностью прореагирует на эти изменения: вы всегда будете полны энергии, а здоровье будет крепким.

Один из шагов на пути восстановления метаболизма – это включение в рацион продуктов «полезных», богатых белком, витаминами, минеральными веществами и т.д., а от высококалорийной, тяжелой пищи нужно отказаться.

Какие же продукты полезны?

Польза тех или других продуктов питания изучалась, изучается и будет изучаться долгое время. Сведения, накопленные учеными, исследователями огромны. В настоящем сообщении мы не претендуем на новые открытия. Кратко (тезисно) остановимся на продуктах, которые жизненно необходимы человеку для поддержания активного жизненного статуса.

Все вещества, получаемые человеком с пищей, можно разделить на незаменимые (эссенциальные), не синтезируемые организмом человека, и заменимые, которыми в некотором количестве организм способен обеспечить себя сам. Казалось бы, чем выше в продукте питания содержание эссенциальных веществ, тем выше его биологическая ценность, но не будем делать поспешных выводов. Медицинскими исследованиями доказано, что избыток незаменимых веществ так же вреден, как и недостаток, а переизбыток – даже токсичен. Невозможно о 99 % продуктов питания однозначно сказать полезные они или вредные, все зависит от количества и потребности организма в определенных веществах в данный момент [1].

Итак, вода. Как же без нее? Мы состоим из воды. Без воды все живое умирает. Для нормального самочувствия вода необходима человеку. Суточная норма воды – не менее 2-х литров.

Некоторые напитки, употребляемые ежедневно. Кофе, черный чай улучшают обмен веществ, кофеин возбуждает мозг, нервную систему, улучшает пищеварение, снижает токсическое действие микробов и бактерий на наш организм и др. Полезные свойства зеленого чая способствуют очищению организма, антиоксиданты предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, диабета, заболеваний щитовидной железы, патологий иммунной системы и др. А чрезмерное потребление указанных напитков может привести к головной боли, бессоннице, раздражительности, к повышению давления.

Фрукты. Яблоки (улучшают пищеварение, стимулируют пробиотическую микрофлору, способствуют выведению токсинов), груши (содержат пектин, улучшающий перистальтику, а также способствующий выведению токсинов), вишня (источник кальция, фосфора, органических кислот, витамина С), хурма, абрикос, гранат, персики и многие другие, содержащие антиоксиданты [2].

Овощи. В начале списка поместим листовые овощи (шпинат, салат) – природные спазмолитики, противовоспалительные средства, поливитаминные продукты. Они полезны, в частности, при атеросклерозе, ожирении, гипертонии, стимулируют иммунную систему. Капуста (белокочанная, брокколи, брюссельская, цветная и др.) в сыром виде улучшает пищеварение, способствует выведению токсинов из кишечника, повышает иммунитет, способствует уничтожению бактерий и вирусов, является антиоксидантом и противоопухолевым средством. Полезна капуста не только в сыром, но и в квашеном виде, не теряет своих полезных качеств при любом способе кулинарной обработки. Морковь улучшает функционирование кишечника, благоприятно влияет на сетчатку глаза, способствует профилактике заболеваний сердца, почек, печени, оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее действие. Картофель, свекла, огурцы и помидоры, баклажаны, лук и лук-порей, чеснок, перец, петрушка, редис, сельдерей корневой и листовенный, тыква и другие овощи – хранилище полезных для нашего организма биологически активных веществ.

Нельзя не сказать о ягодах (малина, смородина, клубника, черника, голубика и многие другие), которые содержат наибольшее количество антиоксидантов, польза которых общеизвестна.

Хлебобулочные изделия из муки грубого помола. Изобилие витаминов, минеральных веществ, других биологически активных веществ свидетельствует об их несомненной пользе и незаменимости для каждого человека, ведущего здоровый образ жизни. А для людей с проблемами кишечника, иммунной системы, заболеваниями сердца, страдающих сахарным диабетом, они особенно актуальны.

Не забудем и бобовые (фасоль, горох, соя, нут, бобы и др.), в составе которых большое количество ценных белков, грубой клетчатки. Эти продукты показаны больным сахарным диабетом, атеросклерозом, страдающим ожирением, заболеваниями пищеварительной системы, печени, почек. А для вегетарианцев бобовые – незаменимый продукт питания, учитывая содержание в них полноценного белка.

Молоко и молочные продукты. Содержат полноценные белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и т.д. Ускоряют обмен веществ, оказывают общеукрепляющее действие, жизненно необходимы особенно для растущего организма. Молоко показано при различных отравлениях. Кисломолочные продукты благоприятно сказываются на работе пищеварительной системы.

Безусловно, полезные продукты питания – рыба и другие дары моря. Из рыбных наиболее полезны жирные виды (сардины, тунец, лосось). Они предупреждают различные заболевания сердца, благоприятно воздействуя на сердечно-сосудистую систему, стимулируют работу мозга. Содержащиеся в них полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества (кальций, селен, фосфор и др.), витамины способствуют укреплению иммунной, поддержанию гормональной систем.

Устрицы, морские водоросли и прочие дары моря – это источники микроэлементов, витаминов, очень нужных при таких расстройствах обмена веществ, как нарушения деятельности нервной системы, сердечно-сосудистой, гормональной системы, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы и др.

Мясо. Речь идет о постном мясе, мясе кур, индейки, которые отлично стимулируют обмен веществ. Это источник белка, аминокислот, минеральных веществ (железа, калия, цинка, фосфора), витаминов, других веществ, необходимых для правильной сбалансированной деятельности организма. Какой способ кулинарной обработки использовать для приготовления мяса – это вопрос личных пристрастий, но нельзя забывать, что жареное мясо более вредно для здоровья, чем, например, вареное.

Вспомним и яйца. На сегодняшний день рекомендуют употреблять до пяти яиц в неделю [3]. Они содержат порядка сотни биологически активных веществ (витамины группы В, кальций, марганец, железо, цинк), способны очищать организм человека, стимулируют иммунную систему, полезны для опорно-двигательного аппарата, способствуют решению проблем с желудочно-кишечным трактом и т.д.

Пожалуй, мы остановились на продуктах питания, входящих в ежедневный рацион человека. Естественно, у многих есть свои кулинарные пристрастия, любимые лакомства (можно и побаловать себя вкусеньким), но нельзя забывать, что у нашего организма тоже есть «предел»: не напрягайте его излишествами и чревоугодиями, пожалейте – он один, а его хранителем и помощником являетесь только Вы.

Что еще, кроме полезных продуктов, необходимо для поддержания метаболизма? Конечно, физическая нагрузка. Нужно больше двигаться: ходить пешком, работать и гулять на свежем воздухе. Даже умеренная физическая нагрузка ускоряет обмен веществ.

Отдых тоже должен быть полноценным, а сон глубоким. На собственном опыте мы знаем, что человек, который хорошо выспался, всегда в хорошем настроении, полон энергии и сил.

Полобите себя по-настоящему! Продукты, поддерживающие и восстанавливающие наше здоровье, избавляющие от ксенобиотиков и эндотоксинов, даже омолаживающие клетки организма – это своеобразные медикаменты, лекарства, причем лекарства вкусные.

Література

1. <http://livebalans.ru/prodpit/indexprodpit.php>
2. <http://www.missfit.ru/diet/celebnay/top100/>
3. <http://vse-sekretiy.ru/11-samy-e-poleznye-produkty-pitaniya.html>