

Как растительная пища влияет на наш организм

Об этом рассказывает врач-эндоскопист, хирург ЦГКБ №3 города Екатеринбурга Зоя Ульянова.

Чистит и питает

- Зоя Викторовна, насколько употребление растительной пищи полезно для пищеварительной системы?

- Очень полезно! Овощи незаменимы в нашем питании. Растительная еда



богата клетчаткой - пищевыми волокнами, которые медленно перевариваются, и организму требуется много энергии, для того чтобы их переработать. Таким образом, он тратит энергии больше, чем получает. Поэтому растительная пища поможет, если вы хотите сбросить вес.

Растворимая клетчатка при соединении с водой приобретает

вязкую гелеобразную консистенцию, что помогает пище проходить через кишечник. А нерастворимая клетчатка проходит через организм практически в неизменном виде, действует на слизистую кишки как щётка, собирает слизь и участвует в образовании каловых масс.

Кроме того, овощи, фрукты и крупы содержат витамины группы В, С, А, К и микроэлементы: калий, кальций, магний, цинк, железо.

- Сейчас в любой сезон можно купить овощи и фрукты, а зимой и ранней весной в них остаются витамины?

- Остаются, но в меньшей степени.

В овощах и фруктах, которые лежат с лета без дополнительной обработки, практически нет полезных элементов. Консервация, квашение, заморозка и сушка позволяют сохранить необходимые вещества.

В продуктах, выращенных в тепличных условиях в зимнее время и весной, витаминов значительно меньше, чем в тех, что были собраны под солнцем на свежем воздухе. Но в них по-прежнему много пищевых волокон (клетчатки).

«Тарелка здоровья»

- Сколько надо есть овощей и фруктов в день?

- Существует правило «тарелки здоровья» - это оптимальное соотношение компонентов приема пищи во время завтрака, обеда и ужина.

Если тарелку условно разделить на четыре части, большую часть должны занимать овощи и фрукты, 1/4 тарелки - углеводы (макароны, цельнозерновой хлеб, крупы, картофель), 1/4 - белки (рыба, мясо, яйца, орехи, морепродукты).

В день мы должны употреблять три таких «тарелки». Также допускается пара перекусов из 2-3 порций кисломолочных продуктов.

- Нам, уральцам, какие овощи предпочтительней употреблять?

- Все овощи и фрукты полезны, особенно овощи и фрукты, которые растут у нас на Урале: капуста, морковь, свёкла, лук, перцы, кабачки, баклажаны, яблоки, груши. То же можно сказать и о зелени и ягодах: бруснике, клюкве, в которых большое содержание витамина С для поддержания иммунитета.

Картофель желателно употреблять умеренно, так как содержащийся в нем крахмал хоть и питателен, но является легкоусвояемым углеводом. Он не только откладывается в виде лишних килограммов, но и в значительной степени влияет на гликемический индекс, что особенно актуально для людей с сахарным диабетом.

В зимнее время предпочтение стоит отдавать также овощам и фруктам, привезенным из теплых стран: цитрусовые - рекордсмены по содержанию витамина С, бананы - калия, гранаты и яблоки - железа, манго - витамина А.

- Как врач-эндоскопист, вы видите кишечник изнутри. От чего, чаще всего страдает самый большой орган человека?

- Кишечник – это «коллектор отходов», с помощью которого наш организм выводит переработанную пищу. Поэтому на его состояние влияют многие факторы: в первую очередь конечно рацион и характер питания, а также экология, условия труда и жизни; не менее важны и наследственные особенности.

При эндоскопии можно увидеть состояние слизистой, диагностировать воспалительные заболевания и обнаружить новообразования. И если при наличии воспалительных изменений человек придет с вполне конкретными жалобами, то полипы, в большинстве своем являющиеся доброкачественными, никак себя не проявляют и не беспокоят до тех пор, пока в них не начинают появляться признаки злокачественности, т.е. рака. Именно поэтому проведение эндоскопического исследования в определенной возрастной категории, а именно старше 45 лет, рекомендовано даже при отсутствии явных жалоб со стороны толстой кишки - для выявления, а главное обязательного удаления новообразований.

- Как отрегулировать свое питание, чтобы заодно и профилактировать рак кишечника?

- Питание должно быть сбалансированным, в рационе должен быть белок (нежирное красное мясо, птица, рыба), умеренное количество углеводов, предпочтительно медленных (крупы, макаронные изделия из муки грубого помола, овощи), жиры (оливковое масло, орехи, рыба, темный шоколад) и обязательно клетчатка (овощи, фрукты). Рекомендуется частое дробное питание - 3 основных приема пищи с двумя легкими перекусами.

Важно исключить из рациона фастфуд, мясные полуфабрикаты: колбасы, сосиски, ограничить соусы, майонезы, кетчупы - т.е. все то, в чем содержится избыточное количество консервантов, усилителей вкуса, красителей, соли и сахара.

Для профилактики онкологических заболеваний необходимо регулярно проходить диспансеризацию.

Чтобы быть здоровым надо соблюдать правильный режим дня. Положительные эмоции и физическая активность также помогут уменьшить влияние стрессов и получать удовольствие от жизни.