

## **Холодный сезон: какие фрукты, ягоды и овощи покупать зимой**

Всем известно с детства: в рационе постоянно должны быть овощи и фрукты. Они - источник витаминов и многих важных веществ. Но все ли они так полезны в течение года?

О том, какие овощи и фрукты полезны зимой, а от чего лучше отказаться, рассказала врач-диетолог Наталья Алексеевна Гусева.

**- Чем ближе весна, тем чаще многие женщины задумываются о диете и переходят на употребление растительной пищи. Полезно ли полностью переходить на такое питание?**

- Полный отказ от белков в пользу растительной пищи является опасным для организма. Если женщина хочет достичь снижения массы тела, то она, возможно, этого добьется, но это снижение произойдет за счет мышечного компонента, поскольку отказ от мяса приводит к уменьшению мышечной массы. Поэтому аккуратных очертаний тела в качестве результата при овощной диете женщина не получит. Питание необходимо сбалансировать для того, чтобы не страдало качество тела и самочувствие было в норме.

**- Насколько полезно зимой употреблять овощи и фрукты? Ведь у нас на Урале в это время ничего не растет. По большей части растительные продукты привозные.**

- К сожалению, добросовестность производителей мы проверить не можем, поэтому лучше употреблять сезонные овощи и фрукты, произрастающие в нашем регионе. В зимний период это преимущественно овощные культуры.

**- Какие овощи в зимнее время являются наиболее полезными? И что нужно учитывать при составлении овощной диеты?**

- В первую очередь нужно обратить внимание на противопоказания. Дело в том, что существуют некоторые виды болезней, при которых противопоказано употребление сырых овощей и фруктов. Например, при обострении желудочно-кишечных заболеваний. При составлении овощного рациона нужно использовать те продукты, которые человек предпочитает, и не заикливаться на употреблении одного вида фруктов и овощей. В рационе должно быть разнообразие. Допустим, сегодня человек ест яблоки, на следующий день груши, затем апельсины или грейпфруты.

**- Какие овощи полезней употреблять после термической обработки?**

- Существует несколько видов овощей, которые приобретают полезные свойства после термической обработки. В моркови после варки увеличивается количество антиоксидантов, которые замедляют старение. Причем большая их часть содержится в кожуре, поэтому морковь лучше

варить в кожуре. Еще один такой продукт – белокочанная капуста. В ней сохраняется большее количество минералов и витамина С при термической обработке. Томат имеет в своем составе ликопин (мощный антиоксидант). Количество этого вещества увеличивается после приготовления. А во время термообработки свеклы высвобождаются витамины В5, В9 и другие полезные вещества: железо, аминокислоты, флавоноиды. Стоит сказать и о луке, который содержит в своем составе особый флавоноид – карцетин. Он обладает противовоспалительными свойствами и увеличивает концентрацию при обжарке на медленном огне.

**- Цвет плода играет какую-либо роль? Допустим, желтые овощи и фрукты содержат каротиноиды и положительно влияют на сердечно-сосудистую систему...**

- Да, действительно. Например, красные продукты: помидоры, перцы, гранаты, малина, вишня, яблоки, арбузы – содержат ликопин, который способен защищать клетки от повреждения, старения и разрушения. В оранжевых овощах и фруктах содержится бета-каротин – это морковь, перец, тыква, кукуруза, персик, апельсин. Бета-каротин способен улучшать зрение, сохранять структуру волос, ногтей, кожи и сосудов. В зеленых овощах и фруктах (огурец, брокколи, авокадо, киви) содержится хлорофилл. Он защищает организм от канцерогенов, очищает от токсинов, повышает количество кислорода в крови и способствует ускорению заживления ран. В овощах синего и голубого цвета (баклажаны, сливы, инжир, черника и ежевика) содержится антоцианин, который способствует понижению артериального давления, снижению холестерина, предотвращает бактериальные инфекции. Белые и коричневые овощи (чеснок, лук, цветная капуста, картофель, имбирь) содержат в своем составе алицин. Он способствует защите от рака, снижает риск развития инсульта, благотворно влияет на активизацию деятельности мозга, улучшает память, поддерживает остроту зрения.

**- Очень много противоречивой информации относительно картофеля. Как правильно его готовить, чтобы не навредить своей фигуре и своему здоровью?**

- Чем моложе картофель, тем он полезней. Чем старше, тем больше в его составе крахмала. Нельзя утверждать, что картофель вреден. Он не рекомендован только людям, имеющим индивидуальную непереносимость, либо при сахарном диабете, ожирении, инсулинорезистентности. Также следует избегать корнеплодов зеленого цвета. Картофель следует готовить до состояния аль-денте. И лучше картофель перед варкой чистить.

**- С фруктами тоже не все так просто. Некоторые, такие как виноград, содержат много фруктозы. Какие фрукты в этот период наиболее полезны?**

- Хотела бы отметить, что самыми полезными фруктами в зимний период являются авокадо, папайя и такие ягоды, как оливки. Они содержат в своем составе жирорастворимые витамины, жирные кислоты и клетчатку. Следом идут цитрусы, но не все. В первую очередь в холодный период необходимо добавлять в рацион лимон, грейпфрут и помело. Они содержат в своем составе сбалансированное количество фруктозы и сахарозы.

**- Какова норма потребления фруктов? Сколько фруктов можно съесть в день?**

- 200-300 грамм. Один – два плода в день. Поскольку фруктоза, содержащаяся во фруктах, является компонентом сложным для переваривания. Вследствие ее чрезмерного потребления может возникнуть вздутие живота и диарейный синдром. Хотела бы отметить еще и то, что фрукты полезно есть на сытый желудок, не использовать как перекус между приемами пищи, а употреблять после полноценного приема еды в качестве десерта. В этом случае они не вызывают резкого скачка инсулина и благотворно влияют на переваривание.

**- В последнее время в магазинах появился очень большой выбор различной зелени. Что можно выделить из этого богатого разнообразия, чтобы приносило наибольшую пользу?**

- В первую очередь можно выделить петрушку, укроп и шпинат. Эти растения произрастают у нас на Урале, они очень богаты витамином С, незаменимым помощником в укреплении иммунных функций нашего организма.

**- Как быть тем, кто не может без мяса. С какими овощами его разумнее сочетать?**

- Как раз зелень, которую я назвала. Кроме того, с мясом нужно сочетать те овощи, которые содержат в своем составе витамин С. У многих людей пониженная кислотность желудка, поэтому им сложно переваривать белковые продукты. Очень грамотно сочетать с мясом капусту, перец, шпинат.

**- Ближится целая череда праздников. Среди них Масленица, а потом пост... Безопасно ли употребление алкоголя для тех, кто сидит на диете или соблюдает пост, вообще можно ли пить тем, кто придерживается растительного питания?**

- Большое количество алкоголя в любой сезон вредит здоровью, однозначно. В пост можно пить воду, компоты, соки, чай, кофе и даже в некоторые дни разрешено немного вина. Нельзя в пост пить крепкое спиртное или вино в больших количествах. Пост – это время сосредоточения и концентрации, алкоголь же может помешать человеку в его духовном движении. С точки зрения физиологии в этот период происходит очищение организма от шлаков и токсинов, алкогольные напитки, наоборот, засоряют организм.

**- Каких правил должен придерживаться человек в своем ежедневном рационе?**

- Ежедневный рацион должен быть качественным и сбалансированным. Отказываться от каких-то определенных продуктов и микронутриентов не нужно. Можно просто уменьшить их количество. Есть правило здоровой тарелки: 50% должны занимать овощи. Причем они могут быть в любом виде: свежие, вареные, тушеные, запеченные. 25% тарелки должно состоять из белковых продуктов – 120-150 грамм мяса или рыбы. Еще 25% тарелки должны составлять сложные углеводы – это серые крупы (греча, булгур, киноа, бурый рис либо макароны из твердых сортов пшеницы).

Если говорить о распределении продуктов в течение дня, то количество углеводов к вечеру необходимо снизить и добавить белка. Помимо питания внимание стоит уделять физическим упражнениям. Занятие физкультурой способствует лучшему усвоению продуктов. В течение дня также необходимо соблюдать водный режим. Не забывать пить в течение дня чистую воду, потому что она является источником жизни.