

## Рекомендации по здоровому питанию

Известно, что питание человека должно быть полноценным, достаточным и доброкачественным. Это важно, так как все ткани, вплоть до костной, постоянно обновляются и, образно говоря, мы становимся тем, что едим.

Для того, чтобы питание было полноценным и достаточным нужно точно знать, сколько белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов в нем содержится, ведь опасны отклонения от нормы в ту или иную сторону. Например, недостаток микроэлемента магния вызывает головокружение, аритмию сердца, ночные кошмары и потливость, утреннюю усталость.

Доброкачественность питания сводится лишь к тому, что пища должна быть свежей. При нарушении норм выращивания растений или кормления животных, а также технологической обработки или условия хранения в пищевых продуктах могут появляться токсичные (ядовитые) вещества. Накопление их в организме делает нас полуждоровыми-полубольными. Токсикация организма приносит вред не только печени, почкам и желудочно-кишечному тракту – нашим естественным фильтрам, но сказывается и на психике.

Иногда агрессивность людей, вспыльчивость, ранимость обусловлены неправильным питанием. Пока в наших силах только снизить содержание вредных веществ в пище.

Прежде всего, надо знать, что растений без нитратов нет. Более того, сами нитраты не вредны для человека, но в

организме они превращаются в нитриты, а это яд. При соединении нитритов с гемоглобином крови нарушается дыхание на клеточном уровне, т.е. жизнедеятельность организма. Никогда не пользуйтесь алюминиевой посудой для варки овощей. Алюминий ускоряет переход нитратов в нитриты. Купленные овощи и фрукты внимательно осмотрите и, не жалея, выбросьте все поврежденные. В лопнувших, рассеченных плодах и корнеплодах нитриты уже стали ядовитыми нитратами. В позеленевшей картошке содержится яд соланин. Дефекты кожуры на овощах могут быть следами крыс и мышей, а следовательно, источниками опасной инфекции.

Темные пятна на помидорах, сливах, яблоках сигнализируют о поражении ткани всего плода. Не стоит, вырезав темные места, готовить томатную пасту или повидло: кипячение не обезвреживает эти яды.

Максимальное количество нитратов накапливается в капусте, свекле, салате, редиске, редьке, сельдерее, петрушке, укропе, дынях. Минимально их накапливают помидоры, баклажаны, репчатый лук, яблоки. Но и в самом, корнеплоде нитраты распределены неравномерно. Больше всего их скапливается у основания плода и в черенках листьев. Так, у капусты высоконитратны верхние листья и кочерыжка. Их не следует употреблять в пищу. При квашении часть нитратов переходит в рассол. В моркови показателем избытка нитратов считают беловатую середину. Из нормальной по виду моркови американские врачи-натуропаты рекомендуют безжалостно обрезать полтора-

два сантиметра с обоих концов. Огурцы надо обязательно очищать от кожицы и срезать ту часть, которой они прикреплены к стеблю. У укропа, петрушки и сельдерея употребляют только их листья. Стебли выбрасывают.

Снизить содержание нитратов, например, в картофеле до 90 процентов можно, если замочить его в очищенном виде в 1-процентном растворе поваренной соли или аскорбиновой кислоты на сутки.

После отваривания овощей в воду переходит половина нитратов, особенно если овощи были мелко нарезаны. Отвар следует вылить. При высокотемпературной обработке содержания нитратов снижается на 20 процентов, а предварительной очисткой и полуторачасовым намачиванием удаляется примерно 10 процентов.

Нейтрализовать нитриты, нитрозамины можно с помощью аскорбиновой кислоты. Её следует принимать взрослому человеку по 0,3-0,4г в сутки, разделив эту дозу на несколько приемов пищи. Снижению канцерогенного действия нитрозаминов способствуют и витамины А, Е. отдельные группы В, доброкачественные молочные продукты, особенно молочнокислые.

Раньше наши бабушки перед варкой каши любую крупу обдавали кипятком. Оказывается, пока крупа хранится, жир на поверхности зерен осаливается. Кипяток смывает такой жир. Каша получается ароматнее и вкуснее. Теперь, к примеру, бабушек следует добавить и другое обезвреживание: промытую кипятком крупу залейте холодной кипяченой водой и оставьте на ночь. Утром снова промойте и варите. Еще совет: постарайтесь поменьше

есть жаренного. Жиры на сковороде достигают высоких температур, а них образуется канцерогены. Мойте сковороду, никогда не жарьте на том же жире вторично.

Консервы их жестяных банок надо даже для кратковременного хранения перекладывайте в стеклянную или фарфоровую посуду, так как под влиянием кислорода коррозия банок резко увеличивается и содержимое свинца и олова в продукте многократно возрастает. Нельзя хранить маринованные, соленые и кислые овощи и фрукты в оцинкованной посуде во избежание загрязнения продуктов цинком и кадмием. Недопустимо хранить и готовить пищу в декоративной фарфоровой или керамической посуде, предназначенной для украшения, а не для пищи. Глазурь очень часто, особенно желтого и красного цвета, содержит соли свинца и кадмия, которые легко переходят в пищу, если такую посуду использовать для еды. То же самое относится к красивым пластмассовым пакетам и пластмассовой посуде. В них можно хранить непродолжительное время сухие продукты.

Соблюдая эти рекомендации, вы уменьшите поступление вредных веществ в ваш организм.

Желаем Вам здоровья!

*Заместитель главного врача по  
медицинской части  
Шляхтова Оксана Владимировна*

Учреждение здравоохранения  
«29-я городская поликлиника»

[www.29gp.by](http://www.29gp.by)

## Рекомендации по здоровому питанию



2023 г.