

Из каких продуктов можно получить витамины зимой? Самые полезные продукты зимы



Комментирует врач-терапевт, диетолог
ФГБУ «НМИЦ профилактической медицины»
С.О. Елиашевич

Существует заблуждение: витамины содержатся только в овощах и фруктах. На самом деле, мясо и субпродукты, рыба, растительные масла, молочные продукты, - все они содержат те или иные витамины. Поэтому зимний рацион среднестатистического горожанина не должен как-то принципиально отличаться от его питания весной, летом или осенью.

Пирамида здорового питания



Независимо от сезона основное требование к рациону питания – это его сбалансированность как по макроэлементному составу (белки, жиры, углеводы), так и по микроэлементному составу и витаминам. Цель соблюдения такого баланса – подобрать такую систему питания, чтобы организм получал все вещества, необходимые ему для нормальной работы.



Прежде всего, в рационе должно быть достаточно белка (градации белка в пище в зависимости от времени года нет). В среднем это 1 грамм белка с высокой биологической ценностью на 1 кг массы тела. Белок должен быть обязательно 3 раза в день во все основные приемы пищи (завтрак, обед и ужин) и составлять 100-150 грамм продуктов (творог с низкой жирностью, мясо птицы и животных нежирное, речная и морская рыба). Все эти продукты содержат и ряд витаминов.

Кроме того, не стоит исключать из рациона сложные углеводы (крупы, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, овощи и фрукты) и жиры. Предпочтение лучше отдавать растительным маслам – оливковому, льняному, кукурузному и др. Их выбор сегодня достаточно велик, они удовлетворяют потребности нашего организма в жирах и также содержат ряд витаминов и полезные жирные кислоты омега-3 и омега-6. Но здесь стоит помнить: жарение – это единственный способ приготовления пищи, не являющийся диетическим. Поэтому при выборе масла стоит обращать внимание на то, для каких целей оно предназначено.



Говоря о том, какие продукты содержат максимальное число микроэлементов и различных минорных веществ, которые должен получать организм, нужно сказать об орехах. Они обязательно должны быть в нашем рационе, особенно зимой. Но надо помнить, что это «штучный» продукт, и норма для обычного человека, который не является приверженцем вегетарианства, - около 20 граммов орехов в день. Это 7 грецких орехов без скорлупы, 15 штук миндаля. Это могут быть любые орехи, главное, надо знать

«свою жменьку».

Столь же «штучным» продуктом являются сухофрукты. Но, хотя они и богаты витаминами и другими полезными веществами, злоупотреблять ими все же не стоит, поскольку они содержат очень много сахара. Средняя дозировка – 7 сухофруктов в день.

Немаловажный вопрос – употребление в пищу свежих овощей и фруктов. Круглый год на прилавках магазинов мы можем видеть широкий их ассортимент. Это и сезонная плодоовощная продукция, и те, которые выращиваются в теплых странах. И что касается привозных фруктов и овощей, то с ними ситуация не совсем однозначная. Считается, что тропические фрукты не совсем правильно усваиваются организмом, ведь наши биохимические процессы генетически подстроены под



привычные нам условия жизни, включая пищу. Однако эти данные пока еще остаются спорными и в этом вопросе «точки над И» еще не поставлены.

Однако в любом случае овощи и фрукты – это источник растворимой и нерастворимой клетчатки, которая препятствует усвоению излишних жиров и сахаров, а также способствует нормализации кишечной микрофлоры.

По современным рекомендациям, человек в день должен употреблять около **400 грамм овощей и 400 грамм фруктов.**

Что касается соков, то они, к сожалению, не могут полноценно заменить фрукты и овощи. К примеру, полезнее будет съесть два апельсина, чем выпить пусть даже и свежавыжатый сок из них. Потому что при приготовлении сока в отходы выбрасывается полезная клетчатка. Пакетированные же соки, как правило, относятся к категории восстановленных, приготовленных из концентрата.

Из свежих фруктов и овощей стоит избегать тех, которые имеют высокий гликемический индекс (ГИ) - это касается в большей степени тех людей, кто страдает ожирением и СД 2 типа. Он характеризует способность тех или иных продуктов вызвать резкий скачок уровня глюкозы в крови. К примеру, виноград, бананы, инжир, сладкие сорта хурмы, и – как ни удивительно, - кабачки, относятся к продуктам с высоким ГИ, хотя и содержат немало полезных веществ, в том числе и витаминов. Удачным же выбором с точки зрения невысокого ГИ и наличия витаминов станут цитрусовые, смородина, клюква, брусника, яблоки, квашеная капуста.