



Полезные привычки для здорового пищеварения

Практически каждый человек время от времени испытывает дискомфорт от нарушения пищеварения. Это может быть расстройство желудка, запоры, вздутие живота, тошнота.

Специалисты считают, что основное влияние на здоровье желудочно-кишечного тракта оказывают пищевые привычки человека. Как их изменить, чтобы сохранить здоровье пищеварительной системы надолго?

Придирчиво оцените свой рацион

Первый шаг к улучшению пищеварения – трезвая оценка собственного рациона. Современные люди злоупотребляют жирной, сладкой, обработанной и рафинированной пищей, забывая об овощах, фруктах и зерновых продуктах.

Научитесь есть медленно

Если вы периодически страдаете вздутием живота или расстройством желудка, следите не только за тем, что вы едите, но и как вы едите. Люди, привыкшие поглощать пищу быстро и перекусывать на бегу, склонны переедать и заглатывать вместе с едой большое количество воздуха.

Запомните, что любой прием пищи требует времени. Поэтому перестаньте смотреть на часы и наслаждайтесь трапезой.

Перейдите на дробное питание

Для многих людей обильные приемы пищи три раза в день стали нормой. Однако чтобы в течение дня не испытывать чувство голода, заставляющее передать во время обеда или ужина, лучше разделить дневной рацион на пять-шесть частей.

Такие здоровые продукты, как фрукты, овощи, орехи и кисломолочные блюда, позволят перекусить в течение дня, отрегулировать пищеварение и избежать переедания.

Добавьте клетчатки

Диета, богатая пищевыми волокнами, оказывает благоприятное влияние на функции кишечника. К сожалению, в рационе среднестатистического жителя развитых стран присутствует в среднем около десяти граммов клетчатки в день, тогда как специалисты рекомендуют **от 25 до 50 граммов** пищевых волокон ежедневно.

Клетчатку можно найти в самых разных продуктах. Наиболее богаты ей сырые овощи, фрукты и продукты из цельного зерна. Они продлевают ощущение сытости, предотвращая переедание, а также стимулируют работу толстого кишечника, увеличивая объем каловых масс и защищая от запоров.

Избавьтесь от лишних жиров

Продукты с высоким содержанием жиров не только способствуют увеличению веса и развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Они провоцируют нарушение пищеварения и нередко приводят к расстройству желудка и болезням печени.

Кроме того, любители жирного нередко отказываются от овощей и фруктов, существенно обедняя свое питание.

Начать контролировать количество жира в рационе достаточно просто. Для начала откажитесь от жарки на масле. Запеченные и зажаренные на гриле продукты не менее вкусны, но намного полезнее.

Полезные бактерии

В желудочно-кишечном тракте здорового человека обитает более 400 различных микроорганизмов. Чтобы поддержать кишечную флору в нормальном состоянии, применяют пробиотики и пребиотики.

Начните готовить

Обработанные продукты – консервы, готовые закуски и замороженные полуфабрикаты – давно стали существенной частью рациона современного человека.

Они популярны благодаря своему удобству, но при этом, как правило, слишком калорийны, жирны, пересолены и не обеспечивают организм необходимыми питательными веществами. Кроме того, готовые продукты нередко содержат слишком много сахара.

Например, очищенное зерно, которое используют при выпечке белого хлеба, лишено пищевых волокон и сложных углеводов, но при этом насыщено простыми углеводами.

Такой состав оказывается «шоком» для организма: он приводит к резким колебаниям уровня сахара в крови и нарушению работы пищеварительной системы.

У любых полуфабрикатов есть здоровая альтернатива: овощи, которые готовятся в течение 10–15 минут, рыба и птица, не требующие длительной тепловой обработки, зерновой хлеб и свежие фрукты.

Самое важное

Здоровье органов пищеварения напрямую зависит от рациона человека. Выбирайте продукты, богаты клетчаткой, не торопитесь во время еды и откажитесь от лишнего жира и полуфабрикатов.

Интересные факты об овощах

Трудно найти человека, который бы не знал, что овощи полезны: в них содержатся витамины, минеральные вещества и умеренное количество калорий.

Тем не менее, каждый овощ обладает своими уникальными свойствами. В этой статье мы расскажем о некоторых из них.

1. Авокадо

Авокадо нередко обвиняют в том, что он содержит слишком много жиров (15 г на 100 г мякоти!). Тем не менее, эти жиры мононенасыщенные, а значит, полезные для организма.

Кроме того, в авокадо содержится почти в два раза больше калия, чем в бананах.

Возьмите на заметку: измельченная мякоть авокадо с морковным соком – оригинальная и полезная замена готовых салатных заправок, содержащих излишки соли и сахара.

2. Арахис

Этот «орех» попал в список овощей не случайно – ведь он принадлежит к семейству бобовых. Несмотря на высокую калорийность и жирность, арахис содержит почти столько же ценного растительного белка, как и соя.

3. Брокколи

Овощные правила

Существует пять простых правил, позволяющих употреблять овощи с пользой, удовольствием и безопасностью.

Овощные правила

Овощи — это не только летний салат. Это полезная для здоровья составляющая любого рациона, доступная круглый год. Существует несколько простых правил, позволяющих употреблять овощи в пищу с пользой, удовольствием и безопасностью.

О главных правилах обращения с овощами рассказывает Юлия Чехонина, кандидат медицинских наук, сотрудник Клиники лечебного питания НИИ питания РАМН.

Правило здоровья

Блюда из овощей — это в первую очередь хороший способ снизить риск развития ожирения, поскольку большинство овощей низкокалорийны.

Азбука здорового питания

20 несложных фактов о том, как правильно питаться, помогут построить сбалансированный рацион для здоровья и хорошего самочувствия.

Во-вторых, овощи помогают **профилактике** развития заболеваний желудочно-кишечного тракта, так как содержат пищевые волокна – клетчатку. Она улучшает работу кишечника – стимулирует его сокращение и служит пищей для обитающих в кишечнике полезных бактерий.

«Благодаря пищевым волокнам овощи стимулируют работу иммунной системы организма, — рассказывает диетолог. — Ведь они – источник пищи для нормальной микрофлоры кишечника, которая вырабатывает вещества, необходимые для поддержания иммунитета».

Кроме того, пищевые волокна, содержащиеся во многих овощах, способствуют **снижению уровня сахара** в крови и помогают выведению избытка холестерина.

Правило разнообразия

«В нашем климате овощи в рационе — это не только и не столько салаты, то есть, смеси из нарезанных овощей с заправкой, — напоминает Чехонина. — Ведь то, что можно употребить в салат, растет не круглый год, а привозные листовые овощи, огурцы и помидоры имеют меньшую питательную ценность и дороже, чем местные – сезонные».

Зато в течение года доступны **быстрозамороженные овощи**, в которых гораздо больше витаминов и других полезных веществ, чем в их тепличных родственниках. Их обычно замораживают рядом с местом сбора. Это позволяет избежать значительной потери витаминов во время транспортировки и хранения.

Кроме того, прекрасно хранятся различные корнеплоды – свекла, картофель, морковь — способные долго сохранять свои полезные свойства. Именно поэтому овощи могут присутствовать на столе в супах или гарнирах круглый год.

Правило чистоты

Правила обработки овощей перед приготовлением и употреблением очень просты. Для салатов любые овощи мойте в проточной воде. Обязательно промойте даже свежесорванные овощи и зелень — для того, чтобы удалить с них не только патогенные микроорганизмы, но и возможные остатки пестицидов и удобрений.

Для корнеплодов тоже есть свои правила. Помойте их и тщательно **очистите от кожуры**. Вопреки распространенному мнению, она не так полезна, ведь в ней могут накапливаться вредные химические вещества.

Если вы варите или запекаете целые корнеплоды, снимайте кожуру уже после термообработки. Варка или запекание «в мундире» позволяют сохранить больше витаминов.

Правило умеренности

«Разнообразие блюд из овощей огромно – поэтому всегда можно подобрать блюда себе по вкусу, — замечает диетолог. — При этом, сколько бы вы их ни съели, переедания и превышения норм калорийности не наступит. Правда, при одном условии: если не заправлять овощные блюда избыточным количеством масла».

При заправке салата растительным маслом внимательно посчитайте его количество. Ведь всего одна столовая ложка масла добавляет около 200 ккал.

Правило температуры

Старайтесь не жарить овощи на сковороде – это требует добавления масла и повышает калорийность готового блюда. Готовьте их на пару, тушите или запекайте. Тем более, что современная бытовая техника позволяет легко это делать в домашних условиях.

Отдавайте предпочтение способам приготовления овощей, использующим **высокие температуры**. Это, например, перегретый пар в скороварке или гриль — так сокращается время приготовления. А значит, остается больше витаминов.



Главные правила овощей

Употребление в пищу овощей нормализует работу кишечника и помогает контролировать массу тела. Если овощи приготовлены без добавления жира, лишних калорий в рационе можно избежать. Зимой обращайте внимание на корнеплоды и замороженные овощи. Их лучше запекать или готовить на пару – так сохранится гораздо больше витаминов.

В этой разновидности капусты витамина С больше, чем в апельсинах, а кальция – почти столько же, сколько в цельном молоке.

4. Кинза

Кинза содержит эфирные масла, улучшающие пищеварение. Они помогают при метеоризме и вздутии живота, вызванных переизбытком и другими неправильными пищевыми привычками.

5. Кольраби

Кольраби больше похожа на репу, однако этот источник витамина С и калия – тоже капуста.

Кроме того, в кольраби содержится большое количество клетчатки, которая улучшает пищеварение и предотвращает переизбыток.

6. Лук

За счет соединений серы, придающих луку «едкий» запах, этот овощ обладает противовирусными свойствами. Есть в луке и антиоксиданты, например, кверцетин.

7. Одуванчик

Листья одуванчика в салате? Ничего странного: в этом растении содержатся каротиноиды, витамин С, кальций и калий.

Чтобы одуванчик был не только полезен, но и безопасен, собирайте его листья за городом – подальше от дорог и заводов.

8. Пекинская капуста

Пекинская, или китайская, капуста – прекрасный источник фолиевой кислоты, необходимой во время беременности и при подготовке к ней.

В этом продукте также содержится достаточно натрия, калия и витамина А при минимуме калорий.

9. Петрушка

Как и ее салатные «коллеги» – укроп и кинза – петрушка улучшает пищеварение и стимулирует работу кишечника.

Петрушка содержит в три раза больше витамина С, чем апельсины, и в два раза больше железа, чем шпинат. Кроме того, она – неплохой источник меди и марганца.

Кстати, чтобы освежить дыхание после бутерброда с колбасой, достаточно тщательно разжевать веточку петрушки.

10. Помидоры

Помидоры богаты ликопеном и другими биофлавоноидами, обладающими противораковыми свойствами.

В спелых помидорах много витамина С. Наибольшая его концентрация – в желеобразном веществе, которое окружает семена. Кстати, в тепличных помидорах витамина С в два раза меньше, чем в грунтовых.

11. Свекла

Свекольная ботва – один из лучших источников кальция, железа, магния и фосфора. Кроме того, она содержит витамина А, витамины группы В и С.

12. Сельдерей

Этот овощ – лучший растительный источник натрия. Кроме того, он содержит много калия.

Сельдерей считается лучшим овощем для приготовления диетических соков: в нем содержится много жидкости, большое количество клетчатки, зато крайне мало калорий.

13. Стручковая фасоль

В этой разновидности фасоли содержится витамин А, витамины группы В, кальций и калий. Кроме того, свежая зеленая фасоль обладает слабым мочегонным свойством.

14. Тыквенные семечки

Процесс поедания семечек затягивает – и на здоровье. В тыквенных семечках содержится цинк, восстанавливающий работу иммунной системы и улучшающий функции предстательной железы.

Также в тыквенных семечках много белка и есть полезные жирные кислоты Омега-3.

15. Укроп

Самый обычный укроп содержит биофлавоноид кверцетин – сильный антиоксидант. Также укроп помогает в переваривании пищи и уменьшает симптомы газообразования, вызванные неправильным питанием.