

На здоровье!



Информационный выпуск

Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

№ 8 - 2016

Электронная рассылка

ЕЩЕ РАЗ О ПИТАНИИ...



В этом выпуске:

- 1 Для профилактики онкологических заболеваний и атеросклероза рекомендуетсястр. 2
- 2 Витамины и их значение.....стр. 3
- 3 Флавоноиды содержатся во многих овощах и фруктах.....стр. 3
- 4 Проантоцианидины- в чернике.....стр. 6
- 5 Ресвератрол -в красном винограде.....стр. 6
- 6 Катехины - в зеленом чае.....стр. 7
- 7 Ликопин -в помидорах.....стр. 8
- 8 Кверцетин - в красном луке.....стр. 8
- 9 Кумариновые вещества и салицилаты.....стр. 9
- 10 Вода питьевая.....стр. 10

В связи с тем, растет количество сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, питание должно иметь противоатеросклеротическую и противораковую направленность.

Для профилактики онкологических заболеваний и атеросклероза рекомендуется сократить потребление продуктов и блюд, которые влияют на скорость разрастания раковых клеток и на липидный обмен:

колбасные изделия, изготовленные с применением усилителей вкуса и нитритов;

продукты быстрого приготовления: лапша и многочисленные пакетные супы, картофельные пюре, которые содержат огромное количество усилителей вкуса, поваренной соли и консервантов;

сладкие газированные напитки, жевательные конфеты, чупа-чупсы, содержащие большое количество сахара и красителей;

кулинарные и кондитерские жиры, твердые маргарины, богатые транс-изомерами жирных кислот, а также продукты питания, их содержащие (картофельные чипсы, крекеры, вафли, печенье, торты и пирожные на их основе).

ТРАНС ЖИРЫ В НАШЕЙ ПИЩЕ!

ЗАКУСКИ

Транс-жиры содержатся так же в различных расфасованных закусках (снеках) – чипсы, обжаренные сухарики, попкорн и др.

В самых разнообразных баночно-бутылочных соусах и майонезах.

ФАСТ-ФУД

В результате производители получили идеальный для них с точки зрения получения прибыли продукт, ставший основой индустрии "фаст-фуда". Жареный "фаст-фуд" – самый большой источник транс-жиров. Именно на таких жирах чаще всего жарят картофель фри, пирожки, пончики, чебуреки, гамбургеры, кусочки куриного филе в панировке и многое другое. Так, что самое опасное в "фаст-фуде" – это, качество жира!

ВЫПЕЧКА

Практически любая выпечка – пирожные, торты, пироги (особенно из песочного теста, в них добавляют гидрогенизированные жиры для придания тесту рассыпчатости), печенье, крекеры, пряники, пончики, основа для пирогов и др.

*** Многие последствия употребления жирной пищи можно нейтрализовать минеральной водой Сулинка, которая связывает и выводит из организма жиры.**

Мargarин ТРАНС-ЖИРЫ

Гамбургеры

Картошка фри

Чебуреки

Пицца

Чипсы

Майонез

Соусы

Поп-корн

Печенье

Пирожки

Пироги

Торты

Большинство современных диетологов сходятся во мнении, что здоровый рацион - это разнообразный и сбалансированный набор продуктов, включающий минимум насыщенных и транс (гидрогенизированных) жиров, минимум соли и сахара. Обязательными составляющими здорового рациона является употребление сырых овощей и фруктов, не менее 5 порций в день.

Акцент в питании необходимо делать на растительную пищу, поскольку она является главным источником клетчатки, витаминов и микроэлементов и антиоксидантов. При отсутствии в рационе питания сырых овощей и фруктов, увеличивается риск развития диабета, сердечно-сосудистых, и онкологических заболеваний.

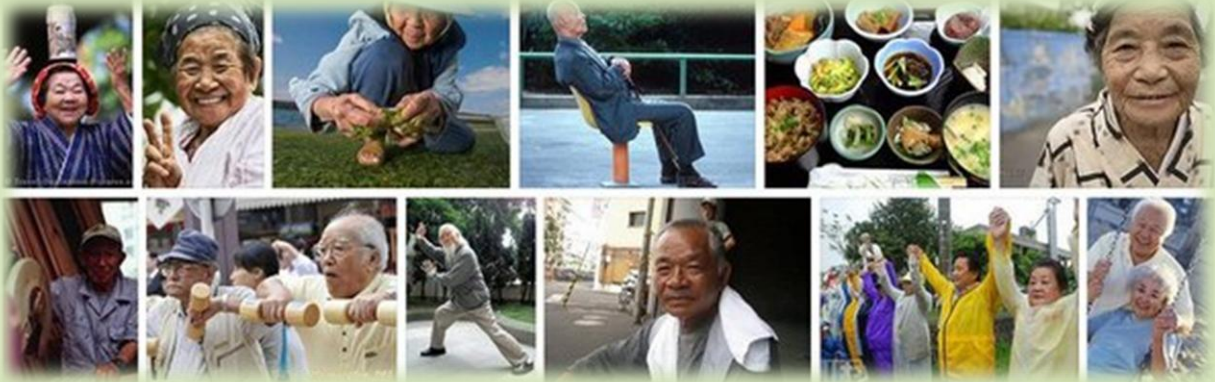
Витамины для жизнедеятельности человека играют важную роль. Витамины влияют на обмен веществ и тем самым обеспечивают нормальное течение всех биохимических и физиологических процессов в организме, участвуют в образовании ферментов, гормонов, повышают устойчивость организма к действию токсинов, радионуклидов и других вредных факторов.

Однако существуют и другие не менее важные вещества, о которых знают немногие - это флавоноиды, кумариновые вещества, салицилаты. Они содержатся во многих овощах и фруктах.

Флавоноиды являются эффективным профилактическим средством. Они оказывают такие важные воздействия, как: сосудорасширяющее; антиатеросклеротическое; мембраностабилизирующее; антиоксидантное; противовоспалительное; кардиопротекторное; иммуномодулирующее; антиканцерогенное; эстрогеноподобное и др. Флавоноиды улучшают показатели жирового обмена, снижают свертываемость крови, особенностью действия флавоноидных соединений является их воздействие на стенки капилляров: они уменьшают их ломкость и проницаемость.

Японские ученые собрали информацию о привычках и образе жизни долгожителей своей страны, на основе которых составили «правила долгой здоровой жизни». Среди них были такие: меньше есть, больше спать, постоянно заставлять свой мозг работать, уметь расслабляться, не одеваться слишком тепло, уважать друг друга в семье, не курить и не пить.

Пища японцев основана на растительной основе, низкокалорийная, низкоуглеводная. Пища японцев обеспечивает высокую флавоноидную нагрузку (в 50 раз выше, чем у кавказцев), в связи с этим у японцев низкий уровень заболеваемости гормонально зависимыми видами рака (рак молочной железы, рак предстательной железы, рак прямой кишки). Под флавоноидной нагрузкой понимается количество флавоноидов в крови.



А у жителей японского острова Окинава сердечно-сосудистые заболевания встречаются крайне редко, рак молочной железы - редкость, а большинство пожилых мужчин никогда не слышали об аденоме предстательной железы. Научные исследования показали, что мощным блокатором рака являются флавоноиды в крови. Пища жителей Окинавы низкокалорийная и низкоуглеводная (соя и продукты из сои, овощи, кукурузный хлеб, рыба, тофу, курица, голубика, рис коричневый, грибы и т. д.). Жители Окинавы ведут здоровый образ жизни, физическая активность для них - это способ жить, даже старики острова Окинава находятся в хорошей физической форме. Доктор Крейг Уиллкокс из исследовательского центра Okinawa Centenarian Study, изучающий жизнь и привычки японских долгожителей, утверждает, что среди островитян уровень сердечных заболеваний на 20% ниже, чем в США, а заболеваемость раком и старческим слабоумием (болезнь Альцгеймера) - на 25%. Еще недавно считалось что эти болезни имеют наследственную предрасположенность, но пример жителей острова Окинава доказал, что решающим фактором является активный образ жизни и питание, с высокой флавоноидной нагрузкой.

Сегодня медицинский мир признает влияние свободных радикалов в развитии онкологических заболеваний. Свободные радикалы, которые появляются в организме в результате попадания в него различных вредных химических веществ, стимулируют образование злокачественных клеток.

Флавоноиды же блокируют свободные радикалы, снижая риск возникновения раковых опухолей.

Следует отметить, что только растения могут вырабатывать флавоноиды. Поэтому в продуктах животного происхождения эти вещества практически отсутствуют. Флавоноиды не накапливаются в организме, поэтому их необходимо потреблять с продуктами ежедневно. Флавоноиды можно также назвать натуральными растительными красителями. Сегодня учеными выявлено свыше 6500 флавоноидов, которые объединены в 24 группы- это катехины; флавононы; халконы; антоцианы и антоцианидины; флавонолы (биофлавоноиды); изофлавоны и др.

ФЛАВОНОИДЫ
ФЕНОЛЬНЫЕ СОЕДИНЕНИЯ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТСЯ В ОВОЩАХ, ФРУКТАХ И ЯГОДАХ

а также: Флавонолы, Изофлавоны, Халконы, Ауроны, Неофлавоноиды

ФЛАВАН-3-олы
Эпикатехин, Катехин, Эпигаллокатехин-галлат

ФЛАВОНОЛЫ
Кверцетин, Мирестин, Кемпферол

ФЛАВОНОНЫ
Нарингенин, Гесперидин, Эрридиктиол

ФЛАВОНЫ
Апигенин, Лютеолин

АНТОЦИАНЫ
Цианидин, Мальведин, Дельфинидин, Пеларгонидин

ВИНОГРАД, КРАСНОЕ ВИНО, КАКАО, ЗЕЛЕНЬ, ЧАЙ, КРАСНЫЙ ЛУК, ВИНО, ТОМАТЫ, ЧАЙ, ЦИТРУСОВЫЕ, МОРКОВЬ, ПЕРЕЦ, ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА, ЧЕРНИКА, ВИНОГРАД, КРАСНОЕ ВИНО

МНОГИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ ФЛАВОНОИДЫ

Самым известным из флавоноидов на сегодняшний день является рутин или, как его называют иначе, витамин С₂, или Р. Чем же он так знаменит?

Это вещество обладает особым сосудукрепляющим свойством, является одним из составляющих многих лекарств. Рутин входит в состав препарата Ascorutinum, предназначенного для повышения эластичности кровеносных сосудов.



Однако флавоноиды, действие на организм которых научно доказано, тем не менее, не являются основными лечебными средствами. Они могут лишь стать вспомогательными, сопровождающими основную терапию. В последние годы эти вещества находятся в центре внимания фармакологов, которые все чаще используют их для производства лекарственных препаратов.

Кстати, многие ученые данной области "заразились" идеей создать так называемый эликсир молодости, используя при этом все те же флавоноиды. Польза этих веществ для человеческого организма очевидна.

Где же содержатся флавоноиды? Вот неполный перечень продуктов, в которых есть эти полезные вещества:

какао; чай, особенно зеленый (флавоны и катехины);

красный виноград и красное вино; абрикосы, сливы, яблоки, персики, груши, айва и др. (антоцианы и антоцианидины);

вишня, черника, малина, голубика, клубника, черная и красная смородина, черная шелковица, боярышник, барбарис и др.; цитрусовые: лимон, апельсин, грейпфрут, мандарин (флавононы, флавоны);

Флавоноидами наиболее богаты овощи и фрукты, которые имеют ярко-бордовый или фиолетовый окрас: красная капуста, морковь, свекла, баклажаны и др.

Использование богатых флавоноидами овощей, фруктов, ягод, зелени будет только благоприятствовать вашему здоровью, плюс ко всему, эти продукты можно есть в неограниченных количествах, передозировка флавоноидами не грозит, конечно, если речь не идет о биоактивных добавках.

Проантоцианидины - класс флавоноидов, мощные антиоксиданты (в 20 раз мощнее чем аскорбиновая кислота, и в 50 раз мощнее чем витамин E).

Виноград (включая виноградные косточки, кожицу, гребни) является богатым источником процианидина. Концентрация процианидина в винограде достигает 1,2 – 2,5 г/кг (свежий виноград), 150-400 мг/литр (белое вино) и 0,8 – 2,5 г/литр (красное вино). Часто понятие проантоцианидины ассоциируют с экстрактом виноградных косточек, именно из них изготавливается большая часть добавок.

Процианидин способствует снижению уровня вредных окисленных форм липопротеинов низкой плотности (известных как вредный холестерол) и увеличивает содержание в плазме крови высокомолекулярных липопротеинов. Это фактор способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний и предотвращение раковых заболеваний желудочно-кишечного тракта и внутренних органов. Богаты антоцианами такие растения, как черника, клюква, малина, ежевика, чёрная смородина, вишня, баклажаны, свёкла, чёрный рис, красная капуста и некоторые виды перцев, как жгучих, так и т. н. сладких. В медицине широко применяются антоцианы черники (в составе экстракта черники).



В кожуре винограда и, соответственно, в красном вине, в ягодах голубики, черники, клюквы, в какао, в орехах содержится ресвератрол, действующий на организм аналогично низкокалорийной диете.

Ресвератрол оказывает противодиабетическое и противораковое действие, укрепляет стенки сосудов и разжижает кровь, а также замедляет развитие болезни Альцгеймера. Кстати, именно с употреблением красного вина связывают существование так называемого «**французского парадокса**». Французы, которые пьют этот напиток в довольно больших количествах и наряду с тем питаются достаточно тяжелой и жирной пищей, относительно редко страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Целенаправленные исследования подтвердили – темные сорта винограда и изготавливаемые из них вина действительно богаты **ресвератролом**. Предполагается, что антиоксиданты вина, среди которых и ресвератрол, защищают артерии от атеросклероза.



К

Катехины.

Чай содержит четыре основных компонента катехина: EC, ECg, EGC и EGCg.

Каждое из этих соединений можно назвать катехином.

Эпигаллокатехин (EGC) - самый сильный антиоксидант из четырех основных чайных катехинов, в 25-100 раз сильнее, чем витамины С и Е.

Одна чашка в день дает 10-40 миллиграммов полифенолов.

Являясь сильным антиоксидантом, зелёный чай уменьшает количество свободных радикалов в организме человека, в определённой мере предотвращая возникновение рака.

Антиоксидантный эффект присущ катехинам из брокколи, шпината, моркови, клубники.

Важно максимально сохранить флавоноиды в продуктах, чтобы как можно большее их количество попало в организм. А для этого следует учитывать, что некоторые флавоноиды разрушаются при тепловой обработке, а также при заморозке. Поэтому желательно потреблять овощи и фрукты в свежем виде.



Ликопин представляет собой пигмент красного цвета, расщепляющий жиры. В большом количестве он содержится в помидорах. Ликопин относится к каротиноидным пигментам природного происхождения, которые отвечают за яркий окрас свежих фруктов, овощей, цветов и осенних листьев. Он по праву считается лучшим антиоксидантом и эффективнее других каротиноидов. Продукты, богатые ликопином защищают клетки организма от губительного действия свободных радикалов, поэтому могут использоваться для профилактики некоторых видов рака. Ученые дают отзывы о ликопине как об одном из самых мощных природных антиоксидантов, сравнивая его с витаминами Е, С, А.



В первую очередь польза этого пигмента отражается на здоровье иммунной системы, потому что благодаря ликопину активируются защитные клетки иммунитета – макрофаги и клетки-киллеры. Высокий уровень ликопина в организме человека уменьшает вероятность сердечного приступа на 50% по сравнению с людьми, имеющими сниженное содержание каротиноида. Благодаря все тем же антиоксидантным свойствам ликопин снижает уровень «плохого» холестерина в сыворотке крови, уменьшая или предупреждая проявления атеросклероза. Согласно недавним клиническим исследованиям, регулярное применение ликопина замедляет скорость разрастания раковых клеток, примерно на 70%.

После термической обработки помидор (томатный соус, томатный сок) антиоксидант ликопин, находящийся в них, усваивается в организме намного лучше. Поэтому, при употреблении блюд, которые приготовлены из помидор, в том числе кетчуп и томатный сок, ликопина усваивается во много раз больше, чем из свежих плодов.

СОДЕРЖАНИЕ ЛИКОПИНА В НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТАХ

Продукт	Содержание ликопина (в мкг)
Томатный соус (1 чашка)	41,875
Томатная паста (½ чашки)	18,843
Арбуз (1 чашка)	6,979
Помидоры (сырые, 1 чашка)	4,632
Грейпфрут (розовый, 1 шт.)	3,490
Гуава (1 шт.)	2,862
Папайя (1 шт.)	2,559

Кверцетин – антиоксидант, помогающий бороться со старением, «строительный материал», укрепляющий стенки наших клеток, и мощное противовоспалительное средство. Особенно кверцетин полезен для капилляров – мелких сосудов, питающих наши органы.

Кверцетин первоклассный "чистильщик" сосудов, улучшает кровоток, надёжно защищает микрососуды и мембраны клеток от свободных радикалов.

Кверцетин защищает клеточные мембраны, тормозит процесс старения клеток кожи, миокарда и роговицы глаза.



Кверцетин содержится в красном луке, в яблоках, клюкве, чернике, чёрном и зелёном чае, красном вине, зелёных листовенных овощах и бобовых.

Кумариновые вещества, содержащиеся в овощах и фруктах разжижают кровь, уменьшают склеивание эритроцитов, тем самым снижают свертываемость крови. Это предупреждает образование тромбов в сосудах головного мозга и сердечной мышце. По влиянию на организм кумариновые соединения в какой-то мере близки к флавоноидам.

Большое количество кумариновых веществ содержится в темных сортах винограда, вишне, гранатах, ежевике, инжире, клубнике, крыжовнике, лимоне, малине, облепихе, сливе, белой, красной и черной смородине, черешне, чернике, яблоках и др. Причем кумариновые вещества и салицилаты сохраняются даже после тепловой обработки при консервировании.

Салицилаты. Продукты с высоким содержанием салицилатов разжижают кровь, снижают риск развития инфаркта и инсульта.

Как правило, именно фрукты и ягоды содержат максимальное количество салицилатов. Это абрикосы, ежевика, черника, финики, дыня, вишня, красный виноград, мандарины, киви, нектарины, арбуз, сливы. Максимальные концентрации салицилатов можно встретить именно в сухофруктах, поскольку воды в них после обработки практически не остается.



Среди овощей хорошими источниками салицилатов считаются: зеленый перец и оливки, помидоры и редис, шпинат и брокколи, огурцы и фасоль спаржа, листовой салат, цветная капуста, лук.

Орехи и семечки – источники салицилатов. Съедая несколько орехов и семечек в день, в значительной степени снижается риск болезней сердца и сосудов. Эти продукты также содержат салицилаты, в особенности миндаль, арахис, кедровые орехи, фисташки. Умеренные количества найдены в бразильском орехе, кунжуте, фундуке и семенах подсолнечника.



Травы и специи с салицилатами. Не стоит забывать про травы и специи как природные салицилаты: карри, корица, молотый тмин, зелень укропа, душица, розмарин, тимьян, куркума. За ними по шкале убывания концентрации следуют фенхель, чеснок, петрушка, зеленый лук.

ВОДА. Человеку также требуется доброкачественная вода, тем более что с возрастом организм как бы постепенно высыхает. Вода уменьшает концентрацию продуктов обмена веществ в организме и улучшает их выведение через почки. Однако злоупотреблять жидкостью не следует, так как это усиливает нагрузку и на почки, и на сердечно-сосудистую систему, нарушая их работу. Если нет каких-либо специфических причин (жаркий период года, интенсивные физические нагрузки), способствующих избыточной потере воды, то потребление жидкости должно находиться в пределах 2,5л в сутки (в жаркий период времени до 3 л). Причем в это количество входят и различные напитки, и вода, находящаяся в составе продуктов питания (суп, каши, а также все овощи и фрукты). Лучшим источником жидкости является питьевая вода и натуральные продукты (свежие овощи и фрукты).



Войтешонок Н.И., врач-валеолог

Издатель:

Отдел общественного здоровья
государственное учреждение «Светлогорский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»

Ответственный за выпуск:

Войтешонок Наталья Ивановна
врач-валеолог