



ФРУКТЫ И ОВОЩИ и Ваше здоровье



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Если Вы желаете знать больше о взаимосвязи
здоровья и питания, зайдите на www.toitumine.ee.



ПЛОДОВОЩИ И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Всем нам полезно есть фрукты и овощи для того, чтобы снабжать организм витаминами, минеральными, волокнистыми и фитопитательными веществами, а также водой.

Фитопитательные вещества – это биоактивные компоненты, связанные с защитными свойствами самих растений. Они защищают организм от внешних врагов, таких как грибки, бактерии и вирусы.



Чем разнообразнее наше плодовоовощное меню, тем больше разных витаминов, минеральных, волокнистых и фитопитательных веществ мы получаем из продуктов.



ПЛОДОВООЩИ: ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

К плодовоощам относятся овощи, фрукты и ягоды.

В зависимости от того, какую часть растения употребляют в пищу, овощи делятся на:

- корнеплоды (свекла, морковь),
- плодовые (помидор, паприка),
- стручковые (горох, бобы),
- листовые (кочанная капуста, листовой салат, пряная зелень),
- овощи-соцветия (цветная капуста) и т. д.



В рекомендациях по здоровому питанию грибы также относят к категории овощей, а в группу фруктов и ягод включены, наряду с садовыми, лесные ягоды, а также арбуз, дыня и банан.

Разные фрукты, овощи и ягоды содержат почти все необходимые витамины и минеральные вещества, из них невозможно получить только витамины B_{12} и D . Особенно богаты фрукты и овощи витамином C и β -каротином (провитамин A), во многих из них содержатся также фолаты, калий и магний.





Фрукты и овощи полезны не только в силу содержащихся в них витаминов и минеральных веществ. Важную роль играют также фитопитательные вещества, которые не относятся к числу питательных веществ первой необходимости, но оказывают на организм положительное влияние.

Они есть только в растениях, и связаны с их защитными свойствами, цветом, запахом и вкусом.

Различные растения могут вырабатывать от 10 000 до 80 000 фитопитательных веществ. Считается, что одна порция овощей (100 г) может содержать более 100 различных фитопитательных веществ.

Среди фитопитательных веществ наиболее известны:

- каротиноиды (содержатся, главным образом, в оранжевых, темно-желтых и темно-зеленых плодах, например, в моркови),
- ликопин (содержится во многих сортах паприки и помидоров),
- ресвератрол (содержится в винограде),
- фитостеролы (содержатся в соевых бобах),
- аллилсульфиды (содержатся в луковых),
- глюкозинолаты (содержатся в капусте).

Термическая обработка отчасти разрушает фитопитательные вещества, но улучшает их усвояемость.



Среднее содержание витаминов и минеральных веществ в 100 г овощей, фруктов и ягод, не прошедших тепловую обработку, и рекомендуемая дневная норма:

	Витамин А, мкг-экв.	Фолаты, мкг	Витамин С, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг
Морковь	1300	37	5	390	29	40
Белокачанная капуста	66	55	44	320	42	14
Брокколи	86	110	120	400	48	24
Цветная капуста	1	47	62	300	17	12
Свекла	1	91	8	450	14	20
Брюква	0	50	40	310	35	14
Помидор	120	31	17	290	9	11
Паприка	55	77	185	218	6	11
Огурец	11	10	8	240	26	17
Листовой салат	82	51	5	56	21	40
Китайская капуста	1	52	17	150	45	15
Укроп	750	36	70	1100	260	81
Петрушка	940	170	190	770	140	44
Шпинат	550	190	46	470	88	59
Горох	31	59	20	370	31	40
Репчатый лук	1	17	5	220	33	11
Чеснок	0	5	8	620	21	25
Летняя тыква, кабачок	11	44	17	274	29	19
Яблоко	7	7	6	130	6	7

	Витамин А, мкг-экв.	Фолаты, мкг	Витамин С, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг
Груша	3	2	4	150	8	7
Банан	2	14	11	400	6	34
Апельсин	4	31	54	150	47	10
Лимон	1	10	50	135	25	10
Виноград	5	2	3	230	10	9
Киви	3	42	59	290	25	15
Персик, нектарин	10	3	34	165	7	10
Слива	71	2	5	220	16	10
Клубника	1	36	60	190	21	15
Черная смородина	8	8	120	340	72	24
Облепиха	3	10	165	133	42	30
Плоды шиповника	940	3	840	410	184	28
Черника	4	12	15	110	19	9
Клюква	2	2	20	25	13	8
Арбуз	10	2	8	100	7	8
Изюм	0	4	1	650	54	30
Рекомендованная дневная норма для женщин 18-60 лет	700	300/400*	75	3100	800	280
Рекомендованная дневная норма для мужчин 18-60 лет	900	300	75	3500	800	350

* для женщин фертильного возраста

Источник: <http://tka.nutridata.ee>

ПРОДУКТЫ И ФИТОПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Цветовая группа	Фитохимические вещества	Фрукты и овощи
 Красная	Ликопин Фитоин Фитофлуин Витамин Е	Помидоры Красная паприка Арбуз
 Зеленая	Глюкозинолаты Изотиоцианаты Фолиевая кислота	Брокколи Цветная капуста Капуста Петрушка
 Желто-зеленая	Лютеин Зеаксантин	Шпинат Листовая капуста Бобы Зеленая и желтая паприка Киви
 Оранжевая	Альфа- и бета-каротин Бета-криптоксантин	Морковь Тыква Манго Абрикос

Цветовая группа	Фитохимические вещества	Фрукты и овощи
 <p>Желтая/ Оранжевая</p>	<p>Витамин С Флавонолы</p>	<p>Апельсин Мандарины Желтый грейпфрут Персик Лимон Лайм Папайя Ананас Нектарин</p>
 <p>Красная/ Лиловая</p>	<p>Антоцианы Флавонолы</p>	<p>Виноград Вишня Красное вино Клубника Черника Черная смородина Малина Клюква Слива Сушеные сливы Изюм Свекла</p>
 <p>Белая/Зеленая</p>	<p>Аллилсульфиды</p>	<p>Чеснок Лук Лук-резанец</p>

ЧТО И СКОЛЬКО ЕСТЬ?

Рекомендуется есть не менее 5 порций (5 x 100 г) или горстей овощей и фруктов в день. При этом желательно, чтобы 3 порции были овощными и 2 – фруктовыми.



Выбор должен быть максимально разнообразным – следует есть овощи и фрукты разных цветов, чтобы получить разные полезные вещества.

Взрослый человек должен съедать не менее 5 горстей свежих, замороженных, сушеных или консервированных фруктов и овощей в день!



Если Вы едите консервированные фрукты и овощи, ознакомьтесь с информацией на упаковке, чтобы убедиться, что в них добавлено не слишком много сахара или соли.

Если правило пяти порций не соблюдается, возможно, что организм не получает достаточно витаминов и минеральных веществ, а возможно даже испытывает недостаток воды и волокнистых веществ.

Замечено, что положительный, с точки зрения профилактики различных заболеваний, эффект достигается только при ежедневном потреблении по крайней мере такого объема овощей и фруктов. Таким образом, пять порций – минимальная рекомендуемая дневная норма.

При средней потребности в энергии (2200-2500 ккал) количество дневных порций может достигать девяти.

При повышенной потребности (3000 ккал и выше) овощей и фруктов можно есть больше, но в этом случае необходимо также есть соответствующее количество продуктов других уровней пищевой пирамиды, а именно зерновые и молочные продукты, продукты мясной группы (мясо, рыба, птица, яйца) и пищевые жиры.



Энергетическая ценность одной порции овощей примерно 25 ккал, это например:

100 г овощей (свежих, вареных, приготовленных на пару или тушеных)

80 г вареных стручковых овощей

2 дл овощного сока

1 дл овощей в составе готового блюда или приготовленных с добавлением жиров (запеканки, блюда-вок, супы, овощные рагу, при приготовлении которых использовались жиры)

1 дл овощных консервов (маринованные огурцы, морская капуста, лечо, консервированные помидоры)

300 г грибов (приготовленных без добавления жиров)

Энергетическая ценность одной порции фруктов или ягод примерно 40-70 ккал, это например:



100 г свежих фруктов или ягод

15 г сушеных фруктов или ягод

1 дл фруктового или ягодного сока

2 дл фруктового или ягодного нектара

1 дл компота (с умеренным содержанием сахара)

1 дл фруктов или ягод в составе готовых блюд (кисель, желе, выпечка)

Пищевые добавки – одно из возможных решений, но только для тех, кто по каким-то причинам действительно не может получать с пищей необходимое количество витаминов и минеральных веществ, или испытывает в них повышенную потребность.

Из пищи витамины и минеральные вещества усваиваются лучше всего, так как в ней содержатся необходимые для их усвоения соединения. Например, для усвоения кальция необходим витамин D, железо усваивается из зерновых при наличии витамина С, а бета-каротину для преобразования в витамин А требуются жиры.

Бездумное употребление пищевых добавок может вместо пользы причинить вред, поскольку избыток витаминов и минеральных веществ может быть опаснее недостатка.





Одну дневную порцию фруктов можно заменить стаканом сока.

Однако, если это сок без мякоти, то он содержит значительно меньше волокнистых веществ, чем свежие фрукты и ягоды. К тому же при тепловой обработке часть витаминов разрушается, и вероятность того, что в сок при приготовлении был добавлен сахар, тоже достаточно высока.



Содержание чистого сока:

- в соках 100%,
- в нектарах 25-50%, в зависимости от сырья,
- в соковых напитках по крайней мере, 10% сока, пюре или их смеси.



10 РЕКОМЕНДАЦИЙ по потреблению фруктов и овощей

Помните: не менее 5 порций, т. е. 5 x 100 г
фруктов и овощей в день!



- 1** Рекомендованное количество овощей и фруктов следует распределить на весь день. Например, если на завтрак Вы едите кашу, то с ней отлично сочетаются свежие или замороженные ягоды. Свежие фрукты и/или ягоды можно добавить в мюсли или в хлопья для завтрака.
- 2** Для полдников подходят различные фрукты, свежие салаты и соки.
- 3** В супе, который Вы съедаете за обедом, содержится, по крайней мере, одна порция овощей.
- 4** Следует также следить, чтобы в отношении вторых блюд соблюдалось «правило тарелки» – половину того, что лежит на тарелке, должны составлять свежие или тушеные, вареные, запеченные овощи, четверть – основной продукт, т. е. рыба или мясо, и оставшуюся четверть – рис, картофель, макароны или другой подобный гарнир.
- 5** Добавляйте овощи к макаронным изделиям, в соусы, каши, блюда из мясного фарша – так можно обмануть даже самого отъявленного овощененавистника.

- 6** Пироги (открытые и с начинкой), пирожные, овощные пиццы – если удержаться от пирогов и пиццы все равно не получается, то пусть в них будет больше овощей!
- 7** Овощные рагу, запеканки, овощи, приготовленные в на сковороде-вок – в эти блюда можно класть много овощей. Для приготовления подходят практически любые овощи: морковь, свекла, брюква, различные сорта капусты, лук, летняя тыква, баклажаны, паприка, помидоры и т. д.
- 8** Овощные пюре и котлеты – аналогично картофельному пюре можно готовить и другие овощные пюре, на пример, из моркови. Котлеты тоже не обязательно должны быть мясными, очень вкусными получаются котлеты из свеклы.
- 9** Фруктовые и молочно-соковые коктейли – из фруктов можно готовить различные напитки, особенно приятно пить их охлажденными в жаркий летний день.
- 10** Держите фрукты и овощи по рукой – очищенные и порезанные кусочками они намного аппетитнее.





Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

