

Как избежать депрессии и авитаминоза



Осень и начало зимы – это период, когда наш организм острее начинает ощущать дефицит витаминов и питательных веществ. С дождями и холодом приходит слабость и апатия, появляется рассеянность, снижается работоспособность и жизненный темп замедляется. На фоне общего состояния обостряются хронические заболевания. Поэтому в этот период времени особенно важно следить за своим здоровьем и рационом питания и обязательно включать продукты, содержащие витамины и минеральные вещества.

Незаменимым источником полезных питательных веществ для человека является растительная пища. Прежде всего – фрукты, овощи, ягоды. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует в день съедать их не менее 400 граммов. К сожалению, это удается немногим. А дефицит витаминов и минеральных веществ в организме может привести к различным заболеваниям.

Одним из самых легких и доступных способов поддержать свой организм в хорошей физической форме и избежать осенней депрессии помогут фруктовые и овощные соки. В соках содержатся те же вещества, что и во фруктах и овощах, из которых они были изготовлены. Из 15 минералов и 14 витаминов, необходимых человеку, в соках содержится 13 минералов и 11 витаминов, а также другие, не менее ценные для здоровья биологически активные вещества, например, флавоноиды, которые защищают клетки нашего организма от действия свободных радикалов и содержатся только в растительной пище.

Еще одно важное преимущество – соки быстро усваиваются в организме, при этом затрачивается энергии значительно меньше, чем на переваривание твердой пищи. Каждый сок имеет свой набор полезных веществ, поэтому выбирайте не только с учетом вкусовых предпочтений, потребностей организма, но и состояния здоровья. В стакане апельсинового сока содержится более 85 процентов витамина С. Если утром перед или во время завтрака вы будете выпивать стакан такого сока, не только простимулируете аппетит и выработку желудочного сока, но повысите работоспособность и сопротивляемость организма. Также в апельсиновом содержится макроэлемент калий, необходимый для нормальной работы нервной системы и сердца и, конечно, фолиевая кислота и флавоноиды. Недостаток фолиевой кислоты повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а у беременных женщин – приводит к нарушениям в развитии плода. Флавоноиды – важные биологически активные вещества, благодаря которым наш организм способен защи-

щаться от агрессивной внешней среды. Наличие в апельсиновом соке флавоноидов на уровне более 80 процентов от суточной нормы делает его мощным антиоксидантом, средством против раковых заболеваний. Однако при наличии воспалительных заболеваний полости рта, пищевода и желудка апельсиновый сок необходимо разбавлять водой или заменить другим.

Близок по составу к апельсиновому грейпфрутовый. В нем содержится более 80 процентов витамина С, калий и более 60 процентов от суточной нормы флавоноидов. Его можно употреблять даже тем, кто сидит на диетах и следит за фигурой. Грейпфрутовый – один из самых низкокалорийных фруктовых соков.

Еще один фруктовый сок, на который стоит обратить внимание, – ананасовый. В нем содержится уникальный комплекс ферментов, которые расщепляют белок и ускоряют процесс переваривания, поэтому его лучше выпивать сразу после приема пищи. Кроме ферментов, в ананасовом соке содержится более 30 процентов от суточной потребности в витамине С, фолиевая кислота, магний – важный макроэлемент, недостаток которого приводит к развитию гипертонии и болезням сердца.

И, конечно, очень полезны овощные соки. На протяжении многих лет лидерство среди них сохраняет томатный. Это настоящий клад витаминов и минеральных веществ.

В его состав входят провитамин А (β-каротин), витамин С, натрий, калий и антиоксидант – ликопин. Высокое содержание ликопина является одним из уникальных свойств этого сока, причем в пастеризованном соке ликопина больше, чем в свежем! Это более 100 процентов от суточной потребности организма. Вещество обладает ярко выраженными противораковыми профилактическими свойствами. Кроме этого, томатный сок считается самым низкокалорийным и может включаться практически во все диеты.

В последние годы значительно выросла популярность морковного сока. Достаточно одного стакана в день, чтобы доста-

точно обеспечить организм провитамином А. Также в этом соке содержится витамин К, который необходим для свертывания крови, витамин С, магний, дефицит в котором испытывают практически все современные люди, а также биотин, недостаток которого приводит к ухудшению состояния кожи. Только необходимо помнить, что бета-каротин и витамин К относятся к жирорастворимым витаминам, поэтому для лучшего усвоения этих веществ рекомендуется добавлять в сок сливки и пить во время еды или после еды.

Очень часто задают вопрос: какие соки обладают более высокой пищевой ценностью? Ответ очевиден – смешанные из нескольких овощей и фруктов. Если в морковный сок, богатый каротином, добавить апельсиновый, в котором содержится более 80 процентов витамина С, то получится отличный по вкусовым и пищевым свойствам витаминный коктейль. Не бойтесь экспериментировать, главное, чтобы соки сочетались по органолептическим параметрам: вкус, цвет, запах. Например, хорошо сочетаются между собой яблочный и морковный, яблочный и грушевый, яблочный и вишневый. Нормы потребления зависят от возраста. Например, детям первого года жизни рекомендуется от 30 до 100 мл сока, дошкольного возраста (3-7 лет) – 100 мл, школьникам – 200 мл, взрослым – 200-400 мл в день. И еще несколько важных советов – овощные соки можно пить в любое время суток, сладкие фруктовые соки – в первой половине дня. Не рекомендуется употреблять соки одновременно с пищей, особенно, если она содержит много крахмала и сахара, а также с минеральной водой. При пониженной и нормальной кислотности желудочного сока употреблять фруктовые и овощные соки рекомендуется за 30 минут до еды, а при повышенной – через 1-1,5 часа после еды. Соблюдая такие несложные рекомендации, вы сможете не только избежать авитаминоза, но и сохранить хорошее здоровье и активность.

Михаил **ЗЕЙГАРНИК**,
к.м.н., главный врач клиники
«Питание и здоровье» г. Москва