



МНОГИЕ ВОСПРИНИМАЮТ ЛЕТО КАК НАЧАЛО АКТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БОРЬБЕ С АВИТАМИНОЗОМ. КАК ПОПОЛНИТЬ ВИТАМИННЫЕ КЛАДОВЫЕ ОРГАНИЗМА, ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ, ЗНАЕТ ДИЕТОЛОГ НАТАЛЬЯ САМОЙЛЕНКО
Текст – Елена Фальковская

Летняя диета: получи результат без обострений



НАШ ЭКСПЕРТ

**Наталья
Самойленко,**
диетолог-эндокринолог,
диетолог клиники
«Столица»

Соскучившись по витаминам, мы безудержно набираемся на первые плоды. Но вместо витаминизации рискуем получить пищевое отравление или обострение имеющегося недуга. Провести витаминный сезон в удовольствие и с пользой для здоровья помогут простые правила, о которых рассказала нам профессиональный диетолог. И

первое из них – чувство меры! Вне зависимости от состояния здоровья и крепости своего кишечника, не нужно жадно «забрасывать» в себя все, что появляется на зеленых рынках. Обедаться вредно. Даже фруктами и овощами!

Мера во всем

Открывать сезон диетолог рекомендует с нескольких ягод, посте-

Все свое время!

Летом у нас созревает много местных плодов – используй их, чтобы насытиться «родными» витаминами. Но соблюдай периоды созревания фруктов и овощей.

ва может быть съедена в сыром виде в салате. А вот на ужин лучше приготовить блюдо из термически обработанных плодов.

Защити ЖКТ

После долгого холодного сезона ЖКТ отвык от сырых плодов, и нам приходится буквально заново «знакомить» его с новым урожаем. Еще сложнее тем, у кого есть проблемы со здоровьем, требующие особого рациона. Большое количество органических кислот, содержащихся в ягодах и фруктах, может раздражать слизистую ЖКТ. Поэтому всем, а особенно людям с чувствительным кишечником, **лучше есть ягоды «под прикрытием»:** с йогуртом, ряженкой, кефиром или сметаной. Можно готовить из них желе – для этого не нужна слишком высокая температура, что позволяет сохранить витамины, снизив агрессивность кислот.

Готовишь на завтрак кашу? Добавь горсть ягод или измельченных фруктов в конце приготовления: под действием пара они станут более «ласковыми» к кишечнику. Не смешивай за один прием плоды из разных семейств: **косточковые, бахчевые, семечковые нужно есть отдельно друг от друга.**

При любых воспалительных процессах и эрозиях оболочек ЖКТ противопоказаны сырые овощи и фрукты. Особенно избегай плодов из числа агрессивных: молодой свеклы и капусты, бобовых, черешни. Обработывай плоды термически (запекай, туши, отваривай, готовь на пару, добавляя в запеканки). В ограниченном количестве можно есть **более щадящие морковь, зеленые овощи** (зелень, листовые салаты, брокколи, цветную капусту, клубнику). Чтобы они лучше усваивались, **используй нейтрализующие добавки.** Например, специи (кориандр, куркуму) – они улучшат пищеварительную функцию

и снизят агрессивное воздействие органических кислот. Хорошо также действует растительное нерафинированное масло (лучше – кунжутное, оливковое, конопляное, тыквенных семечек, расторопши). Сушка плодов – еще один способ насытить организм витаминами при невозможности есть сырые плоды. **Мякие по своему действию овощи** (например, огурцы, кабачки) можно есть и в сыром виде. Это те немногие плоды, которые нейтральны к органам пищеварения, но при этом регулируют обмен веществ. Их рекомендуется употреблять людям с сахарным диабетом. А вот черешню, дыни, персики, арбуз и виноград диабетикам резко ограничивают.

Как избежать обострения?

При болезнях почек следует исключить или крайне ограничить овощи, способствующие накоплению мочевой кислоты в виде песка в почках: щавель, шпинат, ревень. Непользуются также бобовые (из-за высокого содержания белка): если обычная норма для здорового человека составляет 150–200 г в день, то при проблемах с почками – не более 50–70 г.

Печень не любит кислых плодов: старайся не злоупотреблять шпинатом, помидорами, смородиной и крыжовником. Овощные салаты можешь заправлять оливковым маслом с соком лимона (но лучше без него) в пропорции 1:6 и смесью сухой зелени и трав (мяты, орегано, чабреца, петрушки, укропа) – такое блюдо насытит организм витаминами и легкими, необременительными для талии жирами. Кроме того, такая заправка обеспечит щадящий дренаж печени.

Аллергия – очень избирательна и непредсказуема. Например, человек спокойно ест клубнику, а малина может спровоцировать у него неприятную реакцию. Выявить продукт-аллерген можно, ведя пищевой дневник

пенно увеличивая объем до **300-400 г ягод и фруктов в день** (большую часть которых съедай в первой половине дня). Помни, что в данном случае «больше» совсем не значит «лучше». ЖКТ будет достаточно сложно переварить избыточную дозу: из килограмма ягод или фруктов все равно усвоится не более 150–200 г, а остальное работает как ершик для кишечника, и не более того. Чтобы получить от любых плодов максимум пользы, их нужно есть понемногу, но длительный период.

Норма овощей – около 500-600 г в день. Половина этого количест-

или проведя специальные анализы. Следует отметить, что аллергию чаще всего вызывают компоненты, которые отвечают за цветность плодов. Поэтому аллергикам, людям с бронхиальной астмой, атопическим дерматитом и нейродермитами в первую очередь рекомендуют избегать именно ярко-красных и ярко-оранжевых продуктов. Зеленые плоды в этом отношении наиболее безопасны. Облегченное летнее меню (на овощах и фруктах)

помогает уменьшить риск ремиссии и степень аллергических реакций. Тяжелая пища очень сильно влияет на функции печени, а когда мы облегчаем ей работу, удаляя из рациона жареные, копченые и жирные продукты, она выводит все аллергены быстрее и легче. Поэтому облегчение рациона ведет и к снижению аллергических реакций. Добавь в свое меню шпинат, листья одуванчика, укроп, петрушку, чтобы снизить уровень аллергической зависимости. Однако учти, что некоторые зеленые овощи провоцируют вздутие.

Избегай бобовых и капусты, если страдаешь от метеоризма и вздутия живота. Из-за высокого содержания клетчатки такие продукты вызывают дискомфорт и боли в желудке. Но даже при исключительном здоровье не сочетай их с мясом и молочными продуктами (включая твердый сыр). Лучшая «компания» к ним – зеленые салаты.

Соблюдай сезонность

В последние год-два немного сдвинулись привычные для нас периоды созревания овощей и фруктов. Уже в мае можно встретить на рыночных раскладках не только клубнику и черешню, но и абрикосы, кабачки и даже картофель. В июне ассортимент расширяется еще больше, а в июле уже вовсю продаются бахчевые культуры и виноград, которые еще 5–6 лет назад появлялись на украинских рынках лишь в середине августа. И ладно, если эти «скороспелы» созревают раньше благодаря хорошим погодным условиям или изменениям климата, а не по причине научного прогресса. Ускорить созревание плодов

может более ранний посев семян и высадка в грунт, утепление (теплицы и пленочные укрытия). Но чаще всего неоправданно ранний урожай получают «благодаря» использованию специальной «химии». Поэтому не стоит наивно полагать, что июньские абрикосы столь же полезны, как и те, что созревают в конце июля – начале августа.

Каждый из плодов в нашем регионе имеет свой определенный период созревания, который, как правило, длится всего несколько недель. Получается, что одни плоды приходят на смену другим и в течение всего урожайного сезона мы можем лакомиться то одними, то другими ягодами и фруктами, насыщая организм полезными элементами. Используй это радио природы и **ешь фрукты и овощи каждый в свое время**. Если не знаешь точного времени созревания украинских плодов, ориентируйся на урожай знакомого дачника или родственников из деревни. При этом учти, что в более южных регионах страны урожай может созревать быстрее и без использования «химии».

Если, не удержавшись, ты все же покупаешь неоправданно ранние овощи, то **вымачивай их в большом количестве холодной воды в течение 30-60 минут**. У огурцов при этом следует отрезать «попку», а у капусты – все утолщения и кочерыжку. При этом учти, что не все плоды можно очистить от химикатов таким способом. Например, помидоры никогда не отдадут свои «накопления», вымачивать их практически бесполезно. Поэтому употребляй только естественно дозревшие томаты (не раньше середины лета).

наш

СОВЕТ БЕРЕГИСЬ «ИДЕАЛЬНЫХ» ПЛОДОВ одинаковой формы, без единого изъяна. Это совершенно искусственные продукты, которые, кроме вреда, ничего организму не принесут.

