

Яблоки – самые привычные фрукты в нашей стране, они не только доступны, но и приносят пользу нашему организму. Уже в Древнем Риме было известно более 20 сортов яблок. На Руси яблоки издавна были хорошо знакомы, и без блюд с их применением не обходилось ни одно праздничное застолье. Но дело было, конечно, не только во вкусовых качествах этого продукта – народ очень давно знал и ценил полезные свойства и чудодейственную силу этого дара природы. Сказка о молодильных яблочках тоже была написана не зря.

Яблоки – очень ценный фрукт, в котором присутствуют почти все необходимые организму витамины и минеральные вещества, а также фолиевая кислота, сахара, пектины. «Каждый день, съедая яблоко, ты экономишь на врачах», – говорят англичане, и вариантов этого высказывания большое количество. Тот, кто регулярно съедает яблоко перед приемом пищи, автоматически усмиряет свой аппетит, стимулирует работу желудка и кишечника, избавляясь от запоров. Яблоки очень богаты органическими кислотами, прежде всего яблочной, лимонной и винной, которые в комплексе с пектинами и дубильными веществами способствуют оздоровлению кишечной микрофлоры, уменьшают гнилостные и бродильные процессы в кишечнике. А поддержание нормального микробиологического состояния кишечника обеспечивает надежную иммунную защиту организма.

Яблоки – это природный источник железа, фосфора, витаминов всех групп (кроме D), а также полезных микроэлементов, которые помогают нашему организму работать

ЯБЛОЧНАЯ ДИЕТА

Желая обладать красивой фигурой, многие из нас решают сесть на ту или иную диету. Выбор диет становится все больше с каждым днем. Лучше предпочесть ту, которая позволит не только похудеть, но и окажет положительное влияние на здоровье. Яблочная диета прекрасно для этого подойдет.

О. ПЕРЕВАЛОВА,
врач-диетолог,
действительный член

Национальной ассоциации диетологов России



как часы. Яблоки, употребляемые в достаточном количестве, полностью покрывают потребности нашего организма в питательных веществах.

С яблоками можно устраивать в профилактических целях один разгрузочный день в неделю, но лучше всего их время от времени включать в свой рацион хотя бы в небольшом количестве. Особенно они полезны людям, страдающим различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, потому что

улучшают пищеварение и способствуют выработке желудочных ферментов.

Яблоки считаются хорошим диетическим средством при нарушении обмена веществ, ожирении и подагре, в свежем виде – для профилактики атеросклероза. Лучше употреблять яблоки свежими и с кожурой, так вы получите больше полезных веществ. Несмотря на то что яблоки считаются низкокалорийным продуктом, все же определенное количество калорий в них присутствует. Для тех, кто подсчитывает калории при похудении, нужно знать, что в среднем яблоке содержится примерно 50-80 калорий.

Яблочная диета позволяет значительно снизить лишний вес и восстановить нормальный обмен веществ. При гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях почек, печени и желчного пузыря яблочная диета очень показана. Она позволяет контролировать уровень «плохого» холестерина, то есть является прекрасной профилактикой атеросклероза. В яблоках совсем нет жира, натрия и холестерина, что является очень ценным качеством для желающих похудеть.

Существует множество разновидностей яблочной диеты. Различие заключается в ее продолжительности и строгости. Безусловно, потребности и возможности каждого организма индивидуальны. Для кого-то продержаться 3-4 дня на одних яблоках представляется очень сложной задачей именно по причине нехватки каких-то продуктов, к которым организм привык. Для кого-то, напротив, это легко. Поэтому существует несколько вариантов яблочной диеты. Выберите наиболее приемлемый для вас.

1-й вариант

Утро – натрите яблоко, смешайте со столовой ложкой нежирного йогурта и столовой ложкой овсяных хлопьев;

– 11 часов – 1 яблоко;

– обед – разрежьте на маленькие кусочки 2 яблока и смешайте с листовым салатом, заправьте смесью из 1 стакана нежирного йогурта, 1 чайной ложки оливкового масла с яблочным уксусом и 1 чайной ложки воды. Можно посыпать зеленью;

– 16 часов – 1 яблоко;

– вечер – нарежьте яблоко, полейте его соком лимона и съешьте с кусочком сыра весом 150 г.

Продолжение.
Начало в №17-2010

ВСЯ ПРАВДА О ВИТАМИНАХ

Витамин B₆, или пиридоксин, по праву считается витамином «для нервов». Он необходим для нормального функционирования центральной и периферической нервной системы, участвует в синтезе нейромедиаторов – специальных переносчиков сигналов между нервными клетками. Легко представить, что будет с организмом, недополучающим витамин B₆. В первую очередь это нарушения в нервной системе: судороги, полиневриты, депрессия, заторможенность, тревожность, бессонница. Кроме того, при длительно существующем авитаминозе B₆ могут появиться проблемы с кожей: себорея вокруг глаз, над бровями, на волосистой части головы. Характерны также трещины губ, стоматит.

Во избежание дефицита такого важного вещества необходимо включать в свой рацион гречневую и пшеничную каши, рис, бобовые, орехи, морковь, капусту, а также мясо, рыбу, печень, молоко, яичный желток. Не стоит бояться, что витамин B₆ потеряется при варке – он устойчив к действию высоких температур. **Суточная потребность в пиридоксине зависит от возраста и составляет от 0,5 мкг у новорожденных до 2 мкг у взрослых.** Несколько повышается потребность у беременных, кормящих женщин, а также у людей, подверженных хроническому стрессу. Витамин B₆ очень любят назначать неврологи при различных болезнях (но далеко не всегда обоснованно).

Как вы уже заметили, в продуктах животного происхождения содержится немало витаминов, более того, они гораздо лучше усваиваются. У французов есть такая поговорка:



ворка: «Что не доплатишь мяснику, то переплатишь аптекарю». Это подтверждается тем, что у строгих вегетарианцев гораздо чаще имеются такие проблемы со здоровьем, как малокровие (анемия), неврологические нарушения и атеросклероз.

Витамин B₉, лучше известный под названием **фолиевая кислота**, еще один представитель большой семьи «группа В». Фолаты принимают активное участие в кроветворении (как красных, так и белых кровяных клеток), положительно влияют на функции кишечника и печени, препятствуя ее жировой инфильтрации. Фолиевая кислота крайне важна при беременности, т.к. регулирует формирование нервных клеток плода. Кроме того, предотвращает преждевременные роды и незаменима для лечения послеродовой депрессии. Есть научные данные о том, что фолиевая кислота облегчает сим-

Е. АРИНИНА,
врач-терапевт,
кандидат
медицинских наук



птомы климакса. Таким образом, это очень важный «женский» витамин.

Недостаток фолатов приводит к анемии (снижение количества гемоглобина и эритроцитов в крови), что проявляется утомляемостью, одышкой, бледностью и сухостью кожи. Чаще всего авитаминоз B₉ обусловлен нарушением функций желудочно-кишечного тракта, когда имеет место нарушение всасывания (например, после резекции желудка) или дисбактериоз (т.к. микроорганизмы толстой кишки являются производителями фолиевой кислоты). Содержится этот микроэлемент как в продуктах животного, так и растительного происхождения, однако фолаты легко разрушаются при варке, поэтому их лучше получать из сырых овощей (прежде всего зеленых листовых) и фруктов (дыни, абрикосы, бананы, апельсины). **Суточная потребность – 200 мкг.**

Цианокобаламин (витамин B₁₂) – последний представитель самой многочисленной группы В. Это единственный водорастворимый витамин, который может

накапливаться в организме, он откладывается в печени, почках, селезенке и легких.

Одна из важных функций этого витамина – участие в формировании красных кровяных клеток. Кстати, B₁₂-дефицитная анемия – очень частое заболевание, для которого характерны, помимо снижения уровня гемоглобина, такие симптомы, как онемение кистей и стоп, «малиновый» язык со сглаженными сосочками, запоры, чередующиеся с поносами. Дефицит B₁₂ часто сочетается с недостаточностью фолиевой кислоты. Причина – плохое всасывание в желудочно-кишечном тракте вследствие, например, недостатка т.н. внутреннего фактора Кастла, а также резекции желудка. У строгих вегетарианцев также часто встречается авитаминоз B₁₂, т.к. этот витамин содержится только в продуктах животного происхождения (печень, почки, говядина, мясо птицы, рыба, яйца, молоко, сыр, сельдь). При варке цианокобаламин стабилен, так что можно не бояться «растерять» полезные свойства продуктов. Диагностика авитаминоза B₁₂ очень проста, а лечение цианокобаламином быстро устраняет симптомы заболевания. Это как раз та ситуация, когда необходимы синтетические витамины, причем в виде инъекций, т.к. из таблеток или пищи витамин просто не усвоится.

Однако **самостоятельно принимать решение о необходимости лечения витамином B₁₂ не следует**, поскольку терапия требует лабораторного контроля и оценки состояния. Передозировка витамина B₁₂ может проявляться отеком легких, сердечной недостаточностью, тромбозом сосудов.

Итак, сегодня мы рассказали о водорастворимых витаминах. В следующий раз мы поговорим о не менее важных А, Е и D и о том, как правильно с ними обращаться.