

## Овощи и фрукты в нашем питании



Основным источником питания человека на ранних этапах его развития была растительная пища. Собирая и употребляя в пищу разнообразные корни, плоды, травы, наши с вами предки стремились не только утолить чувство голода, но и избавиться себя от тех страданий, которые им приносили различные болезни. Постепенно, при увеличении разнообразия растительных продуктов, употребляемых в пищу, человек стал замечать и различное воздействие на его организм тех или иных продуктов при их употреблении: одни успокаивали боль, другие помогали при нарушениях функций отдельных органов.

Растительные продукты необходимы человеку для нормальной жизнедеятельности его организма. Чем разнообразнее и богаче рацион питания человека насыщен растительной зеленью, фруктами и овощами, тем больше у него шансов на успешное лечение многих болезней. Помимо этого, растительная еда является хорошим средством профилактики против многих недугов, повышая сопротивляемость организма, особенно детского, к различным инфекциям, неблагоприятным воздействиям вредных физических и химических факторов окружающей среды.

Если в питании человека недостает овощей, фруктов, ягод, то это может привести к ухудшению его самочувствия, снижению работоспособности, появлению различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни.

Полезные свойства растительных продуктов связаны с тем, что они содержат в себе множество витаминов, без которых человек просто не может существовать, а также минеральные элементы, берущие участие во всех обменах веществ в организме человека.

Овощи, как в свежем, так и переработанном виде, являются сильными стимуляторами выделения желудочного сока, и тем самым способствуют более полному перевариванию и усвоению в организме белков, жиров и углеводов. Особенно усиливают процесс пищеварения желудка морковный, огуречный, капустный, а также арбузный сок. Овощи усиливают процесс пищеварения не только в желудке, но и в кишечнике, увеличивая выделение желчи и сока поджелудочной железы. Вместе с этим нормализуется жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры, снижается интенсивность гнилостных процессов, уменьшается образование вредных токсических веществ в кишечнике.

Благодаря своим превосходным вкусовым качествам, плоды многих растений, воздействуя на нервные окончания слизистой оболочки ротовой полости, рефлекторными путями усиливают работу всего желудочно-кишечного тракта и способствуют улучшению пищеварения.

Продукты растительного происхождения содержат значительное количество углеводов, к которым относится сахар, крахмал, инулин, клетчатка и пектиновые соединения. Пектины, в свою очередь, обладают довольно интересной способностью – при взаимодействии с водой, они набухают и поглощают из кишечника ненужные организму вещества, в том числе яды, патогенные микробы, канцерогены, и удаляют их из организма.

Фрукты и овощи играют большую роль в обеспечении организма человека минеральными веществами, которые поддерживают в нем кислотно-щелочное равновесие. Минеральные

вещества – незаменимая составляющая пищи, продолжительная нехватка или наоборот, их чрезмерное количество, может привести к нарушению обмена веществ в организме.

Одним словом, овощи и фрукты, независимо от того, свежие ли они, только что собранные с грядки, сорванные с дерева, законсервированные или переработанные на сок – всегда должны быть желанными на нашем столе. Их невозможно заменить продуктами животного происхождения, так как человеку очень необходимо регулярное поступление в его организм биологически активных элементов: витаминов, ферментов, кислот

### **Полезные советы родителям:**

- Нужно предлагать ребенку **овощи и фрукты разных цветов**,
- Овощи, фрукты или ягоды должны входить практически в каждый прием пищи, рекомендуемое количество для взрослых – более 600 г, для детей – более 400 г ежедневно (картофель не считается).
- Предпочтительнее использовать местные и сезонные плоды,
- Овощи и фрукты, привезенные издалека, нужно тщательно мыть.
- Если ребенок ест 4-5 любых овощей и столько же фруктов, значит, и проблемы никакой нет. Можно постепенно расширять этот список, без нажима, спокойно предлагая попробовать что-то новое. Огорчаться, что ребенок не пьет соки, если он любит и ест фрукты, как это случилось во время одной из моих консультаций, совершенно незачем.