

Многим известно, что придерживаться правильного рациона взрослому человеку поможет правило «пирамиды питания». Ежедневный набор продуктов должен соответствовать простой схеме: основа «пищевой пирамиды» – злаки, на втором месте – овощи и фрукты, далее – рыба, мясо и молочные продукты.

Овощи и фрукты разнообразны, поэтому оказывают разное влияние на здоровье. Это связано с особенностями содержащихся в них веществ.

Одним из компонентов овощей и фруктов являются органические кислоты – яблочная, лимонная, щавелевая, янтарная и др. Их содержание колеблется в широких пределах – от почти нулевого (бананы, брокколи) до 5,7 % от массы продукта (лимон). Естественно, в соках, выжатых из разных фруктов и овощей, содержание кислот тоже различается – самыми кислыми являются черносмородиновый (2,7%), гранатовый (2,4%) и лимонный (5,0%) соки. Консервированные фрукты и овощи также имеют разную кислотность – в квашеной капусте содержится 1,1% кислот, в соленых огурцах 0,7% (против 0,3% и 0,1% в свежих соответственно).

Содержание кислот во фруктах и овощах влияет на их вкус. Казалось бы, небольшие различия в содержании не должны быть заметны, однако, это не так. Достаточно вспомнить различия во вкусе плодов диких и культурных яблонь, или разницу вкуса между разными культурными сортами. Но не только вкусовые рецепторы языка реагируют на разную кислотность продуктов, кислоты овощей и фруктов могут влиять и на функционирование организма и здоровье.

Овощи и фрукты с повышенным содержанием кислот влияют на состояние эмали зубов, что способствует развитию кариеса. Поэтому, при употреблении кислых продуктов в прием пищи желательно включать и другие, не кислые продукты, для снижения воздействия кислоты на зубы, а также полоскать рот после еды или пользоваться жевательной резинкой.

У лиц, страдающих заболеваниями желудка, сопровождающимися повышенной кислотностью, забросом желудочного содержимого из желудка в пищевод, гастритом и язвой, овощи и фрукты, содержащие много кислот, могут вызывать усугубление болезни.

Все овощи и фрукты содержат простые углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза). К примеру, в яблоках и грушах содержится больше фруктозы (до 5 г на 100 г) и меньше глюкозы (до 2 г). А вот в вишне, черешне, винограде — напротив, больше глюкозы (до 5-7 г) и меньше фруктозы. Присутствует в ягодах и фруктах и сахароза (глюкоза + фруктоза). В среднем во фруктах содержится большое количество простых сахаров: от 3,5 г в персиках до 15 г в винограде.

Какое влияние на здоровье оказывают фрукты и овощи за счет содержащихся в них простых углеводов? По содержанию сахара фрукты и овощи относятся к продуктам со средним и низким гликемическим индексом (ГИ). Он характеризует способность тех или иных продуктов вызвать резкий скачок уровня глюкозы в крови. Сухофрукты, изюм, финики, бананы, арбуз, виноград имеют средний ГИ 50-69 единиц, все остальные фрукты имеют низкий ГИ — до 50 единиц. Это обстоятельство стоит помнить не только тем, кто страдает сахарным диабетом или входит в группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям, но и здоровым людям, следящим за правильностью своего питания и беспокоящимся о фигуре. Из свежих фруктов и овощей стоит избегать тех, которые имеют высокий гликемический индекс. К примеру, виноград, бананы, инжир, сладкие сорта хурмы, и — как ни удивительно, — кабачки, относятся к продуктам с высоким ГИ, хотя и содержат немало полезных веществ, в том числе и витаминов.

Овощи и фрукты наряду с другими продуктами питания являются источниками простых углеводов, которые способны навредить здоровью. Однако эта потенциальная опасность несколько снижается высоким содержанием во фруктах полезных микроэлементов, витаминов и пищевых волокон. Поэтому предпочтительнее включать в свой рацион «природный» сахар, содержащийся во фруктах. И подбирать свою «фруктовую тарелку», исходя из состояния здоровья. При составлении рациона стоит учитывать ключевую рекомендацию: общее потребление простых углеводов (в том числе и содержащихся во фруктах) не должно превышать 10% от калорийности. Калорийность суточного рациона для женщин — 2000 ккал, для мужчин — 3000 ккал. Берем 10% от калорийности. Соответственно, на долю сахара должно приходиться 200 ккал (женщины) и 300 ккал (мужчины). Калорийность 1 г углеводов — 4 ккал. Делим 200 и 300 ккал на 4 и получаем результат: 50 г сахара в сутки — для женщин, 75 г — для мужчин. В среднем получается около 60 г в сутки. Это — примерно 400 грамм самых сладких (15 г/100 г) сортов яблок, или столько же винограда, или 120 г урюка (50 г/100 г), или 600 г свежих слив (10 г/100 г), или столько же вареной свеклы и т.д.

Кроме того, овощи и фрукты — это еще источник растворимой и нерастворимой клетчатки, которая препятствует усвоению излишних жиров и сахаров, а также

способствует нормализации кишечной микрофлоры. Поэтому по современным рекомендациям, человек в день должен употреблять около 400 грамм овощей и 400 грамм фруктов. Что касается соков, то они, к сожалению, не могут полноценно заменить фрукты и овощи. К примеру, полезнее будет съесть два апельсина, чем выпить пусть даже и свежавыжатый сок из них. Потому что при приготовлении сока в отходы выбрасывается полезная клетчатка. Пакетированные же соки, как правило, относятся к категории восстановленных, приготовленных из концентрата.

Неприятной особенностью некоторых фруктов и овощей является способность их участвовать в образовании инородных тел в желудке - фитобezoаров. Фитобezoар представляет собой твердое округлое или цилиндрическое тело, центр которого состоит из остатков растительного происхождения. Формируются фитобezoары из растительной клетчатки, которая при скоплении в желудке в значительном объеме спрессовывается и превращается в инородное тело круглой формы. Наиболее часто фитобezoары образуются из кожиц, семян и косточек плодов и фруктов: хурмы, диких слив, винограда, инжира, черемухи фиников, семян подсолнечника и др. Вяжущие вещества, содержащиеся в плодах хурмы, способны полимеризоваться и поэтому употребление хурмы в больших количествах является самой частой причиной появления бeзоаров. Поскольку бeзоары вызывают нарушение пищеварения в желудке и требуют хирургического (эндоскопического) удаления, следует с осторожностью включать в свой рацион хурму и другие овощи и фрукты, вызывающие образование бeзоаров, придерживаясь рекомендаций специалистов по питанию.

Таким образом, фрукты и овощи не одинаковы по влиянию на здоровье. Вышеприведенные сведения в общих чертах описывают особенности фруктов и овощей как продуктов питания, детальные рекомендации по набору фруктов, желательных и нежелательных для рациона определенного человека может дать врач-диетолог.