

23 – 27 мая 2022 года



Вестник здорового образа

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

ОЧИЩАТЬ нельзя ЕСТЬ.

Как поступить с кожурой овощей и фруктов?

Без сомнения, употребление фруктов и овощей приносит огромную пользу нашему здоровью. Однако, как лучше их есть, с кожурой или без неё? Это вопрос – причина частых дискуссий. Верхний слой обычно срезают из-за личных предпочтений и привычек, либо в попытке уменьшить воздействие пестицидов. Однако это может привести к удалению одной из наиболее богатых питательными веществами части растения. Плоды, которые можно съесть вместе с кожей, лучше не чистить!

Кожура содержит множество питательных веществ

Верхний слой фруктов и овощей содержит множество питательных веществ. Причём количество полезных элементов зависит от типа растения. Как правило, не очищенная продукция содержит гораздо больше витаминов, минералов и других полезных соединений по сравнению с очищенными аналогами.

Кожура может помочь чувствовать себя сытым долгое время

Фруктовая и овощная кожица уменьшает голод и помогает нам чувствовать себя сытым дольше. Это во многом связано с высоким содержанием клетчатки. Которая способствует поддержанию оптимальной микрофлоры кишечника. Помогает кишечнику бороться с воспалительными процессами, минимизирует возможность заболевания раком толстой кишки.

Кожура может помочь предотвратить некоторые заболевания

Фрукты и овощи содержат антиоксиданты, являющиеся полезными растительными соединениями, которые могут снизить риск развития некоторых заболеваний, например снижают риск развития неврологических заболеваний. Согласно исследованиям, большая часть антиоксидантов зачастую концентрируется именно во внешнем слое.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!

Кожура может содержать пестициды

Кроме витаминов и минералов кожура накапливает в себе вредные вещества, а именно пестициды и нитраты. Чтобы снизить концентрацию вредных веществ в продуктах и избавиться от пестицидов тщательней мойте фрукты и овощи под струей проточной воды, лучше с мылом и применением щетки, особенно, если даете их детям. Таким образом вы смываете нанесенный раствор, который играет роль консерванта. Помните, что постоянное употребление овощей и фруктов, которые содержат пестициды, негативно



влияет на общее состояние здоровья, в частности, повышает риск развития рака и нейродегенеративных заболеваний, а также ухудшает гормональный баланс организма.

Какая кожура безопасна для употребления?

Некоторая кожура безопасна для употребления в пищу, в то время как другая – нет. В списках, приведенных ниже, перечислены фрукты и овощи со съедобной и несъедобной кожурой.

Несъедобная кожура: авокадо; цитрусовые (грейпфрут, лимон, лайм, апельсин и т.д.); тропические фрукты (банан, личи, ананас, папайя, манго и т.д.); чеснок; зимний сквош; дыня; лук.

Съедобная кожура: яблоко; абрикос; спаржа; ягода; морковь; цитрусовые (тертые или вареные); черешня; огурец; баклажан; виноград; киви; грибы; пастернак; персик; груша; горох; перец; слива; картошка; сквош (если хорошо приготовлен); цуккини.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует включать в рацион каждый день не меньше 400 граммов овощей, фруктов и ягод. Весь объем нужно поделить на пять порций (порция около 80 граммов), состоящей из продуктов разных типов и цветов.