

17 – 21 октября 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Польза цельнозерновых продуктов питания

Спорить о пользе цельнозерновых продуктов бесполезно, потому что продукты из цельных зерен должны быть в рационе каждого человека, независимо от возраста или пола.

Единственным ограничением может быть целиакия (непереносимость глютена), но если это слово вам совершенно незнакомо, смело покупайте мучные изделия, в состав которых входят цельные зерна. В чем же польза цельнозерновых продуктов?



Известно, что пищевые источники, содержащие цельные зёрна, полезны для здоровья. В составе цельного зерна много полезной клетчатки, избавляющей от запоров, выводящей токсины, попутно доставляющей ощущение сытости при меньших объемах съеденного. Цельные зёрна содержат достаточное количество витаминов группы В, витамины этой группы нормализуют функции нервной системы, участвуют в скорости регенерации и обновлении тканей организма. Витамин Е – защищает организм от действия свободных радикалов, способных спровоцировать развитие онкозаболеваний, улучшает структуру и внешний вид слизистых оболочек, кожи и волос. Эти продукты содержат железо необходимое для регулирования уровня гемоглобина в крови, отвечающего за перенос кислорода ко всем системам, органам и тканям. Регулярное и достаточное поступление железа с пищей способствует профилактике анемии. Наличие кальция, содержащегося в цельном зерне и продуктах его переработки, сохраняет здоровые зубы, ногти

и волосы, крепкие кости, и играет существенную роль в профилактике остеопороза. Цинк мощный противовоспалительный компонент, очень полезен мужчинам. Калий, укрепляющий сердечную мышцу, также имеют в составе все цельнозерновые продукты.

Они содержат внушительное количество клетчатки, которая поможет поддерживать в норме уровень холестерина.

Польза цельнозерновых продуктов для нашей пищеварительной системы просто неоценима. Благодаря лактобактериям или неперевариваемым волокнам, которых полным-полно именно в цельных зернах, продукты их содержащие обеспечат вам отличную работу кишечника, а так же избавят от запоров, диареи и других неприятных проблем.

Сложные углеводы, содержащиеся в цельнозерновых продуктах, не поднимают быстро уровень сахара в крови, поэтому они важны для профилактики сахарного диабета второго типа. Регулярное употребление цельнозерновых продуктов улучшает состояние кожи и тем самым помогает людям долгие годы оставаться молодыми и красивыми. Завтрак из цельнозерновых продуктов заряжает организм энергией на весь день, а это в свою очередь залог хорошего настроения и самочувствия.

Если вы хотите сохранить свое здоровье, прямо с сегодняшнего дня начинайте добавлять в свое привычное меню цельнозерновые продукты (при отсутствии противопоказаний).

Как обогатить свой рацион цельнозерновыми продуктами?

Чтобы включить как можно больше злаков в свой рацион, попробуйте заменять рафинированные злаковые продукты, которые вы ежедневно употребляете, цельнозерновыми продуктами. Поэкспериментируйте с различными видами цельных злаков и выберите те, которые вам больше по вкусу. Например, замените белый рис бурым, в качестве гарнира выбирайте гречку, киноа вместо макарон и картофеля. Идеальным блюдом для добавления порции цельного зерна являются супы. Ячмень, булгур и менее известные злаки, такие как зерна ржи и сорго являются лучшим выбором для овощных супов или супов с курицей и индейкой. Откажитесь от белого хлеба в пользу хлеба из цельной пшеницы. Идеальным будет вариант, если дома вы самостоятельно приготовите хлеб из пшеничной цельнозерновой муки.

На заметку! К цельнозерновым продуктам относятся пищевые источники, изготовленные из цельного зерна. Это могут быть крупы (коричневый рис, гречка, пшеничная крупа, кускус, киноа и другие), а также макаронные и хлебобулочные изделия из цельнозерновой муки и муки грубого помола.