Социальная реклама. ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» 620144, г. Екатеринбург ул. 8 Марта 78а/2, profilaktica.ru

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Единственно верным путем сохранения здоровья является сбалансированное питание животной и растительной пищей. Особенно важно для здоровья детей горячее питание, благодаря которому вырабатывается достаточное количество кишечных гормонов и ферментов, участвующих в пищеварении.

Всем любителям быстрых перекусов следует помнить, что холодная пища в желудке не задерживается, а спускается в кишечник, где ее «поедают» обитатели условно-патогенной и патогенной микрофлоры. Поэтому после холодного перекуса может появиться вздутие живота, газообразование и брожение.

Еще одна категория тех, кто увлекается холодной едой, - это сыроеды, противники всякой термообработки, которая, по их мнению, разрушает все полезные микроэлементы в продуктах. Однако если у человека есть проблемы с желудком, гастрит или язва, холодная пища с большим количеством плохо перевариваемой клетчатки может отправить его прямиком в больницу.

По мнению экспертов ВОЗ, пренебрежение горячей пищей обойдется организму в 8 лет жизни, что лишь на пару лет меньше, чем курение.

Конечно, не все блюда требуют нагревания перед употреблением. Остановимся на тех, где без термической обработки никак не обойтись:

- Супы и бульоны. Приготовленные из мяса, овощей и специй супы или бульоны могут быть очень питательными. В нагретом виде они помогут успокоить пищеварительную систему и укрепить иммунную.
- Постные белки. Курица и рыба очень важны для построения и восстановления тканей в организме. В приготовленном, теплом виде они легче усваиваются и более питательны.
- Продукты с крахмалом. В разогретом виде они могут улучшать пищеварение, уменьшать воспаления и снижать риск рака толстой кишки. Резистентным (устойчивым) крахмалом богаты цельные злаки (коричневый рис, овес, ячмень) и бобовые (фасоль, чечевица, горох).

Какой должна быть температура потребляемой пищи? Каждый выбирает для себя комфортный температурный режим. А вообще диетологи рекомендуют употреблять пищу и напитки при комфортной температуре 20-24 градуса. В любом случае помним главное правило, что пища должна доставлять удовольствие. Приятного и здорового аппетита!