

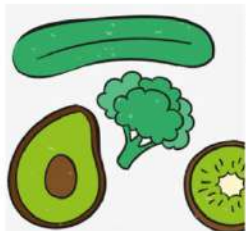
16+

№43 октябрь 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Овощи и
фрукты

<< СТР. 1



Почему картошку
не пускают в
«овощной
зачёт»?

<< СТР. 3



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя популяризации потребления овощей и фруктов

Овощи и фрукты — основа здорового питания и правильного развития детей

Овощи и фрукты — это природная кладовая витаминов, минералов, пищевых волокон и биологически активных веществ, необходимых для полноценной работы организма. Почему овощи и фрукты так важны, рассказал главный внештатный специалист-диетолог Департамента здравоохранения Курганской области, заведующий отделением, врач физической и реабилитационной медицины ГБУ «Курганская областная клиническая больница» Половникова Оксана Евгеньевна.

Регулярное употребление овощей и фруктов снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета 2 типа и некоторых видов онкологических заболеваний.

Для детей и подростков овощи и фрукты имеют особое значение:

- Кальций, магний, витамин К, содержащиеся в зеленых овощах (брокколи, шпинат, капуста), необходимы для формирования крепкого скелета.

- Витамин С из сладкого перца, смородины, цитрусовых повышает сопротивляемость организма инфекциям, что особенно важно в период учебных нагрузок.

- Антиоксиданты, фолиевая кислота и витамины группы В улучшают память, концентрацию внимания и успеваемость.

- Пищевые волокна нормализуют работу кишечника, предотвращают запоры, формируют правильную микрофлору. Низкая калорийность при высокой питательной ценности



помогает поддерживать здоровый вес с детства.

- Витамин А и каротиноиды из моркови, тыквы, абрикосов защищают зрение в период высоких зрительных нагрузок.

Всемирная организация здравоохранения и Роспотребнадзор рекомендуют следующие нормы:

Для взрослых: не менее 400 граммов овощей и фруктов ежедневно (примерно 5 порций по 80 г).

Для детей:

- 3-7 лет: 300-350 граммов в день.

- 7-11 лет: 350-400 граммов в день.

- 11-18 лет: 400-450 граммов в день.

Оптимальное соотношение: 2/3 — овощи, 1/3 — фрукты.

Важно помнить: картофель не входит в рекомендуемую норму овощей из-за высокого содержания крахмала.

Курганская область относится к регионам с континентальным климатом, где зимний период длится около 5 месяцев. Это накладывает особенности на обеспечение населения свежими овощами и фруктами.

В летне-осенний период

(июль-сентябрь) активно используйте местные овощи: капусту белокочанную, морковь, свеклу, лук, огурцы, томаты, кабачки. Свежие ягоды: смородина (черная, красная), малина, клубника — настоящие витаминные бомбы. Не забывайте о зелени: петрушка,



укроп, салат, зеленый лук.

В зимне-весенний период используйте правильно хранящиеся корнеплоды (морковь, свекла, капуста) — они сохраняют витамины до весны. За-



мороженные летние ягоды и овощи — отличная альтернатива свежим. Квашеная капуста — источник витамина С и пробиотиков. Тыква — долго хранится и богата каротином. Доступны круглогодично яблоки отечественных сортов.

Практические советы:

Максимально используйте период урожая для замораживания ягод, овощей, зелени. Замороженные продукты сохраняют до 90% витаминов. Квашение капусты, соление огурцов и томатов (без избытка соли), замораживание — полезнее маринования с уксусом.

В зимний период на подоконнике можно выращивать микрозелень (горох, подсолнечник, редис) — источник витаминов в доступной форме. Пророщенные злаки и бобовые доступны круглый год и исключительно полезны.

Курага, чернослив, изюм без сахара — полезный перекус, особенно для детей.

С чего начать изменения в рационе?

1. Правило тарелки: половина тарелки при каждом приеме

пищи — овощи

2. Фрукты вместо сладостей: замените конфеты на яблоки, груши, ягоды.

3. Овощи в каждый прием пищи:

- Завтрак: омлет с помидорами и зеленью.

- Обед: салат + овощной гарнир.

- Ужин: тушеные или запеченные овощи.

4. Старайтесь каждый день употреблять овощи и фрукты разных цветов (красные, оранжевые, зеленые, фиолетовые).

5. Держите вымытые овощи и фрукты на виду, в холодильнике на уровне глаз.

Особенности для детского питания

- Вводите новые овощи и фрукты постепенно, в игровой форме.

- Привлекайте детей к приготовлению салатов, нарезке овощей.

- Делайте яркие, красивые тарелки с овощными «картинами».

- Готовьте смузи из фруктов и ягод с добавлением овощей (морковь, огурец).

- Предлагайте овощные палочки с полезными соусами (йогуртовый, из авокадо).

Мифы и факты

МИФ: Замороженные овощи менее полезны, чем свежие.

ФАКТ: Быстрая заморозка сохраняет витамины. Зимой замороженные овощи часто полезнее «свежих», прошедших длительную транспортировку и хранение.

МИФ: Фруктовые соки заменяют свежие фрукты.

ФАКТ: Соки содержат много сахара и лишены клетчатки. Один стакан сока — это не порция фруктов.

МИФ: Детям нужны в основном фрукты, а не овощи.

ФАКТ: Овощи менее калорийны, содержат меньше сахара и больше важных минералов. Они должны преобладать в рационе.

Почему картошку не пускают в «овощной зачет»?

Когда диетологи и врачи призывают нас съедать не менее 400 граммов овощей и фруктов в день, они тут же делают важную оговорку: «...не считая картофеля». Возникает резонный вопрос: разве картошка — не овощ?

Почему ее не учитывают рассказал заведующий отделом разработки, реализации и мониторинга корпоративных программ укрепления здоровья ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Гаврилова Анна Сергеевна.

Да, картофель — это овощ с ботанической точки зрения. Но с точки зрения диетологии и здорового питания его приравнивают скорее к крахмалистым гарнирам, таким как рис, макароны или хлеб.

Вот простое объяснение, почему его считают отдельно:

1. Высокое содержание крахмала. Вот отличие от огурцов, капусты или помидоров, картофель состоит в основном из быстрых углеводов. В организме они ведут себя почти так же, как и крупы: быстро повышают уровень сахара в крови и дают много калорий, но мало витаминов и клетчатки по сравнению с другими ово-

Обращение к родителям

Уважаемые родители! Пищевые привычки формируются в детстве. То, как питается ребенок сегодня, определяет его здоровье на всю жизнь. Станьте примером для своих детей — пусть овощи и фрукты станут неотъемлемой частью каждого дня вашей семьи.

В условиях нашего региона это вполне достижимо: используйте местные сезонные продукты летом, правильно

храните и замораживайте урожай на зиму, выбирайте качественные замороженные отечественные продукты в холодное время года.

Помните: Здоровое питание — это не диета, а образ жизни. Овощи и фрукты — ваши союзники на пути к здоровью и долголетию!

За дополнительной консультацией обращайтесь к специалистам по диетологии и нутрициологии.



ли.

- Корнеплоды: морковь, свекла, редис (кроме картофеля).
- Пасленовые: помидоры, баклажаны, перцы.
- Лук, чеснок, кабачки, огурцы и вся зелень.

Вывод прост: картофель — это сытный и полезный продукт, но это основа вашего гарнира. А те самые 400 граммов — это «живые» витамины, минералы и клетчатка из свежих, тушеных или приготовленных на гриле овощей. Так что ешьте картошку на здоровье, но не забывайте набирать свою норму и из других овощных «собратьев»

щами.

2. Способ приготовления. Чаще всего мы едим картофель жареным или в виде пюре с маслом. Это превращает его из нейтрального гарнира в калорийное блюдо с высоким содержанием жиров. Даже запеченный картофель — это в первую очередь источник углеводов, а не витаминов.

Так что же входит в те самые 400 граммов?

В этот «полезный зачет» идут все другие овощи, зелень и фрукты:

- Листовые овощи: салат, шпинат, руккола.
- Крестоцветные: капуста белокочанная, цветная, брокко-

Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи

Витамины – неустойчивые соединения, которые легко разрушаются под воздействием различных факторов. Поэтому главной задачей при хранении и переработке плодово-овощной продукции является использование всех средств, способствующих уменьшению разрушительного действия воздуха, света, влажности и ферментов на витамины, уменьшению извлечения и выхода с водой питательных водорастворимых составных частей витаминов, минеральных веществ, сахара, ароматических веществ.

Основные факторы, которые влияют на степень и скорость изменения витаминов – действие света и кислорода воздуха, температура хранения и обработки, реакция среды, взаимодействие витаминов с ионами металлов и др.

Рассмотрим особенности устойчивости некоторых витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи.

Витамин С (аскорбиновая кислота) – водорастворимый витамин, который не синтезируется в нашем организме, и его нужно получать с пищей.

Лучше всего витамин С получать из свежих овощей и фруктов. Больше всего витамина С



содержится в шиповнике, сладком перце, черной смородине, цитрусовых.

Витамин С – самый нестойкий и чувствительный витамин к действию факторов внешней среды и кулинарной обработки. Следует избегать длительного хранения овощей и фруктов при комнатной температуре. Хранение, например, петрушки при комнатной температуре приводит за 2 суток к потере 80% содержащегося в ней витамина С. Чувствительность витамина С к действию температуры требует, чтобы продукты храни-



лись при пониженной температуре или, еще лучше, в замороженном виде. Также полезно хранить овощи и фрукты для сохранности витамина С вне действия прямого солнечного света. Для хранения овощей следует выбирать темное, прохладное место, например, подвал или холодильник.

Аскорбиновая кислота разрушается практически полностью в течение 2-3 мин при кипении с открытой крышкой. При варке очищенного картофеля, погруженного в холодную воду, теряется 30-50% витамина, погруженного в горячую воду – 25-30%. При варке в супе капусты разрушается до 50% витамина С, при тушении – 65-70%.

Разрушению аскорбиновой кислоты также способствует контакт с металлической посудой или металлическими частями бытовых кухонных приборов.

Витамины А, Е, К – жирорастворимые витамины, принимающие участие в обменных процессах, отвечающие за здоровье органов и систем организма.

Витамин А представляет собой группу веществ, похожих между собой. Их разделяют на

ретиноиды и каротиноиды. Все эти вещества нужны для поддержания нормальной работы зрения и для здоровой кожи. Также они участвуют в формировании костей и работе иммунитета. Основные источники витамина А в питании – животные продукты (говяжья печень, сыр, икра, яйцо куриное, рыбий жир, сливочное масло, молоко, жирный творог). Получить витамин А из растительных источников сложнее, значит их нужно есть очень много (морковь, тыква, абрикосы, дыня).

Витамин Е является одним из ключевых антиоксидантов, которые помогают защитить наши клетки от повреждений, вызванных свободными радикалами, играет важную роль в поддержании здоровья кожи, глаз и иммунной системы. Наиболее богатыми источниками витамина Е являются растительные масла, орехи, семена и зеленые овощи.

Витамин К выполняет важные функции в организме. Он необходим для свертываемости крови, а также для здоровья костей и сердца. Он имеет две основные формы: К1 (филлохинон) и К2 (менахинон). К1 находится в зеленых овощах, таких как капуста, шпинат и листовая зелень, а также в некоторых растительных маслах. К2 синтезируется бактериями в кишечнике и находится в продуктах животного происхождения, таких как мясо, яйца и



молочные продукты. Основная особенность жирорастворимых витаминов – способность накапливаться в тканях организма, в основном в печени. Они достаточно устойчивы к высокой температуре при варке пищи. Вместе с тем эти витамины чувствительны к действию света и кислорода. Поэтому жиры следует хранить в закрытой и темной таре. При длительном хранении происходит прогоркание жира, а значит и количество потенциально усвоенного витамина будет меньше. Также при длительной термической обработке, например, при жарке жир будет долго кипеть и большая часть ретинола будет разрушена.

Витамины группы В – это группа водорастворимых витаминов, которые играют важную роль в обеспечении здоровья нервной системы, кожи, глаз, печени и других органов.

Витамин В2 (рибофлавин), источниками которого являются говяжья печень, яйца, дрожжи, миндаль, брокколи, и **вита-**

мин В6 (пиридоксин), источниками которого являются печень трески, ячмень, рис, бобы, более устойчивы к нагреванию по сравнению с другими витаминами, но оба они чувствительны к свету и разрушаются под его воздействием.

Современные технологии замораживания пищи эффективно обеспечивают максимальную сохранность витаминов в овощах и фруктах. При обычной тепловой сушке овощей и фруктов, а также при варке и варений витамины теряются. Относительно неплохо сохраняются витамины при протирании ягод с сахаром. Следует помнить, что в этом случае необходимо пользоваться деревянной или эмалированной посудой, но не протирать ягоды в металлической мясорубке. Влияние света, кислорода и тепла при очистке, измельчении и промывке овощей, особенно очищенных от кожуры и нарезанных, также сопровождается потерей витаминов. Это же происходит при замачивании нарезанных овощей.



Рекомендации по сохранению витаминов в пище:

- зелень, огурцы, помидоры, редис, зеленый лук, чеснок, фрукты не следует резать, а подавать на стол целиком, т.к. в цельных овощах и фруктах витамины лучше сохраняются;
- корнеплоды следует мыть в очищенном, но не нарезанном виде;
- следует максимально ограничивать количество очисток, чтобы слой срезанной с картофеля и других овощей кожуры был тонким;
- очищенные и нарезанные овощи не следует заливать надолго водой и замачивать, рекомендуется лишь при-

- крыть овощи влажной тканью или полотенцем;
- овощные салаты следует готовить и заправлять перед употреблением, не следует оставлять приготовленные салаты надолго;
- небольшие клубни следует варить в целом виде и в кожуре;
- при варке овощей их следует закладывать в кипящую воду, чтобы инактивировать фермент аскорбатоксидазу, разрушающую витамин С;
- способ приготовления пищи в печах СВЧ также способствует сохранению витаминов, так как существенно сокращает время приготовления и не требует добавления



воды.

Соблюдение правил приготовления пищи помогает лучше сохранить в ней витамины.

По материалам ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»
Роспотребнадзора

Продуктовая гигиена: нужно ли мыть продукты перед приготовлением?

Фрукты и овощи

Фрукты и овощи всегда необходимо мыть под проточной водой, даже если они на первый взгляд кажутся чистыми. Это касается и тех плодов, которые очищаются от кожуры, например, бананов, авокадо или мандаринов - бактерии с поверхности кожуры могут попасть на ваши руки или нож.



Крупы

Крупы, такие как рис, гречка или перловка, обязательно промывают перед приготовлением. Процедура помогает удалить лишний крахмал, шелуху, пыль и другие загрязнения. Для этого крупу удобно за-

лить водой в глубокой миске, перемешать, слить жидкость и повторить процесс несколько раз, пока вода не станет прозрачной.

Мясо птицы

Мыть или не мыть курицу? Исследования показывают,

что мыть сырое мясо птицы — плохая идея. Смываясь водой с поверхности мяса, бактерии распространяются на раковину, увеличивая риск перекрестного заражения. Вместо мытья важно обеспечить качественную термическую обработку — это лучший способ обеззаразить продукт.

Красное мясо

Как и в случае с птицей, мыть красное мясо также не рекомендуется. Микробы часто находятся глубоко в волокнах, и водой их не удалить. Термическая обработка остается единственным надежным способом безопасного употребления мяса.

Рыба и морепродукты

Сырое филе рыбы мыть необязательно, если вы планируете готовить его при высокой температуре. Исключение составляют морепродукты — креветки и моллюски. Их необходимо промыть, чтобы избавиться от песка и остатков раковин.

Зелень

Любую зелень (укроп, петрушку и зеленый лук) нужно тщательно мыть перед употреблением. Для этого ее лучше замочить в холодной воде на 15 минут, а затем промыть под проточной водой. Если свежая салатная смесь покупается в упаковке «готово к употреблению», дополнительно ее мыть не нужно.

Яйца

На производстве яйца очищают так, чтобы сохранить за-



щитный слой на скорлупе. Усердное мытьё в домашних условиях может повредить этот слой и способствовать проникновению микробов внутрь через микротрещины. Храните яйца в холодильнике на отдельной полке и обрабатывайте их термически перед употреблением.

Грибы

Грибы требуют особого подхода. Если грибы из магазина, их достаточно протереть влажной салфеткой или

тканью. Собранные в лесу необходимо замочить в солёной воде на 30 минут, после чего промыть водой до полного удаления грязи.

Нужно ли использовать моющие средства?

Для мытья продуктов использование поверхностно-активных веществ (ПАВ) считается не лучшей привычкой. Моющие средства оставляют на коже и поверхности продуктов следы химии, которые сложно смыть. А самый важный элемент гигиены — это тщательное мытьё рук перед началом готовки. Придерживайтесь рекомендаций для каждого типа продуктов, поддерживайте чистоту рабочей зоны и уделяйте внимание термической обработке — это гарантия вашей безопасности.

По материалам ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины»

5 мифов о замороженных продуктах

Выясняем, правда ли, что всегда лучше покупать свежие овощи и фрукты.

Первые замороженные продукты появились на прилавках магазинов в 1930 году. Это были фрукты и ягоды, шпинат, мясо, рыба, замороженные по инновационной технологии. Шоковую заморозку придумал американец Кларенс Бердсай. Во время совместной ры-



балки с эскимосами он обратил внимание, что часть своего улова они быстро заморозили на ледяном ветру. При таком способе заморозки рыбы после приготовления она оставалась такой же вкусной, как и свежая. Вернувшись в Нью-Йорк, Бердсай начал экспериментировать с замораживанием продуктов и добился успеха.

Миф 1. Свежие овощи и фрукты всегда полезнее замороженных

Такое утверждение было верным 20–30 лет назад. В то время фрукты и овощи были исключительно сезонными. Сегодня же ассортимент магазинов остается практически неизменным в течение всего года. Но какое количество полезных веществ в них при этом содержится – большой вопрос. Плоды для замораживания собираются в сезон, на пике их естественной спелости. Тогда концентрация витаминов в них максимальная и при замораживании сохраняется большая часть питательных веществ.

Миф 2. Заморозка делает овощи и фрукты водянистыми и невкусными

Такой результат может быть, если замораживать фрукты, овощи или ягоды в обычной морозильной камере постепенно. При шоковой заморозке (минус 35–40 °С) низкие температуры не дают воде, содержащейся в овощах, фруктах и ягодах превратиться в крупные кристаллы льда. Поэтому клеточные оболочки остаются целыми, а фрукты и овощи – почти такими же вкусными, как свежие. Нужно помнить, что некоторые овощи, ягоды и фрукты плохо переносят шоковую заморозку. К ним относятся огурцы, кабачки, редис и салат, то есть те овощи и фрукты, в которых много воды.



Миф 3. Заморозка «убивает» все витамины

Витамины, действительно, нестойкие вещества. Их количество максимально только в зрелых плодах и сразу после сбора. Витамин С самый нестабильный. Он начинает распадаться уже через три-четыре часа после того, как продукт покинул грядку. Тогда как быстрая заморозка позволяет остановить этот процесс. Исследования показывают, что водорастворимые витамины С и В2 лучше сохраняются в замороженных овощах. Также там обнаружилось больше витамина Е, кальция, магния, цинка, меди, железа и клетчатки по сравнению со свежими овощами, хранившимися некоторое время. Однако фолиевая кислота (В9), которой много в овощах, заморозку переносит плохо.

Миф 4. В замороженные фрукты и овощи добавляют консерванты

Холод – лучший из консервантов, а риск порчи на пути от грядки до морозильной камеры минимальный. Доставленные для быстрой заморозки

плоды моют, сушат, бланшируют и помещают в морозильную камеру, температура в которой опускается за считанные секунды до -35–40 °С. Фрукты перед шоковой заморозкой иногда обрабатывают раствором аскорбиновой кислоты. Это помогает сберечь большую часть ценных веществ.

Миф № 5. Срок хранения замороженных фруктов и овощей бесконечен

Это заблуждение. При температуре минус 18 °С замороженные овощи, фрукты и ягоды хранятся до одного года. После этого срока их лучше не использовать. Кроме того, срок хранения замороженных продуктов можно случайно сократить самим. Если замороженные овощи или ягоды будут храниться у дверцы морозилки, то каждое открытие-закрытие будет создавать колебание температуры. Это может спровоцировать образование ледяных кристаллов, которые повреждают клеточные мембраны ягоды, и полезных веществ в продукте становится меньше. Запасы замороженных овощей и фруктов рекомендуется убирать подальше, к задней стенке морозильной камеры, если вы не планируете их использовать в ближайшую неделю.

По материалам портала
здоровое-питание.рф