

Здаровае харчаванне

Здароваму харчаванню трэба вучыцца. Будзем рабіць гэта з дапамогай галоўнага навуковага супрацоўніка аддзела харчавання [Навукова-практычнага цэнтра НАН Беларусі па харчаванні](#), доктара медыцынскіх навук Элеаноры КАПІТОНАВАЙ.

Якія фрукты лепш за ўсё ўжываць пры захворваннях страўнікава-кішачнай сістэмы — гастрыце, язве, халецыстыце, панкреатыце?

Пры любых захворваннях страўнікава-кішачнага тракту харчаванне павінна быць максімальна ашчадным. Таму ў першую чаргу ўрачы рэкамендуюць прадукты і стравы вараныя, працёртыя, без спецый і грубай клятчаткі. Ежа не павінна быць вострай, кіслай і салёнай. Фрукты і гародніна таксама павінны быць у вараным, запечаным або працёртым выглядзе ў якасці дабавак да іншых страў і дзеля павышэння іх біялагічнай каштоўнасці.

Пры хранічным гастрыце па-за абвастрэннем можна ўжываць салодкія гатункі фруктаў і ягад у выглядзе пюрэ, кісялёў, желе, мусаў. Можна піць і салодкія ягадныя сокі (малінавы, клубнічны), напалову разведзеныя вадой.

Пры хранічным запаленні падстраўнікавай залозы — панкреатыце, дазваляюцца печаныя яблыкі, кісялі, желе, мусы, працёртыя кампоты з сухіх або свежых фруктаў і ягад.

Пры хранічным халецыстыце — запаленні жоўцевага пузыра — варта аддаваць перавагу свежай гародніне, фруктам і ягадам, паколькі яны актывізуюць сакрэцыю жоўці і іншых стрававальных сокаў. Дазволены яблыкі, чарнасліў, вінаград, клубніцы, кавуны. Калі ж на фоне халецыстыту адзначаецца паслабленне стула, то гародніну, фрукты і ягады лепш ужываць у працёртым выглядзе, дадаваць іх у іншыя стравы або піць сокі, разведзеныя з вадой у прапцыі 1:1.

Ці можа вараная каўбаса вырабляцца без соі?

Падчас вырабу вараных каўбас дазваляецца выкарыстанне соевай мукі ў якасці дадатковай крыніцы бялку. Аднак вараныя каўбасныя вырабы гатунку "Экстра" не змяшчаюць соевага бялку і іншых харчовых дабавак — на тое гэта і "экстра". Гатунак каўбасы абавязкова ўказваецца на этыкетцы, а таму той, хто не жадае ўжываць соевыя бялкі, павінен шукаць каўбасу менавіта гатунку "Экстра". Дарэчы, беларускія вытворцы трымаюцца старых класічных рэцэптур і ДАСТАў. А значыць, калі вы выбіраеце каўбасу ў магазіне, аддавайце перавагу айчынным прадуктам.

У якіх малочных прадуктах больш за ўсё кальцыю?

Малочныя прадукты з'яўляюцца добрым пастаўшчыком кальцыю для чалавека з самага ранняга ўзросту. Калі параўнаць колькасць кальцыю ў малаце і малочных прадуктах, то самая вялікая яго колькасць знаходзіцца ў цвёрдых сырах — такіх гатункаў, як чэдар і эдам (прыкладна 750 мг у 100 г прадукту). У мяккіх сырах кшталту бры кальцыю менш — каля 260 мг у 100 г. У такой жа колькасці натуральнага ёгурту — 200 мг, фруктовага ёгурту — 136 мг, малака і кефіру — каля 120, марозіва — 100 мг, тварагу — 80 мг. Што Святлана Барысенка. Здаровае харчаванне

да апошняга, то падчас вырабу тварагу вялікая колькасць кальцыю застаецца ў малочнай сыроватцы. Калі тварог атрымліваюць пры дабаўленні да малака хлорыстага кальцыю (так званы кальцыніраваны тварог), то кальцыю там можа быць крыху больш — да 100 мг.

Для чалавека важная не столькі сама наяўнасць кальцыю ў прадукце, колькі яго біядаступнасць, магчымасць арганізма "забраць" гэты мінерал. Так, чым больш тлусты тварог, малако, кефір або сыр, тым цяжэй яны "развітваюцца" з кальцыем, таму што з тлушчамі кальцый утварае дрэнна растваральныя злучэнні і стрававальным ферментам цяжэй "дастаць" адтуль кальцый. Павышаюць біядаступнасць кальцыю аскарбінавая кіслата (фрукты і гародніна), магній (вотруб'е, хлеб, арэхі), фосфар (рыба), вітамін Д (сметанковае масла, малако, рыба). Так што самае важнае — разнастайнасць рацыёну.

Як выбраць якасны аліўкавы алей?

Аліўкавы алей недарэмна карыстаецца папулярнасцю ва ўсім свеце. Ён — лідар па змяшчэнні монаненасычаных тлустых кіслот, якія пазіцыянуюцца ў якасці важных фактараў прафілактыкі сардэчна-сасудзістых захворванняў. Аднак не ўсякі аліўкавы алей, які можна сустрэць на паліцах магазіна, падыходзіць для здаровага харчавання. Толькі алей першага водціску, атрыманы без тэрмічнай або хімічнай апрацоўкі, захоўвае ўсе карысныя вартасці прадукту. Таму падчас выбару карыстайцеся некаторымі нескладанымі падказкамі:

- Алей лепш выбіраць у цёмнай шкляной бутэльні.
- На этыкетцы павінна быць напісана "Extra virgin olive oil" — так абазначаюць алей, атрыманы са спелых, сабраных уручную алівак, якія падвергліся механічнаму ціску (гэта ёсць першы халодны водціск). Такі алей мае злёгку зеленаваты колер і крыху гаркаваты смак.
- На этыкетцы абавязкова павінны быць указаны краіна вытворчасці, кампанія-вытворца і яе дакладны адрас, дата разліву. Пры гэтым краіна вытворчасці і месца разліву павінны супадаць. Калі алей атрымалі ў адным месцы, а разлівалі ў іншым, значыць, яго транспартавалі, што заўсёды пагаршае якасць. Акрамя таго, не варта набываць алей, выраблены ў краіне, дзе аліўкі не растуць: зразумела, што падчас перавозкі любыя плады губляюць якасць.
- Паколькі аліўкі — паўднёвыя "жыхары", то і аліўкавы алей "баіцца" холаду. Таму, калі ў халадзільніку аліўкавы алей адразу ж пачынае крышталізавацца, а пры пакаёвай тэмпературы аднаўляе сваю пачатковую кансістэнцыю, — гэта характэрная прыкмета якаснага алею.

Святлана БАРЫСЕНКА.