Обогащенные продукты: что необходимо о них знать

Мало кто сегодня задумывается о правильном и полезном питании, обогащенном комплексом витаминов. Современный ритм жизни диктует свои правила и практически не оставляет времени на раздумья о комплексном питании, которое принесет пользу организму человека. МЕДИНФО 72 подготовил тюменцам полезную статью об обогащенных продуктах.

Очень часто люди, употребляя в пищу калорийные продукты, думают о том, что внесли в свой организм достаточно полезных веществ, и сильно в этом ошибаются. Рацион современного человека, избыточный по калорийности, на самом деле недостаточный по содержанию витаминов и микроэлементов, недостаток которых угрожает здоровью.

Ученые нашли способ восстановления баланса и стали обогащать продукты необходимыми витаминами. В первую очередь продукты обогащаются теми микроэлементами, отсутствие которых угрожает здоровью населения, а это витамины С, группы В, минеральные вещества –

йод, кальций, железо, фолиевая кислота и каротин. Первоначально обогащаются продукты массового и регулярного потребления – молоко и молочные продукты, хлеб и хлебобулочные изделия, напитки, продукты детского питания, соль.

Йод, как и другие микроэлементы, поступает в организм человека главным образом с пищевыми продуктами и, частично, с водой. Наиболее богаты йодом продукты моря.

Эксперты советуют горожанам употреблять йодированную соль вместо обычной, ведь в нашем регионе существует недостаток этого микроэлемента, а также использовать в питании продукты, содержащие витаминно-минеральные комплексы, особенно в рационе детей, школьников, студентов и людей с повышенной физической или нервно-эмоциональной нагрузкой.

Отдельного внимания заслуживают каши в питании населения. Именно крупы являются важным источником белка и углеводов. Доказано, что высоким содержанием белка отличаются гречневая и овсяная крупы, их советуют включать даже в рацион людей, страдающих сахарным диабетом и ожирением, так как эти крупы содержат наибольшее количество клетчатки.

Широкое использование в диетическом питании получили манная и рисовая каши. Примечательно, что все крупы являются источником магния и железа. Эксперты рекомендуют включать различные крупы в виде каш, гарниров и запеканок в рацион питания всех возрастных групп.

Особенно важно соблюдать правильный рацион подрастающему поколению. В меню детей дошкольного возраста крупы должны включаться ежедневно наряду с молоком, мясом и другими продуктами. Эксперты призывают тюменцев при выборе круп и крупяных завтраков приобретать те, которые содержат витамины и минеральные вещества.

Вот несколько простых советов здорового питания для всех возрастов:
* *питание должно быть максимально разнообразным*
* *необходимо соблюдать режим питания и есть не реже 4-5 раз в день*
* *при каждом приеме пищи нужно употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты*
* *хлебобулочные изделия и хлеб должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами*
* *ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум два раза в неделю необходимо есть натуральный творог*
* *каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов*
* *рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления*
* *исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы*
* *ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключить употребление карамели*
* *следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.*

Специалисты напоминают: чем разнообразнее наш рацион питания, тем больше пользы он принесет для организма и здоровья в целом. Использование обогащенных продуктов позволит восполнить недостаток витаминов и микроэлементов до необходимой нормы, не увеличивая при этом калорийность блюд.