**Группы пищевых продуктов. Выбираем правильные продукты питания**

На современных прилавках представлено множество [продуктов питания](http://moydietolog.ru/encyclopedia-produkty), оказывающих различное воздействие на организм. Чтобы правильно в них ориентироваться, ученые объединили их в группы. Полученная классификация выглядит следующим образом:

Хлебобулочные изделия, крупы, бобовые, картофель.

Овощи, фрукты, ягоды, лиственная зелень.

* Мясо, рыба, птица, яйца.
* Молоко и молочные продукты.
* Жиры, сладости, сахар.

Такое деление основано на преимущественном содержании различных пищевых веществ в продуктах каждой группы и их схожести по своему [химическому составу](http://moydietolog.ru/sostav-produktov).

Хлебобулочные изделия, крупы, бобовые, картофель

Продукты данной группы считаются основным источником сложных углеводов ([крахмала](http://moydietolog.ru/krahmal)), пищевых волокон (клетчатки), минеральных веществ. Остановимся на некоторых из них.

Хлеб

В последнее время представление о хлебе как о тяжелой и неполезной пище ушло в прошлое. Современные диетологи признают пользу этого продукта и рекомендуют съедать в день в среднем по пять кусочков хлеба с высоким содержанием пищевых волокон (сорта с отрубями, злаковый, цельнозерновой, заварной бездрожжевой хлеб). Такое изменение мнения о хлебе основано на тщательном изучении и более высокой оценке пищевой ценности крахмала и [клетчатки](http://moydietolog.ru/kletchatka). Сегодня считается, что хлебобулочные изделия в умеренных количествах — это правильные с точки зрения медицины и диетологии продукты питания и важная часть нашего рациона.

Высокое содержание клетчатки в хлебе с отрубями или выпеченном из цельного зерна помогает избежать нарушений функции желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, желчного пузыря и, возможно, предотвратить некоторые виды рака. Сложные углеводы, содержащиеся в хлебе, снижают уровень холестерина в крови и помогают в борьбе с диабетом. Помимо железа и витаминов группы В, хлеб содержит целый ряд минеральных веществ — калий, кальций, магний, натрий, фосфор. Этот продукт является важным поставщиком углеводов и растительного белка. Широко распространенное мнение, что хлеб способствует увеличению веса, не соответствует истине: на самом деле причина не в хлебе, а в том, что на него намазывают!

Рис

[Рис](http://moydietolog.ru/ris) является одним из наиболее популярных зерновых продуктов. Он обладает высокой энергетической ценностью и усвояемостью, что обусловлено малым размером гранул рисового крахмала. Одна порция рисовой каши (260 г) удовлетворяет порядка 20% суточной потребности в углеводах.

В отличие от других круп, рис содержит достаточно большое количество треонина – редкой для растительного белка зерновых эссенциальной аминокислоты, а также фосфора и витамина В3. Не рекомендуется злоупотреблять круглым рисом, содержащим много клейковины, т.к. он обладает свойством крепить. Другие сорта риса такого действия не оказывают – особенно полезен дикий рис, серый, черный.

Гречка

[Гречка](http://moydietolog.ru/grechka) относится к числу зерновых продуктов с высокой пищевой ценностью. По сравнению с другими видами зерновых, она богата белком (12-13%), содержащим большое количество лизина – незаменимой аминокислоты, необходимой для нормального функционирования организма. Польза гречки еще и в том, что она богата минеральными веществами: железом, магнием, фосфором, а также витаминами Е, В1 и РР. Наряду с этим, гречневая каша содержит относительно мало углеводов и много пищевых волокон, что позволяет включить ее в правильные продукты питания при контроле веса и сахарном диабете.

Манка

Кашу из [манной крупы](http://moydietolog.ru/mannaya-krupa) отличает высокая питательность за счет повышенного содержания углеводов (до 15% от суточной потребности в одной порции) и хорошая усвояемость, благодаря чему ее широко применяют в питании детей и людей пожилого возраста, однако данный продукт имеет бедный по биологической ценности состав.

Следует отметить, что, несмотря на высокое содержание углеводов, каша из манной крупы, по сравнению с кашами из других распространенных круп, обладает относительно небольшой общей калорийностью (12% от суточной потребности) и содержит мало жиров.

Картофель

[Картофель](http://moydietolog.ru/kartofel) относится к числу наиболее употребляемых в России продуктов: на одного человека в среднем приходится около 300 г в сутки, что позволяет по праву называть его вторым хлебом. Картофель можно рассматривать в качестве определенной замены крупам – он является ценным источником углеводов, пищевых волокон, растительного белка (дефицитного, однако, по ряду аминокислот), многих витаминов и минеральных соединений.

Калорийность картофеля относительно невелика – 77 ккал на 100 г, однако такой традиционный способ приготовления, как жарка, увеличивает его энергетическую ценность в разы. Больным сахарным диабетом обязательно нужно знать, что картофель имеет высокий гликемический индекс (для вареного картофеля равный 70), что сопоставимо с показателями таких продуктов, как молочный шоколад и печенье.

Ни в коем случае не стоит есть проросший или позеленевший картофель: в нем увеличено содержание соланина – ядовитого вещества, предохраняющего клубни от инфекций. Употребление такой пищи может вызвать рвоту, боли в области живота, головокружение и другие неприятные симптомы. При выборе картофеля очень важно понимать, в каком регионе и на каких почвах он выращен, т.к. этот овощ легко накапливает в клубнях [нитраты, тяжелые металлы и радионуклиды.](http://moydietolog.ru/pishchevye-zagryazniteli)

Также следует отметить широкое использование картофеля в народной медицине при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и органов дыхания, болезней сердечно-сосудистой системы, почек и пр. Кроме того, картофель относят к щелочным продуктам питания, препятствующим снижению рН крови.

Овощи, фрукты, ягоды, лиственная зелень

Овощи высоко ценятся врачами и диетологами за высокое содержание в них клетчатки, [витаминов](http://moydietolog.ru/vitaminy), минеральных и биологически активных веществ. Ученые обнаружили тесную связь между хорошим здоровьем и богатым овощами рационом. Доказано, что группы населения, потребляющие эти продукты в больших количествах, меньше рискуют заболеть раком, диабетом, болезнями желудочно-кишечного тракта. По мнению специалистов, польза овощей и фруктов во многом обусловлена наличием в их составе особых элементов – фитопротекторов («фито» по-гречески – «растение»).

С обычной смешанной пищей человек получает около 1,5 г этих ценных веществ в сутки, причем они представлены более чем 10 тысячами разных соединений (индолы, флаваноиды, сапонины, полифенолы, терпены и др.).

Фитосоединения содержатся во всех овощах и фруктах. К примеру, в овощах, относящихся к классу крестоцветных (все виды капусты, репа, [кабачки](http://moydietolog.ru/kabachok), патиссоны, [тыква](http://moydietolog.ru/tykva)), обнаружены индольные соединения. Они оказывают антиоксидантное действие, регулируют активность ферментов, ответственных за разрушение в организме различных ядов.

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения, различные **фрукты и ягоды должны включаться в рацион ежедневно**, даже несколько раз в течение дня. Это может быть яблоко или апельсин, чашка ягод — малины или клубники, или стакан сока. В меню можно включить также сушеные, замороженные или консервированные фрукты, однако надо иметь в виду, что компоты, варенье, сиропы,желе содержат слишком много сахара и теряют в содержании витамина С. По возможности нужно отдавать предпочтение замороженным фруктам или консервированным в собственном соку, без добавления сахара. Фрукты и ягоды — это ценный источник витамина С и биофлавоноидов.

Доказанная польза овощей и фруктов объясняется также высоким содержанием в них растворимой и нерастворимой клетчатки, улучшающей перистальтику кишечника, уменьшающей риск возникновения рака прямой кишки, способствующей снижению [уровня холестерина в крови](http://moydietolog.ru/holesterin-holesterol).

Свежие фрукты и ягоды малокалорийны, поэтому являются прекрасной пищей для всех, кто не хочет иметь лишний вес. Большинство диетологов считают, что **польза овощей и фруктов значительно перевешивает риск нанести вред здоровью содержащимися в них пестицидами**.

Концентрация последних регламентируется на уровнях, не представляющих опасности для здоровья потребителей, даже детей. Однако риск все-таки существует. Помните, что для предохранения от плесени цитрусовые обрабатываются фунгицидом, поскольку считается, что люди не едят кожуру. Поэтому, готовя мармелад или цукаты, следует принять дополнительные меры предосторожности, к которым относится тщательное мытье в проточной воде и длительное вымачивание в сменяемой воде. Будьте осторожны с фруктами, покрытыми плесенью или темными пятнами: в них могут содержаться токсичные и канцерогенные вещества, вырабатываемые плесневыми микрогрибами. От таких продуктов лучше отказаться.

**Количество овощей и фруктов в суточном рационе не ограничивается.**Однако диетологи считают, что суммарная норма их потребления в сутки должна составлять не менее 400 г (чистый вес), не считая картофеля (рекомендуется 3-4 картофелины среднего размера в день).

При этом 1/3 из данного количества должна съедаться в сыром виде. Фрукты и ягоды рекомендуется употреблять не реже 2-х раз в сутки: по 1 яблоку или 1 груше, или по 1/2 апельсина, или по 3-4 сливы, или по 1 персику, или по 2 абрикоса, или по 1/2 стакана ягод.

Овощи рекомендуется есть 3-4 раза в день: на 1 прием – 100-150 г капусты, или 1-2 моркови, или пучок зеленого лука или другой зелени, или 1 помидор, или 1 стакан томатного сока.

Овощи можно использовать как в сыром виде, так и для приготовления гарниров и самостоятельных блюд. Не следует подвергать их сильной обжарке (при этом впитывается большое количество жира), лучше тушить или запекать. Для улучшения работы систем организма, ответственных за разрушение и выведение различных ядов, рекомендуется чаще использовать в питании овощи, относящиеся к группе крестоцветных: все виды капусты, в особенности брюссельскую, кабачки, патиссоны, тыкву. Эти овощи способны в сотни раз увеличивать скорость разрушения попадающих в организм ядов и таким образом существенно, многократно снижать риск их негативного влияния на здоровье.

Молоко и молочные продукты

Одним из наиболее полноценных продуктов питания является молоко. Академик И.П. Павлов называл его пищей, «которая приготовлена самой природой, отличается легкой удобоваримостью и питательностью». Молоко и изделия из него – это правильные продукты питания, обладающие высокой биологической ценностью. К числу наиболее полезных компонентов [молока](http://moydietolog.ru/moloko-koze) следует отнести в первую очередь легкоусвояемый молочный белок, содержащий все необходимые человеку аминокислоты в практически идеальном соотношении (отмечается небольшой недостаток серосодержащих аминокислот: метионина и цистеина).

Основным представителем белков молочных продуктов является казеин (около 80% белков), который, образуя единый комплекс с другим важным компонентом молока, кальцием, способствует его высокой биодоступности. Важную роль при этом играет основной молочный углевод– [лактоза](http://moydietolog.ru/laktoza-molochnyy-sakhar" \o "Молочный сахар - лактоза. Переход в справочник \"Состав продуктов\"), витамин D, а также оптимальное содержание в молоке фосфора. Следует отметить значительное количество в продукте витамина В2, необходимого для профилактики целого ряда заболеваний (ангулярного стоматита, хейлоза, себорейного дерматита и пр.), а также витамина В12, недостаток которого приводит к тяжелым нарушениям кроветворения, расстройствам нервной и пищеварительной системы.

Содержание витаминов в молоке подвержено сезонному влиянию: летом их больше (иногда в несколько раз), чем зимой, что может, например, проявляться в летнем «пожелтении» молока (за счет накопления ?-каротина).

Молочные изделия – это правильные по своему составу продукты питания, полезные для людей всех возрастов, поэтому они должны занимать одну из ведущих позиций при составлении рациона. Диетологи рекомендуют употреблять молочные продукты в количестве, соответствующем примерно 1 л (500 мл – самого молока. Крайне необходимо включать молочные продукты в рацион детей, беременных и кормящих женщин, больных и лиц пожилого возраста.

Молочные продукты рекомендуется употреблять 2 раза в сутки. При этом за один прием следует выпивать 1 стакан молока, или кефира, или [простокваши](http://moydietolog.ru/prostokvasha), или [йогурта](http://moydietolog.ru/yogurt-koziy), или 60-80 г (4-5 столовых ложек) [творога](http://moydietolog.ru/tvorog-koziy), или [брынзы](http://moydietolog.ru/brynza), или 50-60 г твердого или плавленого сыра.

Мясо, птица, рыба, яйца

В диетическом питании рекомендуется нежирное мясо, например, телятина, [крольчатина](http://moydietolog.ru/krolchatina), белое мясо кур (грудки без кожи).

**Экстрактивные вещества, содержащиеся в мясе**, придают ему характерный аромат, возбуждают деятельность пищеварительных желез. Крепкие мясные бульоны полезны для страдающих отсутствием аппетита, хроническим гастритом с пониженной секрецией желудочного сока, анемией, истощением.

При варке мяса экстрактивные вещества переходят в бульон. Если необходимо химическое щажение слизистой оболочки желудка при обострении хронического гастрита с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и 12-типерстной кишки, хронического панкреатита и т.д., следует отказаться от крепких бульонов, а использовать слабые (пополам с кипяченой водой) или так называемые вторичные бульоны. К экстрактивным веществам относятся и пурины, при избыточном поступлении которых возможны нарушения обмена веществ, отложение мочекислых солей, обострение подагры. Для снижения поступления пуринов следует отказаться от жареного и тушеного мяса и наваристых мясных бульонов.

[Мясо курицы](http://moydietolog.ru/kuritsa) широко используется в рационе большинства людей. Выделяют мясо молодой (цыплят, цыплят-бройлеров) и взрослой (кур) птицы. Курятина содержит несколько больше белка, чем мясо убойных животных (говядины, баранины, свинины), а жира и насыщенных жирных кислот меньше. Следует отметить, однако, что по ряду оценок, биологическая усвояемость и эффективность белка мяса кур несколько уступает аналогичным показателям мяса убойных животных. Одним из наиболее диетических является мясо кур 2 сорта (отличаются от птиц 1 сорта, как правило, меньшей упитанностью).

В состав курятины (особенно 1 сорта) входят жиры, [насыщенные жирные кислоты](http://moydietolog.ru/nasyshchennye-zhirnye-kisloty-zhiry) и холестерин. 60 г отварной курицы содержат около 14% от нормируемого суточного поступления холестерина, 12% -– общего жира и 9% -– насыщенных жирных кислот.

**Яйца** относятся к продуктам, обладающим повышенной пищевой ценностью. Яичный белок содержит все необходимые человеку аминокислоты в оптимальном соотношении, что способствует наиболее полному их использованию организмом. Наряду с этим, в составе яиц присутствует значительное количество [фосфолипидов](http://moydietolog.ru/fosfolipidy" \o "О биологической роли фосфолипидов. Сатья справочника \"Состав продуктов\") (лецитин), нормализующих жировой обмен в организме, а также витаминов А и В2.

Отборное [куриное яйцо](http://moydietolog.ru/yaytso-kurinoe) массой 70 г содержит около 20% суточной потребности в животном белке, витаминах А и В2. Следует отметить достаточно высокий уровень холестерина: в курином яйце массой 40 г может содержаться около 80% от нормируемого суточного поступления. Неблагоприятные свойства холестерина, однако, в значительной мере нейтрализуются фосфолипидами.

**Рыба** как источник полноценного белка должна занимать почетное место в рационе.

Таким образом, в меню рекомендуется включать постное мясо и птицу (без кожи), потреблять рыбу, в том числе и жирную, не реже двух раз в неделю; максимально сократить количество колбас, сосисок и прочих подобных продуктов из-за высокого содержания в них животного жира. Желательно избегать их обжаривания в большом количестве масла, предпочитая тушение, варку, в т.ч. на пару (котлеты, кнели и другие подобные изделия). Нежирные сорта мяса рекомендуется употреблять 2 раза в день. При этом на один прием желательно использовать 80-100 г нежирных говядины или баранины, или 60-80 г свинины, или 2 сосиски, или 80-100 г птицы, или 2 куриных яйца, или 80-100 г рыбы.

Жиры, сладости, сахар

Эту группу продуктов следует всячески ограничивать при формировании рациона.

Сюда относятся [сливочное масло](http://moydietolog.ru/maslo-slivochnoe), растительные масла, сало, маргарин, [сметана](http://moydietolog.ru/smetana), кондитерские изделия, мороженое, сахар. Рекомендуется выбирать кондитерские изделия с пониженным содержанием жира и сахара, необходимо избавиться от привычки есть сладости между приемами пищи.

Из [растительных жиров](http://moydietolog.ru/rastitelnye-zhiry-masla) предпочтение следует отдавать соевому и кукурузному маслам, для заправки салатов использовать льняное, оливковое, кедровое.

Из животных – небольшому количеству сливочного масла и свиного сала. Шире использовать в питании легкие масла.

Ориентировочные суточные рекомендации по потреблению жировых и сладких продуктов в чистом виде могут выглядеть следующим образом: 1-2 столовые ложки растительного масла, или 5-10 г сливочного масла, или маргарина для приготовления блюд; 3 шоколадные конфеты, или не более 5 карамелей, или 5 ч.л. варенья, или меда, или 2-3 вафли, или 50 г торта.

Очень важно понять, что ни один пищевой продукт, ни одна из представленных групп продуктов не могут обеспечить человека полным набором необходимых пищевых и биологически активных соединений. Поэтому представители каждой группы должны в той или иной степени присутствовать в ежедневном рационе, внося свой вклад в сохранение и укрепление здоровья.

ИСТОЧНИК: <http://moydietolog.ru/sbalansirovannyj-racion>