

Значение фруктов в питании человека

Выполнил ученик 5 «А» класса
МБОУ Школа №42 г.о. Самара
Варламов Максим
2016 г.

Польза Фруктов

- ▶ *Значение фруктов в питании человека на первый взгляд незаметно, но оно невосполнимо приемом фармакологических минерально-витаминных комплексов. Это связано с тем, что роль фруктов в питании не ограничивается поставкой минералов и витаминов в сочетании с другими видами питательных веществ. Основная польза фруктов в питании заключается в регулировании всех процессов пищеварения за счет пектинов, фруктозы и растительной клетчатки.*
- ▶ Полезные свойства фруктов начинаются с того, что они способны быстро утолять голод и насыщать кровь легкоусвояемой фруктозой. Любовь к тортам и пирожным рано или поздно негативно отразится на фигуре. Лучше заменить их сладкими фруктами. Это ведь тоже сладости, только более полезные.
- ▶ **Сухофрукты:** курага, чернослив и т. п. — должны постоянно присутствовать в вашем меню. Ешьте их вместо конфет, когда очень хочется сладкого. Но одних сухофруктов недостаточно. Помимо них, в день необходимо съедать три любых фрукта, например яблоко, персик, киви.

Прием фруктов

- Прием фруктов не только не насыщает организм лишними калориями, но и позволяет избавиться от вредных пристрастий к сладким продуктам. Заблуждение о высокой калорийности фруктов весьма популярно. Чтобы развеять его, сразу скажу: средняя энергетическая ценность фруктов не превышает 50 – 60 ккал. Например, в 100 граммах яблок насчитывается 45 ккал, в 100 граммах апельсинов – 40 ккал.
 - Бананы несколько калорийнее. Но это не те калории, что остаются в организме в виде жирового слоя. Большая их часть не усваивается благодаря пищевым волокнам, которые уменьшают всасывание углеводов.
 - В литературе встречаются рекомендации, есть фрукты отдельно от других продуктов. С чем это связано? Помимо белковых блюд, фрукты и овощи должны составлять основу нашего меню. Их количество в рационе тоже следует контролировать, причем сделать это довольно просто. Нужно поставить перед собой четкую задачу: в день съесть три фрукта и два овощных салата. Салаты можно привязать к основным приемам пищи – к обеду и ужину. А вот фруктами лучше перекусывать, не смешивая их с другой едой. Во-первых, так вы максимально насладитесь их вкусом. Во-вторых, не надо увеличивать объем пищи, потребляемой на завтрак, обед и ужин, – ее и без того достаточно. Не стоит растягивать стенки желудка.
- Даже самые сладкие фрукты, в том числе бананы, – это низкокалорийные продукты!

Влияние фруктов на организм человека

- Для того, чтобы усилить влияние фруктов на организм человека, с самого утра можно съесть какой-нибудь сочный, мягкий, сладкий фрукт, если нет противопоказаний – заболеваний желудочно-кишечного тракта в острой стадии. И не забудьте, что в течение дня вам предстоит съесть еще как минимум два фрукта между основными приемами пищи.
- Сочетаются ли фрукты с молочными и кисломолочными продуктами? На самом деле сочетается все! Если вы не хотите отказываться от любимых фруктовых йогуртов и творожков, то и не нужно этого делать. Тот же творог содержит и белки, и жиры, и углеводы. Из него никто химическим путем не удаляет какой-либо из компонентов. Правильное питание – это разнообразное питание. И любой диетолог подтвердит, что смешанные продукты – один из способов обеспечить разнообразие. Добавляя к творогу банан, вы обогатите блюдо, увеличите его пользу.
- Если в первой половине дня или в период до 16-17 часов успевают перекусить тремя сладкими фруктами или съесть сладкий фрукт, как только захочется сладкого (помимо основного питания), то очень скоро вы обнаружите, что реже вспоминаете про любимые недietetические сладости. А чуть позже они станут казаться вам приторно сладким после фруктов. Если вы попытаетесь придерживаться этого правила в течение одной-двух недель, то легко расстанетесь с тремя лишними килограммами, ничего не меняя в своем питании, только заменив сладости тремя сладкими фруктами в качестве перекуса.
- Бананы в малом количестве разрешены даже при неосложненной форме сахарного диабета, так как в них преобладает фруктоза, для усвоения которой не требуется столько инсулина, сколько для глюкозы. Таким образом, человек, чувствуя сладкий вкус, получает удовольствие от еды, при этом сама фруктоза частично выводится вместе с пищевыми волокнами.

Фрукты по цвету

Важным элементом правильного питания является не только количество, но и разнообразие овощей и фруктов. Стремящимся сохранить здоровье ученые теперь рекомендуют сочетать в тарелке овощи и фрукты разных цветов, а красное и зеленое яблоки считать абсолютно разными продуктами. Дело в том, что разные по цвету группы овощей и фруктов содержат разные полезные вещества.

Фитонутриенты — это биологически активные вещества, которые придают фруктам и овощам их цвет, вкус, запах и природную устойчивость к заболеваниям. Они весьма благотворно воздействуют на здоровье вашего организма.

5 цветов фитонутриентов



Ежедневно ешьте 1-2 продукта из каждой цветовой группы

Красные: ликопин, эллаговая кислота, кверцетин, гесперидин, антоцианидин



поддерживают здоровье мочевой системы, защищают от рака и сердечно-сосудистых заболеваний

Синие/фиолетовые: ресвератрол, антоцианидин, флавоноиды

полезны для сердца, мозга, костей и артерий



Зеленые: лутеин, изофлавоны, антиоксидант ПОХА, изотиоцианаты, сульфорафан



полезны для зрения, легких, печени

Белые: антиоксидант ПОХА, аллицин, кверцетин, глюкозинолаты

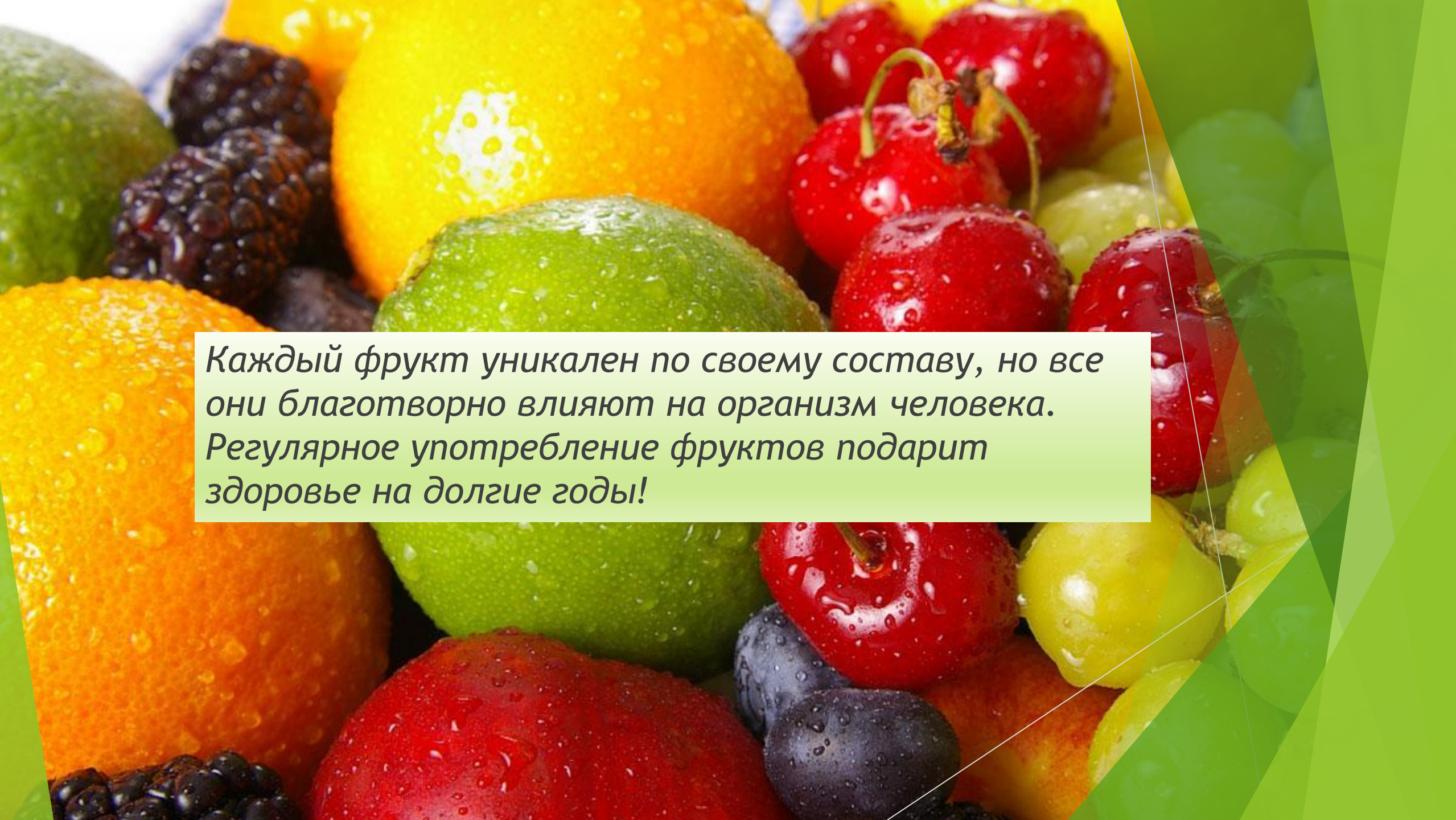
поддерживают здоровье костей, кровеносной системы



Желтые: альфа-каротин, бета-каротин, бета криптоксантин, лутеин



для здоровья иммунной системы, правильного роста и развития



Каждый фрукт уникален по своему составу, но все они благотворно влияют на организм человека. Регулярное употребление фруктов подарит здоровье на долгие годы!

Спасибо за внимание!!!



Значение фруктов в питании человека

Выполнил ученик 5 «А» класса

МБОУ Школа №42 г.о. Самара

Варламов Максим

Октябрь 2016 г.