

## **Специалисты Роспотребнадзора уверены: в поисках здорового питания россиянам нужно обернуться к собственным корням. Картошкой и макаронами сыт не будешь**

В рамках национального проекта «Демография» Роспотребнадзор проводит мониторинг того, чем питаются россияне. Для этого в пяти пилотных регионах (Башкортостан, Московская, Самарская, Свердловская, Омская области) проводятся опросы школьников и их родителей: что и как ребята и взрослые едят и в школе, и дома.

— Какие продукты они потребляют, в каком количестве, сколько раз в день, что едят в школе, что дома, какие есть региональные особенности, и главное — насколько рацион отвечает принципам здорового питания по сахару, соли, насыщенным и трансжирам и наличию всех необходимых макро и микроэлементов, — рассказывала об исследовании накануне старта мониторинга глава Роспотребнадзора Анна Попова. — Мы также определим, какое число россиян может позволить себе качественные продукты: доступны ли они по цене и продаются ли в ближайших магазинах.

Питаемся мы довольно однообразно. В большинстве семей в ходу из гарниров только картошка да макароны. Крайне мало наши сограждане употребляют бобовых — ценный источник растительного белка. Из круп чаще всего выбираем рис да гречку. А почему? Ведь наша традиционная кухня всегда была сильна кашами.

— Кашу нужно есть обязательно, она включается во все мировые стандарты рационального питания! — уверена Надежда Раева, начальник отдела надзора по гигиене питания управления Роспотребнадзора по Московской области. — Я очень рекомендую гречневую. Монах Белозерского монастыря, переписывая древние книги, еще в XVI веке сделал вывод, что самые полезные для питания в России с учетом нашего весьма прохладного климата — гречневая, ячневая, перловая крупы.

### ***Почему масло кашу портит***

И современные научные данные это подтверждают.

— Каша, например, прекрасный завтрак! — объясняет д. м. н., ведущий научный сотрудник, профессор ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Алла Погожева. — Они насыщают, наполняют энергией за счет того, что углеводы в них «долгие» и усваиваются медленно. И если не добавлять к кашам жира, это будет не слишком калорийно. Кашу маслом как раз испортишь, пословица не права!

Готовить каши нужно на воде. Если хотите, можно добавить немного молока в самом конце варки. Сахар класть не стоит. В крайнем случае — ложку меда в готовую кашу.

Такие каши принесут много пользы и не навредят даже людям с ожирением. Но им стоит начинать день с этого блюда не чаще 3 раз в неделю.

— Какие каши самые полезные?

— Я бы отнесла к таким три вида — все они популярны у нас.

Гречка — богата железом и борется с анемиями. Конечно, из растительных продуктов железо усваивается хуже, чем из мясных и печени. Но ведь усваивается же! А кроме того, гречневая крупа содержит много нерастворимых пищевых волокон. Попадая в наш желудочно-кишечный тракт, они не перевариваются и адсорбируют все лишнее, ненужное нам — и выносят на себе из организма.

Гречневая каша хороша и рассыпчатая, и вязкая — последний вариант больше подходит для тех, кто страдает от заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Овсяная каша — в нашем представлении это самый правильный завтрак. И это абсолютная правда! Овсянку ценят больные гастритом, язвой — за смягчающий обволакивающий эффект. Кроме того, пищевые волокна этой крупы представлены бета-глюканом — веществом, помогающим бороться с избытком холестерина и сахара в крови.

Выбирая овсянку в магазине, обращайте внимание на то, как долго готовится крупа. Самая полезная — та, что варится 20 — 25 минут. Меньше время приготовления — меньше пользы. В кашах-минутках, которые просто завариваются кипятком, все полезные свойства утрачиваются, к тому же производители слишком щедро сдабривают их сахаром.

Рисовая каша тоже обладает обволакивающим эффектом и подходит людям с проблемами пищеварения. Но самое главное — это продукт, который содержит крайне мало соли. Более того, если при варке вы не будете солить рис, он вытянет на себя соль из других продуктов.

Почему это важно? Соль провоцирует отеки. В том числе и сосудистых стенок. А это приводит к гипертонии и другим сердечно-сосудистым заболеваниям.

Те, кто ставит себе целью похудеть, могут не варить рисовую кашу, а запаривать рис, залив его кипятком и дав настояться. Тогда пищевые волокна из него будут работать как адсорбент, удаляя из организма токсины и плохой холестерин. И, кроме того, это блюдо имеет эффект профилактики запоров. Перечисленные каши — лидеры по полезным свойствам. Но и остальные из них не стоит забывать.

Все крупы примерно в равных количествах содержат растительный белок, витамины группы В, полезные для нервной деятельности, и многие другие микроэлементы. Калорийность их около 200 — 300 ккал на 100 г продукта.

Главное, на что стоит ориентироваться при покупке этих круп, — вид зерна. В идеале выбирать цельнозерновые, они максимально полезные. Но их не так много в магазинах. Чем мельче зерно — тем больше оно обработано и тем ниже в нем содержание ценных веществ.

Поэтому на нижних строчках рейтинга полезности каш, если бы мы его выстраивали, — манка и кус-кус (оба — особым образом обработанные зерна пшеницы). Но ту же манку часто выбирают страдающие гастритом люди — она не раздражает слизистые их больного желудка.

— Учитывая, что у нас 60 процентов населения страдает из-за проблем с лишним весом, большинству россиян необходимо следить за калорийностью пищи, — уверена Алла Погожева. — И в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам лучше использовать не картошку и макароны, а овощи. Сырые, в виде салатов и винегретов, тушеные, отварные, приготовленные на пару — лишь бы не жареные, чтобы было поменьше жира. Любой овощной гарнир содержит в 10 раз меньше калорий, чем крупяной. К тому же в сочетании мясо, рыба плюс овощи полезные вещества усваиваются максимально эффективно.

А что еще незаслуженно забыто;

### ***Принцессы из бобов***

Белок, столь необходимый нашему организму, содержится не только в мясе. Бобовые — кладезь растительного белка. Не зря чечевица, горох, нут, фасоль и т. п. считаются основой вегетарианского питания. Однако россияне незаслуженно пренебрегают этими продуктами. Хотя у них немало достоинств.

100 г чечевицы содержит 25 г растительного протеина, жирные кислоты омега-3 и омега-6, много полезных микроэлементов: кальций, магний, калий, фосфор, железо. Жиры в ней меньше, чем, например, в горохе. Так что она полезна даже худеющим. Клетчатка дает чувство сытости и улучшает пищеварение. А еще важный момент: чечевица богата фолиевой кислотой и, значит, крайне необходима в рационе беременных, так как эта кислота отвечает за нормальное развитие плода.

Фасоль ненамного отстала от чечевицы по содержанию протеина — в ней его 22 процента. Она так же богата аминокислотами, витаминами, микроэлементами, в том числе железом.

Содержащийся в красной фасоли аргинин оказывает инсулиноподобное действие, помогая снизить уровень сахара в крови и тем самым снижая риск развития сахарного диабета.

В сое аж 35 процентов белка! Кроме того, соевые продукты богаты лецитином — веществом, ускоряющим обмен веществ. Лецитин и холин, которого в сое тоже много, снижают уровень плохого холестерина. Содержащиеся в ней витамины группы В оказывают положительное влияние на нервную деятельность, работу мозга.

Кстати, «соевую» колбасу к полезным продуктам отнести нельзя: производители добавляют соевый белок для ее удешевления, но все же сои там слишком мало. В отличие от соевого мяса, сыра тофу и соевого молока — полноценных продуктов для здорового питания.