Питание современного человека, как, в общем, и всё в нашей жизни, претерпело существенные изменения. Во-первых, изменился темп жизни. На нормальный приём пищи зачастую просто не хватает времени. И в результате, пищевой рацион строится из сплошных перекусов и перехватов, набегу или в перерывах между срочными делами. Во-вторых, появляются новые технологии и новые продукты питания, некоторые из которых просто вредны, другие нежелательны, третьи можно употреблять с оговоркой.

К первой группе, то есть, к безусловно вредным, относятся продукты, содержащие генетически модицифицированные компоненты, неконтролируемое потребление которых может иметь непредсказуемые последствия в будущем, поэтому от них следует оградить в первую очередь детей.

Ко второй группе можно отнести фаст-фуды (продукты быстрого питания), которые, к сожалению, стали неотъемлемой частью современного мира. Все врачи и диетологи считают их «вредными» продуктами, опасными для здоровья взрослых и тем более детей, хотя именно детям большинство этих продуктов и покупают. Питаться ими регулярно никак нельзя. Это может привести к очень нехорошим последствиям (избыток «быстрых» углеводов перегружает поджелудочную железу, приводя к значительным колебаниям уровня сахара в крови, что сопровождается неприятными ощущениями: чувством голода, раздражительностью, головной болью, снижением работоспособности и др.)

Кроме того, большая часть подобной пищи очень калорийна, содержит много жиров и мало витаминов, приводит к быстрому нарастанию массы тела со всеми вытекающими последствиями.

Если вы серьезно решили заняться своим здоровьем и укрепить иммунитет, основой вашего рациона должны стать любимые продукты полезных микроорганизмов, живущих в нашем кишечнике. Полезны все овощи - они богаты клетчаткой, витаминами, минералами, содержат пектины, полезны гречка, просо, овес, пшеница, бездрожжевой ржаной и отрубной хлеб. В них особенно велико содержание витаминов группы В и клетчатки. Кисломолочные продукты поддерживают здоровые бактерии и способствуют их размножению. Картофель полезнее запекать. При таком способе приготовления крахмал отлично переваривается и не бродит, сохраняется весь запас калия, который стимулирует перистальтику кишечника и незаменим для работы сердца.

Не забывайте про ягоды и фрукты - в них содержится большое количество ферментов для переваривания пищи, органических кислот, пигментов, витаминов и минералов. Полезны овощные салаты с растительным маслом и лимонным соком, которые помимо всего прочего обладает отличным желчегонным эффектом, а желчь, в свою очередь, является натуральным кишечным антибиотиком. Очень полезны семечки подсолнуха и тыквы, грецкие, кешью и другие орехи. Не забывайте также про рыбу, морепродукты и рыбий жир, которые являются важным источником полиненасыщенных жирных кислот и йода, поддерживают иммунитет и предупреждают развитие атеросклероза.

Благодаря такому питанию вы значительно улучшите состояние иммунной системы вашего организма, подарите своей коже молодость и свежесть. Наличие большого количества клетчатки в пище позволит кишечнику своевременно удалять все продукты распада и будет способствовать размножению нормальной микрофлоры, что очень важно для сохранения здоровья и укрепления иммунитета, так как около 80% лимфоидной ткани, участвующей в формировании иммунитета человека, находится в кишечнике.

материал подготовил врач-гигиенист Лихорад И.А.