

Диетолог рассказала уральцам о базовых продуктах рациона уральцев

Главный внештатный диетолог министерства здравоохранения Свердловской области Ирина Бородина рассказала об основных продуктах, которые с давних времен входят в рацион питания жителей Урала и наиболее полезны.

«Я изучала историю питания жителей нашего региона, и выяснила, что наряду с традиционными мясными продуктами достаточно большой процент в рационе наших предков занимали овощи и фрукты. Так, они готовили суп из щавеля, собирали и заготавливали на зиму лесные ягоды, сушили и замораживали яблоки, квасили белокочанную капусту, популярной была зелень петрушки. Позже появились картофель, хлеб и крупы. В культуру питания Урала внесли свой вклад представители многих национальностей, но клетчатка оставалась базовым продуктом», – рассказала Ирина Бородина.

Диетолог подчеркнула, что организм жителя Урала особенно хорошо принимает те овощи и фрукты, что растут в нашей местности: яблоки, капуста, репа, морковь, свекла, облепиха, смородина и так далее.

«Взрослому человеку рекомендуется съедать не менее 400 грамм овощей и фруктов в день. Овощи низкокалорийны, но дают чувство насыщения. Если перед трапезой съесть овощной салат, то риск переедания снижается. Это особенно важно тем людям, которые хотят снизить или сохранить свой вес», – отметила Ирина Бородина.

Напомним, что по данным Всемирной организации здравоохранения, употребление этих продуктов в достаточном количестве приносит многоплановую пользу:

- способствует росту и развитию детей;
- увеличивает продолжительность жизни;
- способствует сохранению психического здоровья;
- обеспечивает здоровье сердца;
- снижает риск онкологических заболеваний, ожирения, диабета;
- улучшает состояние кишечника и иммунитет.