

## Здоровые перекусы

В настоящее время нет единого мнения о пользе перекусов и их влиянии на метаболизм человека. Так, ряд научных исследований свидетельствует о положительном влиянии перекусов на массу тела, в то время как другие заявляют обратное. Однако стоит подчеркнуть, что под понятием «**перекус**» скрывается очень неоднородная группа продуктов, с одной стороны это могут быть низкокалорийные и полезные продукты, например, овощи или фрукты, а с другой — малопитательные снеки с высоким содержанием простых углеводов и рафинированных жиров.

Нередко в качестве перекуса используются печенье или конфеты, протеиновые батончики, что приводит к повышению калорийности рациона, но при этом питательная ценность, то есть содержание витаминов, микро- и макроэлементов, будет крайне низкой. Такие продукты не дают сытости и могут даже повышать аппетит.

Регулярное употребление таких снеков может привести к развитию ожирения и заболеваний сердечно - сосудистой системы, что имеет негативные последствия не только для физического, но и ментального здоровья человека.

В данной статье мы поговорим о том, какие продукты стоит выбрать для перекусов, чтобы сохранить свое здоровье.

### Овощи и фрукты

Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует употреблять **не менее 400 грамм овощей и фруктов в день**, что связано со снижением риска развития хронических неинфекционных заболеваний, что было подтверждено рядом научных исследований и обзоров.

Овощи и фрукты богаты клетчаткой, которая необходима для нормальной работы желудочно-кишечного тракта, витаминами, микро- и макроэлементами. А кроме этого, овощи и фрукты являются источником **фитонутриентов** — веществ, которые содержатся в растениях и обладают широким спектром положительных эффектов на организм человека (укрепляют стенки сосудов, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами). Именно фитонутриенты обеспечивают разнообразное окрашивание овощей и фруктов в разные цвета, поэтому не ограничивайтесь огурцами или яблоками, чтобы получить весь спектр полезных веществ.

На первый взгляд кажется, что 400 грамм овощей и фруктов в день — это очень много и невозможно употреблять такое количество овощей и фруктов ежедневно. Однако, если вы разделите это количество, например, на 5 приемов пищи, то 80 грамм уже не выглядит так устрашающе. Если у вас нет привычки употреблять овощи и фрукты, то начните с малого, постепенно увеличивая их количество в рационе, за что ваш кишечник и организм скажут вам спасибо. Овощная тарелка с успехом заменит корзинку с конфетами и печеньем, которая нередко присутствует на любой кухне.

Нарежьте овощи и фрукты так, чтобы их было удобно кушать (морковь, огурцы, тыква, болгарский перец — брусочками; помидоры черри — целиком). Если, например, ваш ребенок плохо ест овощи, то постепенно к знакомым и любимым видам овощей можно добавлять новые и поместить их на видном и доступном месте, чтобы расширить

рацион питания ребенка. Сюда же можно добавить сыр и орехи (не более 50 граммов, так как, несмотря на свою полезность, орехи и сыр калорийны и содержат много жиров).

Однако помните, что во всем важна умеренность и это особо касается фруктов, так как многие из них содержат достаточно большое количество сахаров.

### **Молочные продукты**

В первую очередь необходимо помнить о том, что стоит отдавать предпочтение молочным продуктам без наполнителей, которые, как правило, содержат большое количество сахара, что нивелирует практически все полезные свойства.

Молочные продукты богаты кальцием, фосфором и легкоусвояемым белком. Кроме того, именно молоко содержит особые насыщенные жирные кислоты, защищающие и поддерживающие работу нашего сердца.

Ежедневно рекомендуется употреблять **3 порции молочных продуктов**, чтобы покрыть потребность в кальции, что соответствует, например, стакану молока 2,5 %, 100 граммам творога 5% или белого йогурта и 25 граммам твердого сыра.

### **Цельнозерновые продукты**

Слабо обработанные зерновые богаты клетчаткой и витаминами группы В, и на длительный период сохраняют чувство сытости.

Поэтому зерновые хлебцы без добавок (помните про лишние простые углеводы, которые в них часто содержатся) или кусочек отрубного хлеба так же можно использовать в качестве перекуса.

Данные продукты можно использовать не только по отдельности, но и в комбинации. Это может быть отрубной хлебец с творожным сыром и помидорами черри или белый йогурт с фруктами.

Кроме того, не забывайте прислушиваться к своему организму и старайтесь не есть «за компанию» или от скуки, чтобы не получить лишних калорий.

Будьте здоровы!