

Пять порций овощей и фруктов



Всемирная организация здравоохранения рекомендует каждому человеку ежедневно употреблять пять порций фруктов и овощей (не менее 400 граммов). Одна порция — это 80 граммов свежих фруктов, овощей, зелени, ягод, что соответствует одному стакану, одной горсти, трем столовым ложкам с верхом нарезанных продуктов.

ДОКАЗАНО НАУКОЙ

Научными исследованиями доказано, что именно такое количество указанных продуктов должно быть в каждодневном рационе.

Врач по медицинской профилактике ГБУЗ «Пензенский областной центр медицинской профилактики» Татьяна ЧЕПАСОВА рассказала о том, как питаться с пользой для здоровья:

— Вместе с овощами и фруктами в наш организм поступают витамины (А, В, С, Е), минералы (калий, железо, магний, кальций, цинк, селен и др.), вода, пищевые волокна и антиоксиданты, которые помогают нам противостоять негативному воздействию многих агрессивных факторов внешней среды. В этот перечень должны входить не только свежие, но и замороженные овощи, фрукты, ягоды, а также сухофрукты и соки. Картофель не входит в данный перечень овощей, так как он служит одним из основных источников крахмала.

Овощи и фрукты следует употреблять несколько раз в течение дня в виде свежих, вареных или тушеных фруктов и овощей, в качестве самостоятельного блюда или в составе другого блюда.

400 граммов овощей и фруктов — много это или мало? Некоторые люди считают, что это очень большой объем, что столько невозможно съесть за день. А другие полагают, что это очень дорогое удовольствие.

Разъясним, что означает «порция фруктов». Это — один банан среднего размера, одно яблоко среднего размера, один апельсин среднего размера, 15 виноградин, 2 — 3 сливы, горсть малины или вишни, 3/4 стакана сока (приготовленного без добавления сахара), 1/4

стакана сушеных фруктов.

«Порция овощей» — это один помидор среднего размера, один огурец среднего размера, одна средняя морковь, 1/2 перца, один стакан порезанной капусты, один стакан сырых листовых овощей, 1/2 стакана приготовленных или измельченных сырых овощей.

В день как минимум следует съесть три порции овощей (желательно половину в сыром виде) и две порции фруктов, по возможности в сыром виде. Растительное меню можно разнообразить в виде овощных и фруктовых салатов,

гарнира и овощных супов. Необходимо сочетать сырые и отварные (тушеные) овощи. При термической обработке разрушаются многие витамины, зато размягчаются растительные волокна, они становятся более доступными для усвоения.

Овощи и фрукты являются основным источником антиоксидантов, способствующих профилактике онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Часть антиоксидантов вырабатывается нашим организмом самостоятельно, а часть человек получает с питанием. Природные антиоксиданты мы получаем с растительной пищей.

Наличие свежих овощей и фруктов изменяется в зависимости от времени года и региона, но замороженные и сухие они доступны всегда. Предпочтение рекомендуется отдавать сезонным продуктам, выращенным в местах проживания.

«УМНЫЕ» ВИТАМИНЫ

Основными природными антиоксидантами являются витамины А, С, Е, фолиевая кислота и микроэлементы (селен, цинк), которые поступают в организм со свежими фруктами и овощами.

Витамин А и бета-каротин (провитамин или предшественник витамина А в нашем организме под влиянием ферментов превращается в витамин А). Источником витамина А (бета-каротина) являются: морковь, тыква, сладкий перец, шпинат, щавель, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки, горох, персики, абрикосы, яблоки, арбуз, дыня, шиповник.

Мощный антиоксидант — витамин С (аскорбиновая кис-

лота), который в организме человека не синтезируется, а поступает с пищей, в основном с овощами, фруктами и ягодами. Наибольшее количество витамина С находится в листьях зелени, кожуре овощей и фруктов. Продукты растительного происхождения, содержащие большое количество этого витамина: цветная и белокочанная капуста (свежая и квашеная), брокколи и брюссельская капуста, черная смородина и земляника, болгарский перец, помидоры, листовая зелень, яблоки, облепиха, шиповник, цитрусовые.

Витамин Е (токоферол) препятствует развитию опухолевых процессов и атеросклероза. Много витамина Е содержат семена, орехи (миндаль), крупы, авокадо, шпинат.

Фолиевая кислота, снижающая риск развития анемии, онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, в большом количестве содержится в чечевице, луке, темно-зеленых овощах, брюссельской капусте и брокколи.

Селен активизирует в организме витамины С и Е. Он защищает сосуды, препятствует развитию опухолевых процессов. Содержится селен в грецких орехах, чесноке, бобовых, брокколи.

Цинк способствует лучшему усвоению витаминов Е и А. Роль цинка для организма человека многогранна. Особенно много цинка содержат бананы, виноград, апельсины, груши, помидоры, лук, семена тыквы, малина и черника.

В овощах и фруктах содержатся также витамины группы В и такие минералы: магний, калий и кальций, которые способствуют снижению риска развития гипертонии.



Боль терпеть нельзя: рекомендации онкопациентам

Обезболивание онкопациентов с применением ненаркотических и наркотических лекарств проводится по месту фактического проживания больного. Схему назначения обезболивающих индивидуально подбирает лечащий врач.

Для получения лекарств врач (фельдшер) выписывает рецепты на специальных бланках, подробно объясняя условия получения препарата и способ его применения.

ЕСЛИ ВОЗНИКЛА БОЛЬ

Правило №1

Вы не должны терпеть боль, она мешает организму бороться с болезнью. Следует сразу обратиться к онкологу или участковому терапевту, чтобы вам назначили противоболевую терапию. Если беспокоены тем, что придется делать большое количество инъекций, следует знать — в настоящее время имеются противоболевые препараты в таблетках продленно-

го действия, свечи, существуют противоболевые пластыри (они наклеиваются на кожу и меняются каждые три дня). Используя эти современные средства, вы сможете жить полноценной жизнью и не зависеть от инъекций.

Правило №2

Наблюдайте за болью. Зафиксируйте время приема лекарства и длительность безболевого периода. Принимайте препарат строго по схеме, назначенной врачом. Наркотический препарат продленного действия принимают каждые 12 часов, не чаще! Если боль не до конца ушла или быстро возвращается, это значит, что дозу препарата нужно из-

менить. Не скрывайте от лечащего врача наличие болевого синдрома. Своевременно подобранные обезболивающие препараты улучшат состояние и повысят качество жизни.

НЕ НАДО ТЕРПЕТЬ!

Если боль застала внезапно и у вас нет с собой обезболивающих — вызывайте скорую помощь (03 или 103 с мобильного телефона)!

Лечение боли должно быть основано на принципах Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

НЕИНВАЗИВНО — избегать инъекций.

ПО ЧАСАМ — анальгетики



принимают по графику, не дожидаясь усиления боли.

ПО ВОСХОДЯЩЕЙ — анальгетики назначаются, начиная от высоких доз слабого анальгетика к низким дозам сильного анальгетика.

ИНДИВИДУАЛЬНО — с учетом индивидуальной реакции больного на препарат.

С ВНИМАНИЕМ К ДЕТАЛЯМ

— нужно следить за эффективностью анальгетика и его побочными действиями.

Вопросы по оказанию помощи онкологическим больным по полису ОМС вы можете задать по телефону «горячей линии» Единого контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области **8-800-100-80-44**.

ВАШ ИНТЕРЕС — ОМС

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД
ОМС
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ