

ОГБУЗ «Детская клиническая больница»
Санитарно-просветительная работа

7 - 13 ноября - Неделя профилактики рака толстой кишки
(популяризация цельнозерновых продуктов).



Цельное зерно – это **широкий спектр зерновых продуктов**, которые содержат нечистые зерна со всей их внешней оболочкой. Употребление цельного зерна вместо очищенных зерен меняет некоторые пищевые привычки. В большинстве случаев цельнозерновые продукты выгодны. Только несколько групп **должны отказаться от их употребления**.

Что такое цельнозерновые?

Цельное зерно – это просто **зерновой продукт во всей красе**, очищенный от колоса. Он состоит из зародыша внутри зерна, окружающего его эндосперма и кожуры плодовых семян.

Эмбрион – это часть, из которой может прорасти новое ухо. Это часть зерна, наиболее богатая резервным материалом: жирами и белками. Зародыши пшеницы – очень **вкусное и полезное дополнение к еде**, обогащающее диету омега-3 кислотами.

Эндосперм – это мучнистая часть, в основном содержащая крахмал. Именно измельченный эндосперм является сырьем для производства различных видов муки.

Покров фруктов и семян **является очень ценной частью зерна** с точки зрения клетчатки, **витаминов** и минералов. Именно эта часть зерна шелушится, чтобы получить доступ только к чистому эндосперму. Цельное зерно является сырьем, которое **используется для производства здорового цельного зерна** с высоким содержанием клетчатки.

Цельнозерновые продукты – это все продукты, шелуха которых **не очищается для производства**. Цельнозерновая мука измельчается вместе с зерном, благодаря чему она приобретает характерную консистенцию, цвет и менее подвержена замешиванию. Цельнозерновой хлеб изготавливается из такой муки, часто с добавлением цельнозерновых продуктов, таких как льняное семя, кунжут, мак, семена подсолнечника, овсяные хлопья и семена тыквы. Коричневый рис считается цельнозерновым продуктом, потому что он не был очищен от внешнего коричневого слоя. Зерновые отруби образуются из отходов измельчения белой муки, то есть из самой шелухи зерна.

Полезные свойства цельнозерновых продуктов

Цельнозерновые продукты лучше по качеству, чем чистые, в основном из-за высокого содержания клетчатки. В них намного больше витаминов, особенно из группы В, и ценных

минералов. К сожалению, в процессе очистки зерна большая их часть удаляется. Отруби наиболее богаты витаминами, минералами и клетчаткой. Рекомендуется употреблять цельнозерновые продукты как часть здорового сбалансированного питания. Это выгодно практически всем.

Кому не рекомендуется цельнозерновая диета?

Цельные зерна злаков очень богаты клетчаткой и поэтому противопоказаны некоторым группам людей. В первую очередь, их следует избегать пожилым людям, у которых пищеварительная способность меньше. Эти продукты относятся к категории более сложных для переваривания. Пищевые волокна не являются компонентом, перевариваемым в кишечнике. Они служат только для улучшения кишечного транзита. Проблемы с пищеварением могут развиваться у людей употребляемых большое количество клетчатки. Людям, перенесшим операции на кишечнике, резекции и страдающим кишечными заболеваниями, не следует допускать повышенной перистальтики кишечника и больших перегрузок.

На что влияют цельные зерна?

На сегодняшний день известно, что цельнозерновые продукты *стоит включить в свой рацион*. Это не значит, что вам следует полностью отказаться от хрустящих багетов или любимой пиццы. Тем не менее, стоит сосредоточиться в первую очередь на том, что дает нам наибольшую пользу для здоровья в повседневном питании. Преимущества цельного зерна неоспоримы:

- **Богатство витаминов.** Это витамины группы В, которые заботятся о правильном функционировании нервной системы.
- **Богатство полезных ископаемых.** Это важные минералы, такие как железо, магний, цинк и фосфор.
- **Клетчатка.** Она положительно влияет на работу кишечника, ускоряя обмен веществ. Поглощает токсины, помогает похудеть, наполняя желудок. Это позволяет снизить уровень холестерина.
- **Антиоксиданты.** Злаки имеют большое влияние на антиоксидантные процессы, замедляя процессы старения.

Кому полезно есть больше цельнозерновых?

▪ **Людям, которые худеют.** Чтобы похудеть, нужно ускорить обмен веществ и потреблять меньше калорий. В этом могут пригодиться крупы. Содержащаяся в них клетчатка набухает и раздвигает живот, давая ощущение сытости, а не полноты. *Поддерживает обмен веществ*, и очищает кишечник от остаточных каловых масс. Благодаря этому пищеварительная система работает более эффективно и легче похудеть. Однако не стоит перебарщивать с клетчаткой. Избыток клетчатки может нарушить работу кишечника.

▪ **Людям с повышенным холестерином.** Клетчатка отлично снижает фракцию холестерина ЛПНП, снижая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

▪ **Людям с высоким содержанием сахара.** Высокий уровень глюкозы в крови нейтрализуется с помощью правильной диеты. Цельные зерна распадаются медленнее и приводят к более медленному повышению уровня глюкозы после приема пищи. Благодаря им предотвращаются *резкие скачки глюкозы и инсулина в крови*. Вы можете регулировать экономию сахара, используя цельнозерновые продукты.

▪ **Людям с хроническим воспалением.** В основном из-за высокого содержания омега-3 и жирных кислот с противовоспалительными свойствами цельные зерна способны бороться с хроническим воспалением.

▪ **Люди с риском развития рака.** Чтобы противодействовать раку, ешьте цельнозерновые продукты. Они богаты антиоксидантами, благодаря которым уровень свободных кислородных радикалов восстанавливается до нормального уровня, не угрожая раком.

Употребление цельнозерновых продуктов является лучшим выбором, чем продукты из белой муки. Так что давайте хотя бы частично заменим белый хлеб и белую муку цельнозерновыми. С помощью этого применяются профилактические меры по защите собственного здоровья и немного изменяются некоторые его параметры. Это делает некоторые хронические заболевания, такие как атеросклероз и сахарный диабет, болезнями, с которыми *можно жить долгие годы!*

Ответственная по СПР

Е.С. Гранчакова