

# Вопросы диетологу



Наш консультант – диетолог-эндокринолог, врач высшей категории медицинского центра DoctorVera Оксана Крошина

## Правда ли, что в первой зелени и парниковых овощах нет полезных веществ, только нитраты? Можно ли с их помощью обогатить витаминами скудный весенний рацион?

– Современные технологии выращивания ранних овощей существенно меняют их структуру и питательные свойства. Нитраты, представленные в них в изобилии, сами по себе малотоксичны, но в организме они становятся предшественниками N-нитрозосоединений (нитритов), обладающих канцерогенными свойствами и превращающих гемоглобин крови в форму, неспособную переносить кислород. Этим вредным веществам мы потребляем и так в достаточном количестве (с колбасными изделиями, мясными консервами). Вот и получается: съели салатик – и получили дозу, намного превышающую суточную норму. Поэтому при «общении» с ранними дарами огорода необходимо соблюдать меры предосторожности. По возможности выбирайте продукцию, выращенную с применением экологически рациональных методов (убедитесь, что продавец знает, откуда поступили «зеленые»). Особенно бдительны будьте с редисом – согласно документам, при его возделывании запрещено применение каких-либо химических веществ. Тщательно мойте овощи и фрукты (без мыла, но с применением мягкой щетки) и не храните долго (употребляйте сразу после приобретения). В этом случае возможный риск будет сведен к минимуму.

## За зиму дочь прибавила в весе несколько килограммов. Как правильно организовать ее рацион питания, чтобы избавиться от лишнего веса?

– Радикально ограничивать рацион питания не стоит, ведь для растущего организма необходимы и белки, и углеводы, и жиры. Другое дело, что белок должен поступать из нежирного мяса или рыбы, углеводы предпочтительнее сложные (из круп, цельнозернового хлеба), а жиры – растительные. Важен и правильный режим питания: обязательный завтрак (он заряжает энергией на весь день и препятствует перееданию), полноценный обед и легкий ужин. Как правило, увеличению веса способствуют поздние перекусы, поэтому введите «официальный» ужин в 19.00 и договоритесь, что после этого больше ничего не есть (это правило должно касаться всех!).

Вообще, следовать правильному режиму питания необходимо всей семьей. То есть в первую очередь вы сами должны быть примером для дочки – не употребляйте сладкого и мучного (лучше, если подобных продуктов вообще не будет в доме). В мягкой форме постарайтесь объяснить девочке тот вред, который могут принести эти продукты; готовьте полезную и низкокалорийную еду (это может быть вкусно!) и учите этому дочь.

## С наступлением теплых дней все мамы стараются проводить с ребенком как можно больше времени на улице. Как правильно его кормить на прогулке, на что обратить внимание?

– Детей до 5 лет желательно не кормить вне дома – лучше так рассчитывать время, чтобы гулять от кормления до кормления. Обязательно нужно взять на прогулку воду: если ребенок активный, обмен веществ и потоотделение усилено – жажда неизбежна, не исключено и обезвоживание. В качестве питья на прогулке оптимальны минеральная негазированная вода, морсы, компоты из фруктов и ягод, отвар шиповника.

Относительно же самой еды, если ребенок постарше, хорошо бы зайти в специальное детское (или просто знакомое) кафе. Главное, чтобы там не готовили из полуфабрикатов, не было «быстрых» продуктов, консервов. Закажите ребенку блюдо, входящее в его ежедневный рацион, например кашу с котлетой (лучше паровой). Детям не рекомендуются бульоны (лучше суп на овощном отваре), салаты из свежих овощей (лучше рагу – то, что прошло термическую обработку). До 12 лет нежелательны суши – есть риск аллергии, заражения гельминтами.

Если же вы решили перекусить на природе (например, в парке), не берите в корзинку для пикника чипсы, сухарики, вафли, крекеры – после их приема происходит быстрый выброс инсулина и вскоре снова хочется кушать (кроме того, в них масса вредных добавок, приправ). Можно захватить бутерброды, лучше с сыром без масла, если с колбасой, то с маркировкой «для детского питания». Кстати, приготовленные бутерброды нельзя долго хранить, их нужно съесть в течение 1-2 ч.