

Какие продукты помогут поддержать женское здоровье? Об этом рассказала эксперт Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Савкина.

Овощи и фрукты обеспечивают организм клетчаткой, большим количеством витаминов, особенно группы В, бета-каротиноидами, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Можно также употреблять тушеные, замороженные, консервированные овощи и фрукты, желательнее без сахара.

Зерновые продукты – один из важнейших компонентов полноценного женского рациона. Они содержат медленные углеводы – источник энергии и клетчатки. В оболочке зерен содержится много витаминов. Поэтому цельные злаки (неочищенный рис, пшеница, овес, хлеб из цельнозерновой муки) предпочтительнее к употреблению.

Продукты с «правильными» жирами. Нерафинированное растительное масло – прекрасный источник ненасыщенных жиров. Полезные липиды также можно найти в орехах, авокадо, жирной рыбе. В сбалансированном рационе таких жиров должно быть около 30%.

Источники витамина D и кальция. Больше всего витамина D содержится в морской жирной рыбе. Не забывайте также регулярно включать в меню творог, молоко, кефир, йогурты, сыры.

Белок – основной строительный материал для всех клеток организма. Также он участвует в работе иммунной системы и обменных процессах (молочные продукты, мясо птицы, бобовые, рыба, морепродукты, яйца, орехи).

Вода. Важно помнить, что пить нужно, не дожидаясь состояния жажды и обезвоживания. При этом вода должна быть чистой и без добавок.

Здоровое питание РФ