Автор: "Телевид"

Летом, в период изобилия свежих фруктов и овощей, у нас появляется прекрасная возможность поправить с их помощью своё здоровье. Лечебные качества овощей, фруктов и ягод обусловлены высоким содержанием витаминов, клетчатки и пектиновых веществ, низкой энергетической ценностью, способностью активно влиять на процессы пищеварения и повышать сопротивляемость организма. Так, при атеросклерозе, ишемической болезни сердца рекомендуется ввести в питание овощи и плоды, которые практически лишены жиров и холестерина, в первую очередь это баклажаны, а также содержащие йод: яблоки, апельсины, бананы, хурма, картофель, зелёный горошек. Если имеется повышенная свертываемость крови и склонность к тромбообразованию, из рациона исключают шпинат, помидоры, морковь, зелёный горошек, яблоки, виноград, землянику. Из различных овощей и фруктов, рекомендуемых больным гипертонической болезнью, особенно полезны свёкла и свекольный сок, арбузы, картофель в мундире, сухофрукты. При заболеваниях печени и желчного пузыря следует исключать из рациона овощи, богатые щавелевой кислотой и эфирными маслами (шпинат, щавель, ревень, редьку, редис, чеснок, лук, хрен), поскольку они раздражают клетки печени и могут привести к образованию камней в желчном пузыре и желчных путях. При сердечной недостаточности рекомендуется употреблять продукты с высоким содержанием калия: картофель, курагу, изюм, чернослив. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите с повышенной секрецией для смягчения действия клетчатки, содержащейся в овощах и фруктах, стоит употреблять овощи и фрукты в протёртом и варёном виде (запеканки, пудинги, желе, муссы, суфле, кисели).