

**Овощи – это не просто гарнир**

Все мы с детства слышим: «Ешь овощи, это полезно». А что, если представить наш организм как дом, где овощи работают сразу в трёх лицах: они и уборщики, и строители, и охранники? Как именно они «чистят» сосуды от холестерина, «смазывают» механизмы нашей жизнедеятельности и защищают клетки от «поломок»? Об этом простыми словами рассказывает главный диетолог Минздрава Приморья, доцент института профилактической медицины ТГМУ Ольга Ямилова.

**Ольга Юрьевна, а если попытаться объяснить пользу овощей совсем просто, без сложных терминов, что они дают нашему организму каждый день?**

Если представить, что наш организм – это дом, который нужно содержать в чистоте и порядке. Овощи в этом смысле — и уборщики, и строители, и охранники.

Они:

«Чистят» организм: благодаря клетчатке, которая связывает и выводит токсины, холестерин и помогает работе кишечника.

«Смазывают механизмы»: витамины и минералы в их составе обеспечивают бесперебойную работу всех систем: от сердца до мозга.

«Защищают от поломок»: антиоксиданты в овощах борются с повреждением клеток и предотвращают развитие многих заболеваний.

Без них мы будем чувствовать вялость, наш метаболизм замедлится, а риски для здоровья возрастут. Это не просто еда, это фундамент хорошего самочувствия.

Овощи весьма ценны и необходимы организму каждый день, они являются источником сложных углеводов: пищевых волокон и клетчатки.

Дневная норма потребления овощей, не считая картофель, во все времена года для взрослого человека должна составлять не менее 400 гр.

Эта цифра обеспечит Ваш организм достаточным количеством клетчатки, которая составляет 25-30 грамм в день для взрослого человека.

**От каких конкретно болезней помогают нам защититься овощи при регулярном употреблении?**

Овощи – это не просто гарнир, это самый доступный и эффективный инструмент профилактической медицины.

Прежде всего это группа **сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркты, инсульты, атеросклероз).**

Овощи, богатые калием уменьшают способность тканей удерживать воду, предотвращает отеки. Выведение избыточного количества жидкости способствует улучшению деятельности сердца и помогает контролировать артериальное давление. Клетчатка связывает и выводит излишки «плохого» холестерина (ЛПНП). Антиоксиданты защищают стенки сосудов от воспаления и повреждений.

Достаточное потребление овощей – это хороший инструмент для профилактики **сахарного диабета 2-го типа.**

Клетчатка в их составе главный регулятор уровня сахара в крови. Она замедляет всасывание глюкозы из пищи, предотвращая резкие и опасные скачки. Это снижает нагрузку на поджелудочную железу и повышает чувствительность клеток к инсулину. Листовые зеленые овощи здесь особенно эффективны.

Доказанная эффективность в борьбе с **онкологическим заболеваниями** обнаружена у крестоцветных овощей (брокколи, цветная капуста, любая капуста). Они содержат соединения, которые способны запускать самоуничтожение раковых клеток и препятствовать образованию опухолей (особенно в ЖКТ). Пигменты, окрашивающие овощи в яркие цвета (ликопин в помидорах, бета-каротин в моркови), являются антиоксидантами, которые нейтрализуют канцерогены.

Овощные блюда усиливают секрецию пищеварительных желез, способствуя перевариванию пищи, а нерастворимая клетчатка, это естественный «двигатель» для нашего кишечника. Таким образом овощи являются прекрасным естественным стимулятором моторной функции кишечника предотвращая **запоры.**

Кроме того, клетчатка является пищей для полезной микрофлоры, а здоровый микробиом – это залог не только **хорошего пищеварения, но и крепкого иммунитета**.

Низкая энергетическая ценность и большой объём создают чувство наполненности желудка и сытости. Это позволяет снижать общую калорийность рациона при борьбе с метаболическими нарушениями и избыточной массой тела.

Не существует одного «волшебного» овоща от всех болезней. Секрет в **разнообразии и регулярности**. Съедая 400-500 граммов разных овощей в день (сырых и приготовленных), Вы обеспечите мощную профилактику целому ряду серьезных заболеваний.

Это именно тот подход, который меняет отношение к питанию.