

Казалось бы, фрукты так полезны, что их можно есть весь день. Давайте разбираться, так ли это.

Фрукты. Ассоциации с ними в основном позитивные – это вкусно, сочно и полезно. Они богаты клетчаткой, разнообразными витаминами, антиоксидантами, минералами, микро- и макроэлементами. А еще в них много воды и мало калорий. Создается впечатление, что фруктами можно заменить многие продукты и хорошо себя чувствовать.

Помимо «кладовой» полезностей, фрукты содержат простые сахара, такие как глюкоза, фруктоза, сахароза и многие другие. **Они являются источником для образования жирных кислот путем печеночного липогенеза**

Этот процесс может приводить к повышению уровня триглицеридов, липопротеинов, очень низкой и низкой плотности и увеличению жировой ткани. Поэтому увлекаться фруктами не стоит.

Рекомендованное количество фруктов – 400 г в день. А людям с сахарным диабетом надо еще внимательнее относиться к выбору продуктов для своей «фруктовой тарелки». Бананы, груши, виноград, спелые сливы обладают высоким гликемическим индексом, так как содержат много фруктозы. Они могут влиять на снижение чувствительности клеток к инсулину.

В состав многих фруктов входит ряд органических кислот, которые могут отрицательно влиять на наше здоровье, – яблочная, винная, лимонная, щавелевая и прочие. У людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастриты, повышенная кислотность желудка, язва и другие) употребление в пищу таких фруктов может усилить неприятные симптомы или привести к обострению. Им не стоит есть как самостоятельные блюда кислые яблоки, цитрусовые, ананас, киви, а также недоспелые фрукты или те, что имеют в составе «грубую клетчатку», например груши.

Кроме того, фрукты могут провоцировать развитие аллергической реакции. Как правило, такое происходит, если у человека уже есть аллергия на пыльцу растений. Все дело в схожести строения белков пыльцевых и пищевых аллергенов. При контакте фруктов со слизистой оболочкой рта возможны зуд, покалывающая боль, сыпь, отек губ, языка, мягкого неба и глотки. Тут уже не до наслаждения вкусом. Внимательно следите

за реакциями своего организма и не злоупотребляйте лакомствами в ущерб здоровью.

Еще один «фруктовый аспект» – повышение уровня гормона лептина. Одна из его функций – контроль процессов насыщения и голода. Увеличенная концентрация гормона приводит к избыточному потреблению пищи и накоплению жира. Таким образом, тем, у кого есть лишний вес, признаки нарушения метаболизма, а также людям, страдающим ожирением, фрукты могут оказать медвежью услугу.

Если говорить с позиции здорового питания, то правила неизменны. Чтобы организм работал как часы, еда должна быть разнообразной, с белками, жирами и углеводами в составе. Протеины нужны для образования ферментов и гормонов. Они входят в состав костей, мышц, хрящей, волос, ногтей, задействованы во многих важных биологических процессах в организме. И есть среди белков такие, которые мы можем получить только из пищи. Жиры нам необходимы как источники энергии. Липиды есть в составе клеточных мембран – они выполняют структурную функцию. Углеводный рацион тоже должен быть разнообразным. При нехватке углеводов организм начинает привлекать белки для производства энергии, что не способствует балансу нутриентов и не прибавляет нам здоровья.

Фрукты, какими бы полезными они ни были, не могут заменить весь компонентный состав необходимой нам еды. И место основного (отдельного) приема пищи они занять никак не смогут. Лучше есть их, как мы привыкли, в качестве десерта, добавки к летнему салату или полезного перекуса. Все хорошо в меру. И фрукты на столе каждый день – отличная привычка.