

## 13 ноября 2022 года: Неделя профилактики рака толстой кишки (популяризация цельнозерновых продуктов)



На что влияют цельные зерна? На сегодняшний день известно, что цельнозерновые продукты стоит включать в свой рацион. Это не значит, что вам следует полностью отказаться от хрустящих багетов или любимой пиццы. Тем не менее, стоит сосредоточиться в первую очередь на том, что дает нам наибольшую пользу для здоровья в повседневном питании. Преимущества цельного зерна неоспоримы:

- ♣ **Богатство витаминов.** Это витамины группы В, которые заботятся о правильном функционировании нервной системы.
- ♣ **Богатство полезных ископаемых.** Это важные минералы, такие как железо, магний, цинк и фосфор.
- ♣ **Клетчатка.** Она положительно влияет на работу кишечника, ускоряя обмен веществ. Поглощает токсины, помогает похудеть, наполняя желудок. Это позволяет снизить уровень холестерина.
- ♣ **Антиоксиданты.** Злаки имеют большое влияние на антиоксидантные процессы, замедляя процессы старения. Кому полезно есть больше цельнозерновых?
- ♣ **Людам, которые худеют.** Чтобы похудеть, нужно ускорить обмен веществ и потреблять меньше калорий. В этом могут пригодиться крупы. Содержащаяся в них клетчатка набухает и раздвигает живот, давая ощущение сытости, а не полноты. Поддерживает обмен веществ, и очищает кишечник от остаточных каловых масс. Благодаря этому пищеварительная система работает более эффективно и легче похудеть. Однако не стоит перебарщивать с клетчаткой. Избыток клетчатки может нарушить работу кишечника.
- ♣ **Людам с повышенным холестерином.** Клетчатка отлично снижает фракцию холестерина ЛПНП, снижая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- ♣ **Людам с высоким содержанием сахара.** Высокий уровень глюкозы в крови нейтрализуется с помощью правильной диеты. Цельные зерна распадаются медленнее и приводят к более медленному повышению уровня глюкозы после приема пищи. Благодаря им предотвращаются резкие скачки глюкозы и инсулина в крови. Вы можете регулировать экономию сахара, используя цельнозерновые продукты.
- ♣ **Людам с хроническим воспалением.** В основном из-за высокого содержания омега3 и жирных кислот с противовоспалительными свойствами цельные зерна способны бороться с хроническим воспалением.
- ♣ **Люди с риском развития рака.** Чтобы противодействовать раку, ешьте цельнозерновые продукты. Они богаты антиоксидантами, благодаря которым уровень свободных кислородных радикалов восстанавливается до нормального уровня, не угрожая раком. Употребление цельнозерновых продуктов является лучшим выбором, чем продукты из белой муки. Так что давайте хотя бы частично заменим белый хлеб и белую муку цельнозерновыми. С помощью этого применяются профилактические меры по защите собственного здоровья и немного изменяются некоторые его параметры. Это делает некоторые хронические заболевания, такие как атеросклероз и сахарный диабет, болезнями, с которыми можно жить долгие годы