

Хром в продуктах питания

Как ни крути, правильное питание - залог здоровья и долголетия. И дело тут не в подсчете калорий, а в обеспечении организма нужным витаминно-минеральным комплексом.

Человеческий организм гораздо более «химический», чем кажется на первый взгляд. И тут все зависит от того, насколько тщательно вы поддерживаете необходимый состав. Очевидно, что отказ от грамотного, сбалансированного питания может иметь негативные последствия. При этом не менее важно "не перегнуть палку".

Вот, к примеру, такой важный элемент, как хром, может быть в числе ваших лучших друзей, а может стать самым непримиримым из врагов. Хром в продуктах питания во многом определяет особенности функционирования организма, склонность или устойчивость к различным специфическим заболеваниям и т.д.

В этой статье мы подробно расскажем обо всех аспектах, связанных с содержанием хрома в продуктах.

Продукты, содержащие хром

Среднесуточная норма потребления хрома организмом взрослого человека варьируется от 50 до 70 мкг в зависимости от пола. Мужчинам нужно больше хрома, но в период вынашивания ребенка и лактации женщине требуется 100-120 мкг. Для детей этот показатель находится в диапазоне 11-35 мкг.

При кажущейся незначительности этих показателей, напитать организм хромом вовсе не так просто, как кажется на первый взгляд. Причинами этого являются низкое содержание хрома в продуктах питания, повышенная физическая активность, стрессы, а также другие продукты, употребление в пищу которых понижает концентрацию металла в организме.

В каких продуктах больше хрома?

Превалирующее количество хрома (в мкг/100 г) содержится в пелагиде (100) и тунце (90). Далее следуют: анчоус, карась, карп, горбуша, камбала, зубатка, мойва, треска, сом и некоторые другие рыбы с показателем 55 мкг/100 г. Говяжья печень, почки и сердце содержат 32, 30 и 30 мкг/100 г хрома соответственно. Куриные окорочка и грудки тянут на 20 мкг/100 г, а вот самым бедным «хромовладельцем» является грунтовый томат с 5 мкг/100 г.

Очень много хрома в бразильском орехе, финике, злаках, цельном молоке и молочных продуктах.

Следует знать, что при термической обработке количество хрома будет уменьшаться, поэтому если это возможно, употребляйте продукты в сыром виде.

Последствия недостатка хрома для организма человека

Содержание хрома в крови, тканях и костях постоянно колеблется. Нехватка этого элемента может стать причиной ряда заболеваний. Среди основных последствий нехватки хрома выделяют:

- нарушение темпов роста организма;
- аномальную работу нервной системы;
- риск развития сахарного диабета из-за повышения концентрации глюкозы в организме;
- ухудшение работы сердечно-сосудистой и мочеполовой систем;
- преждевременное старение, уменьшение продолжительности жизни.

Естественно, важно также не переусердствовать с хромосодержащими продуктами в рационе.

Хром в продуктах питания: польза и вред для организма человека

Данный минерал участвует практически во всех процессах организма. В частности, он способствует лучшему усвоению инсулина, препятствуя таким образом развитию сахарного диабета, поддерживает углеводный и жировой баланс и ускоряет регенерацию поврежденных тканей и органов.

Возможные последствия отравления хромом

В погоне за красотой, здоровьем и долголетием главное — не переусердствовать, поскольку тогда хром преподнесет вам совсем неприятные «сюрпризы» в виде острых аллергических реакций, нервных расстройств, язв, высыпаний, малокровия, сбоев в функционировании печени и почек, общего снижения иммунитета.

Профилактика избытка и дефицита хрома

В случае выявления избытка хрома в организме (достоверным может считаться только итог лабораторных исследований), пациенту назначается специальная диета, которая часто подразумевает прием витаминно-минерального комплекса для снижения его концентрации.

При недостатке хрома также назначается диета, направленная на компенсацию его дефицита и, если врач сочтет нужным, прием медицинских препаратов на основе соединений хрома. В любом случае, стоит контролировать состояние своего организма путем сдачи проверочных анализов с определенной периодичностью.

Ответственное отношение к себе, здоровью, жизни, а значит и способу питания, поможет вам великолепно выглядеть и чувствовать себя отлично на протяжении своей жизни.

Согласовано: Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе г. Екатеринбург, в г. Полевской и в Сысертском районе. Е.П. Потапкина

Статья подготовлена врачом по гигиене питания отдела экспертиз за питанием населения Саканян Л.С., т. 269-16-26