

16 октября 2015 года - Всемирный день здорового питания.

Питание – один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистых и онкологических, которые являются основными причинами преждевременной смертности и в России, и во всем мире.

Рацион питания современного человека крайне несбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения, человечество переедает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) — на 10%, сахара – на 30–35%; недоедает мяса – на 25%, молока – на 30%, овощей и фруктов – на 45–50%.

Питание россиян также далеко от идеального. По данным многолетних исследований НИИ питания РАМН, в рационе среднего россиянина недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, микронутриентов (витаминов и минералов), но отмечается переизбыток жиров, особенно жиров животного происхождения, холестерина, сахарозы. И, как правило, его суточный рацион имеет высокую калорийность.

Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. По данным ВОЗ, количество людей, страдающих ожирением, уже составляет около 2,3 миллиарда человек. В России с диагнозом «ожирение» живут почти 1 миллион 200 тысяч человек. Поэтому сегодня все более актуальным становится необходимость соблюдения основных правил здорового питания. Особенно это важно для человека, имеющего какие-либо хронические заболевания или постоянно хворающего по поводу и без. Чтобы укрепить свое здоровье, нужно придерживаться 10 принципов правильного питания.

1. Частота. Одно из главных правил правильного питания - необходимо есть несколько раз в день, желательно, не менее 3-5 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время.

2. Разнообразие. Питание должно быть разнообразным и не слишком экстравагантным. Количество жирной, жареной, острой и кислой пищи придется ограничить. Человеческому организму для нормального функционирования нужно достаточное количество органических и минеральных веществ, и они обязательно должны присутствовать в вашем рационе.

3. Постепенность. Сразу отказаться от привычного режима питания сложно, поэтому включать «здоровые» продукты в свой рацион постепенно. Следует сократить потребление соли и сахара.

4. Энергетический баланс. Еда должна восполнять наши энергетические потери и система питания должна это учитывать. Изучите таблицу

калорийности продуктов, и прикиньте свои энергозатраты за день.

5. Завтрак обязателен. Он должен быть полноценным и разнообразным, кофе и бутербродов с сыром явно недостаточно. Наилучший вариант – вернуться, как в детстве, к овсянке или гречке. Можно перекусить бананом, яблоком или йогуртом. Хорошо съесть яйцо всмятку или омлет и вместо кофе выпить чашку свежесваренного чая (лучше зеленого и, разумеется, без сахара).

6. Питайтесь по графику. На работу/ учебу можно захватить пшеничный хлебец, батончик с мюсли, смесь сухофруктов с орехами, яблоко или кусочек сыра. Все это поможет продержаться до обеда в хорошем расположении духа. Тем, кто работает в ночную смену, от приема пищи отказываться нельзя, при этом обязательно надо съесть что-нибудь сладкое (глюкоза поможет организму справиться со стрессовой ситуацией и подпитает засыпающую нервную систему).

7. Разбавляйте рацион. Во время обеда и ужина не забывайте о густых супах, они способствуют лучшему пищеварению и не перегружают желудок. Количество алкоголя необходимо сократить. Пейте сок, чай или минеральную воду без газа. А вот любую газировку позабудьте как страшный сон. ЛЮБАЯ газировка негативно влияет на желудочно-кишечный тракт.

8. Сладкое - не значит полезное. Любителям сладкого посоветуем не злоупотреблять тортами и пирожными с кремом, большим количеством шоколада. Полезен, например, свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад, мед. Десерты, кстати, вопреки устоявшемуся мнению лучше съесть перед основным приемом пищи – это поможет понизить аппетит и убережет от переедания. Фрукты, съеденные в конце плотного обеда или ужина, слишком долго перевариваются и теряют все полезные вещества. Лучше баловать себя яблоком, апельсином или бананом между приемами пищи, или прямо перед едой.

9. Фрукты и овощи необходимы. Это одна из основ правильного питания. Они обязательно должны присутствовать в вашем рационе. В них содержатся столь необходимые нашему организму пищевые волокна и витамины. Недостаток фруктов в рационе может стать причиной усиленной жажды (приходится много пить, повышается нагрузка на сердце и почки) и необходимости принимать «баночные» витамины, которые значительно отличаются от природных аналогов. Но не стоит питаться целыми днями одними фруктами и салатами, поскольку это ведет к расстройству желудка и другим проблемам, связанным с процессом пищеварения, ибо протеина в овощах, так скажем, маловато.

10. Самое главное, соблюдайте умеренность во всем. Не стоит загонять себя в нечеловеческие условия, но и не относиться к питанию безответственно. Красота и здоровье – в ваших руках, вернее, у вас на тарелке. Питайтесь правильно и будьте здоровы!