



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Питание — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире и в России.

Питание является сложным процессом поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия энергетических затрат, построения и обновления клеток и тканей тела.

По данным ВОЗ, рацион питания современного человека крайне несбалансирован. 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%.

В связи с этим очень важно обеспечить поступление в организм необходимых пищевых веществ в оптимальном количестве и в нужное время. Рациональное питание – это соблюдение трех основных принципов питания:

1. Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности.
2. Удовлетворение потребности человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ, то есть баланс веществ.
3. Соблюдение режима питания.

Несоблюдение этих правил и следующие за этим несбалансированное питание, избыточный вес и ожирение приводят к серьезным последствиям для здоровья.

Повышенный индекс массы тела провоцирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, скелетно-мышечных нарушений, онкологических заболеваний (рак эндометрия, молочной железы и толстой кишки).

Избыток жира в рационе является фактором риска развития гормонально-зависимых опухолей молочной железы у женщин и предстательной железы у мужчин.

Избыток насыщенного жира способствует развитию атеросклероза, жировой дистрофии печени, заболеваний желчного пузыря.

Избыток простых углеводов в рационе и недостаток клетчатки является фактором риска ожирения и сахарного диабета.

Недостаток клетчатки увеличивает риск развития рака толстого кишечника, поскольку в этом случае увеличивается время прохождения пищи по кишечнику и длительность контакта стенки кишечника с эндогенными канцерогенами.

Избыток поваренной соли повышает риск развития гипертонической болезни.

Недостаток витаминов и микроэлементов приводит к нарушениям в обмене веществ.

Правила здорового питания

1. Следует потреблять разнообразные продукты – нет ни одного продукта, который бы мог обеспечить потребности организма во всех питательных веществах (исключение молоко матери). Поэтому питание должно быть максимально разнообразным, а соблюдение специальных диет возможно только после рекомендации врача.

2. Не исключать из рациона хлеб (грубый помол), крупяные изделия (нешлифованные), картофель (неочищенный) – эти продукты содержат различные типы пищевых волокон – клетчатки, играющей важную роль в нормализации функции кишечника.

3. Употреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) – молоко и молочные продукты обеспечивают организм многими питательными веществами, они богаты белком и кальцием.

4. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (более 400 г/день не считая картофеля). Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства – потребление овощей должно превышать потребление фруктов приблизительно в соотношении 2:1.

5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу и нежирные сорта мяса. Бобовые, орехи, мясо, птица являются важным источником белка. Предпочтение следует отдавать нежирным сортам мяса и удалять видимый жир до приготовления пищи. Количество колбас, сосисок и т.п. должно быть ограничено.

6. Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, десерта. Продукты, содержащие много рафинированных сахаров, являются источником энергии, но

практически не содержат питательных веществ. Они не являются необходимыми компонентами здоровой диеты и могут быть исключены из рациона взрослых и детей.

7. Общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 3/4 чайной ложки (5 граммов) в день:

- исключить пищевые продукты, содержащие много соли (консервированные, соленые, копченые);
- обратить внимание на маркировку продуктов на указания содержания соли в них;
- увеличить потребление продуктов с низким содержанием соли (овощи, фрукты);
- снизить количество соли, добавляемое в процессе приготовления;
- прежде, чем досаливать пищу, следует сначала попробовать ее на вкус, а лучше вовсе не досаливать.

8. Не следует употреблять алкоголь. Являясь калорийным веществом 1 г алкоголя, дает 7 ккал и не обеспечивает организм питательными веществами. Так, например, 1 банка пива (330 г) содержит 158 ккал, фужер белого вина (125 г) – 99 ккал, а 20 г коньяка и 40 г виски – 42 и 95 ккал, соответственно.

9. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. Для ее сохранения, кроме соблюдения принципов рационального питания, следует поддерживать умеренный уровень физической активности (не менее 30 мин. умеренной физнагрузки ежедневно).

10. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, соли, сахара в процессе приготовления пищи.