

Наше питание и здоровье

Здоровое питание – один из основных пунктов правильного образа жизни. Оно даёт человеку энергию, силу, развитие. С определённой уверенностью можно утверждать, что здоровье человека процентов на 70 зависит от его питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний (повышенное содержание холестерина в крови, ожирение, кариес, диабет, гипертония, подагра, болезни ЖКТ и др.). Однако, с помощью пищи можно избавиться от многолетних недугов. Как показывает практика, исцеление очень многих прежде больных людей возможно. Для этого необходима корректировка повседневного питания, изменение структуры потребляемых продуктов и тогда с помощью здорового образа жизни можно предупредить имеющиеся заболевания, сохранить здоровье и привлекательную внешность, оставаться стройными и молоджавыми, быть физически и духовно активными.

Так, что же такое – здоровое питание? Основными принципами здорового питания являются: разнообразие продуктов, сбалансированный рацион, способы приготовления пищи, структура потребления (свойства, состав, вкус и аромат пищи, способы и условия её потребления), окружающая обстановка и внутреннее состояние организма.

Основная задача правильного питания – состоит в том, чтобы организм человека оставался здоровым, бодрым и функционировал без сбоев.

Главный признак правильного питания – сбалансированность. Нам нужны абсолютно все пищевые компоненты. Белки – источник аминокислот, из них синтезируются гормоны, ферменты, антитела, гемоглобин и множество других белковых веществ, необходимых для жизнедеятельности организма. Углеводы служат нам основным источником для получения энергии и для синтеза гликопротеидов. Жиры нужны организму для сохранения целостности клеточных мембран, они способствуют усвоению жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К), минеральных веществ, являются источниками жирных кислот и липопротеидов. А витамины и микроэлементы служат компонентами буквально всех биохимических реакций в организме.

Здоровое питание предусматривает такую обработку пищи, при которой сохраняется наибольшее количество полезных веществ в продуктах.

Правильное питание - это свежее питание, поэтому готовить лучше на один раз непосредственно перед употреблением. Использовать лучше более щадящие способы термической обработки пищи (отваривание, особенно на пару, запекание). Как правило, чем проще приготовлено блюдо, тем оно полезнее. Есть лучше только когда вы голодны. Вся пища должна быть хорошо пережевана, чтобы легко усваиваться, ведь при жевании происходит не только механическое измельчение, но и начальное расщепление крахмалов и отчасти белков.

Пища нужна нам для получения энергии. Энергия выделяется при расщеплении жиров и углеводов. Углеводы расщепляются легче, жиры - труднее, они откладываются в виде жировых складок. Поэтому жиры в рационе надо ограничивать. Жиры бывают животного и растительного происхождения. Животные жиры содержатся в мясе, сливочном масле, а растительные – в семечках, орехах, всех растительных маслах. В рыбе, в отличие от всех животных, содержатся ненасыщенные омега-3 жиры, поэтому рыба рекомендована для диетического питания. Она по вкусовым качествам прекрасно может заменить мясо, а польза от неё во много раз выше. Жиры растительного происхождения обладают уникальными свойствами, они способствуют переработке собственных жиров в организме, не дают откладываться холестерину на стенках сосудов, поэтому их должно быть в рационе больше (соотношение животных жиров к растительным - 1/3 : 2/3). Избегайте употребления вредных для организма транс-жиров, они отрицательно влияют на обмен жирных кислот.

Белки наш организм получает при употреблении мяса, рыбы, творога, яиц, сыра, молочных, бобовых и зерновых продуктов.

Калорийность рациона – важный критерий правильного питания. Если у Вас нормальная масса тела, то еда должна дать столько калорий, сколько Вы израсходуете. Нормальным считается вес, при котором индекс массы составляет не более 27 кг/рост в квадрате. Соотношение по массе белков, жиров и углеводов в сбалансированном рационе по рекомендациям Роспотребнадзора должно составлять 1: 1: 4, а соотношение по энергетической ценности – 1: 2: 3. Что это значит? Соотношение по массе предполагает, что в суточном рационе должна быть одна часть белков, столько же жиров и в 4 раза больше углеводов (по совету ВОЗ такое соотношение должно быть - 1: 2: 4,6). Энергетическая ценность (калорийность) при суточном рационе в 2200 ккал должна распределиться следующим образом: белки – 360 ккал, жиры – 720 ккал, углеводы – 1120 ккал. Это соотношение для расчёта своего рациона удобнее, потому что калорийность продуктов указывается на этикетке.

В рационе должны присутствовать свежие (сырые) овощи, зелень и фрукты (особенно в сезон), соки, компоты, чай из трав.

Для удовлетворения организма микро- и макроэлементами используйте крупы, хлебные изделия, обогащённые ими, сливочное, топленое, растительное нерафинированное масло.

Ограничьте потребление сахара. Сахар необходим организму (40-60 грамм в сутки), но его чрезмерное потребление опасно – не успевая полностью расщепляться, он вызывает повышение сахара в крови, что может привести к сахарному диабету. Желательно избегать всего солёного, рафинированных растительных масел, белого хлеба из очищенной муки и шлифованного риса, крахмалистые, консервированные, колбасные и копчёные продукты, гидрогенизированные жиры, майонез, газированные напитки.

В течение дня рекомендуется 3-4 приёма пищи, причём ужин должен быть не позднее, чем за 3-4 часа до сна. Перерывы между приёмами пищи не

должны быть короче 3-4 часов. Не забывайте пить чистую воду – не меньше 2 л в день для здорового человека.

Здоровое питание - это разнообразное свежее питание в течение дня и в течение недели. К примеру, завтракать медленными углеводами (каша – сегодня пшено, завтра гречка, рис и т.д.), обедать пищей с достаточным содержанием белков (рыба, яйца, белое мясо курицы, бобовые), а ужинать низкокалорийными продуктами с большим содержанием клетчатки (овощи, фрукты). В идеале, организм сам должен подсказать, что ему нужно и сколько. От пищи мы должны получать максимум удовольствия.

Многие из Вас хорошо знакомы с принципами правильного, здорового питания, но мы надеемся, что Вы почерпнули для себя и новые сведения, которые помогут Вам надолго сохранить драгоценное здоровье.

Врач по гигиене питания
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Московской области»

Т. Б. Васильева