

17.03.2016 Единый день информирования: «Здоровое питание – выбор современного потребителя»

«Пища столь же необходима для здоровья, сколь необходимо приличное обращение человеку образованному», – писал Кузьма Прутков. К этим крылатым словам добавим: для здоровья человека XXI века сама пища должна быть здоровой, а человек – культурным в выборе питания.

Зачем правильно питаться?

- Для активного долголетия.
- Для лучшей сопротивляемости вредным факторам внешней среды.
- Для высокой физической работоспособности организма.

Три основных принципа рационального питания:

1. Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой в процессе жизнедеятельности.
2. Удовлетворение потребности организма в определенном количественном, качественном составе и соотношении пищевых веществ.
3. Соблюдение режима питания. Рациональным является 4-разовый прием пищи: первый завтрак – 25% суточного рациона, второй завтрак – сравнительно легкий (15%), обед довольно сытный (50%), ужин – легкий, не обременяющий желудок (10%).

Питание должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).

Как выглядит пирамида здорового питания?

Если в среднем калорийность пищи составляет 2 – 2,2 тысячи килокалорий, то оптимальный рацион (по пирамиде) выглядит примерно так: основой пирамиды до 40% объема пищи являются всевозможные крупы (предпочтительно гречка, геркулес, рис), хлеб грубого помола, макароны, картофель.

Выше над основанием пирамиды, до 35% объема, занимают овощи и фрукты.

Далее располагается белковая группа продуктов, на долю которой приходится до 20% объема: молоко, сыр, кефир, йогурт, курица, рыба, мясо, яйца, соевые продукты и т.д.

Вершину пирамиды, до 5%, занимают все виды жиров и сахар (в т.ч. пирожные, кондитерские изделия, мороженое и т.д.).

Любые перекосы в питании ведут к нарушению здоровья.

Болезнь нынешней цивилизации – избыточное потребление животных жиров и рафинированных углеводов, недостаточное потребление фруктов и овощей, что чревато серьезными последствиями, как и недоедание, ослабляющее организм. К сожалению, только 10% населения нашей страны питаются правильно и приучены к этому с детства.

Больше всего белорусы едят сегодня кондитерские изделия, сахар, картофель, хлеб. Хлеб кушать надо, но предпочтение отдавать изделиям из муки грубого помола. Если белорус съедает в месяц 1 кг свинины, то говядины — всего лишь 100 граммов. Очень мало потребляет рыбы, фруктов и овощей.

Критически оцените свое питание, особенно питание ваших детей!

Если вы питаетесь три раза в день, то разделите один из приемов на два раза, потому что правильнее питаться не менее четырех раз. Это позволит разгрузить работу органов пищеварения и снизить чувство голода — спутника долгих перерывов в еде. Если не завтракаете — научитесь этому.

«Завтрак съешь сам» — эта народная мудрость пережила столетия. Работоспособность наиболее высока в первой половине дня, и пища дает необходимый заряд энергии для поддержания работоспособности на высоком уровне.

Не ешьте на ночь!

Этим обеспечите более спокойный и полноценный сон. Кроме того, вы сполна насладитесь самым важным приемом пищи — завтраком!

Очень важно в перерывах между основными приемами пищи, особенно длительных, перекусывать (например, яблоко, орешки), чтобы желудок не занимался самоперевариванием и у вас не развивался «волчий аппетит», особенно к вечеру.

Научитесь кушать медленно, тщательно пережевывая пищу — это поможет Вам съесть меньше, но насытиться больше, а главное — Вы значительно облегчите работу органов пищеварения по усвоению пищи. Ведь «человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им».

Не пейте воду во время еды!

Она разбавит желудочный сок и замедлит процесс пищеварения. Правильнее пить воду перед едой, она «разбудит» желудок и заставит его активнее переваривать пищу. Ежедневно нужно выпивать до двух литров воды, ведь человек на 60 процентов состоит из воды, которая постоянно расходуется на обеспечение всех жизненно важных процессов в организме.

Сократите употребление соли!

В обычных продуктах питания соли вполне достаточно для поддержания жизнедеятельности организма. Досаливание приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма и повышению артериального давления и отложению солей.

Употребляйте больше фруктов и овощей! Они не только поставщики «живых» витаминов и микроэлементов, но и источники сложных углеводов, которые предохранят от истощающего действия простых углеводов, содержащихся в сахаре и конфетах.

Кроме всего прочего, фрукты и овощи содержат клетчатку, способствующую лучшему опорожнению кишечника, избавлению от «зашлакованности» – постоянной спутницы малоподвижного образа жизни.

Если есть выбор, то отдайте предпочтение меду, а не сахару, потому что в меде много фруктозы, на усвоение которой не требуется инсулин, тем самым защитите себя от возможного развития сахарного диабета.

Как часто пьете кефир или другие кисломолочные продукты? Знаете ли вы, насколько они полезны? Знаете, но далеко не всё. Так вот они необходимы каждому человеку ежедневно, хотя бы один стакан, чтобы, во-первых, насытить витаминами группы В, которых там гораздо больше, чем в цельном молоке. Кстати, полезных микроорганизмов в них в тысячи раз больше! Во-вторых кисломолочные продукты способны потеснить и уничтожить гнилостную микрофлору «зашлакованного» кишечника. И, наконец, они тормозят преждевременное увядание организма, то есть продлевают молодость.

А какое место в вашем рационе занимают растительные жиры? Правильнее, если на их долю приходится не менее трети от общего количества жира. Не забывайте, что рафинированные растительные масла лишены многих полезных биологически активных веществ.

Чаще включайте в меню морскую рыбу и морепродукты – источники легкоусвояемых белков и жизненно необходимого йода.

Треть всех онкологических заболеваний связана с образом жизни и питанием! Знайте, что продукты питания могут содержать *канцерогенные вещества – полициклические ароматические углеводороды (ПАУ)*. Они попадают в воздух, почву, а значит – в растения, овощи и фрукты; с кормами – в организм животных. А многие ПАУ человек вносит сам при кулинарной обработке продуктов: копчении, длительной жарке, использовании некачественной посуды.

Так, в копильном дыме содержится канцерогенное вещество 3,4 бензапирен. Оно образуется и при производстве колбасных, рыбных изделий, при жарке шашлыка. Канцерогенные вещества мигрируют в пищу из посуды и упаковочных материалов, не предназначенных для контакта с пищевыми продуктами, например из повторно используемой ПЭТ-бутылки.

Следующие – *микотоксины (афлотоксины, патулин)* – вещества, образующиеся в заплесневевших продуктах питания (крупах, хлебе, вареньях, подгнивших овощах и фруктах, подмоченных семечках, почерневшей фасоли). Канцерогенность этих веществ в сто раз выше канцерогенности бензапирена. Микотоксины не разлагаются при кипячении и другой термической обработке.

Ядохимикаты (пестициды, гербициды и др.) – вещества, широко используемые в сельском хозяйстве для борьбы с вредителями,

сорняками. При неправильном применении возможно попадание этих веществ в продукцию растениеводства и животноводства. Вызывают опухоли печени, желчных путей, аденому предстательной железы, саркому.

Перегретые жиры содержат низкомолекулярные соединения, акролеин, альдегиды. Образуются при нагревании жира, масла, фритюра. Количество их увеличивается при повторном и многократном использовании растительного или животного жира.

Нитрозамины образуются в организме человека из нитратов и нитритов. Выращенные при бесконтрольном внесении азотных удобрений овощи и фрукты являются источниками поступления в организм большого количества нитратов. Источниками нитритов являются также и мясные продукты, копчености, колбасные изделия, в которые вносят нитрит натрия или селитру для придания привлекательного красноватого цвета.

И еще: чаще вставайте на весы, следите за своим весом!

Помните! Всегда есть выбор, как себя чувствовать, быть или не быть здоровым. Никто не сможет заставить вас правильно питаться. Вы сами принимаете решение. Ответственность за ваше здоровье лежит на вас самих.