

Информация к Дню здорового питания

Основные принципы рационального питания



1. Суточный рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Количество белка в рационе должно соответствовать физиологической норме – 1-1,5 г на 1кг веса. Животный белок должен составлять не менее 60% от суточного количества белка (обязательно присутствие в рационе постного мяса, рыбы, яиц, молока и кисломолочных продуктов).
2. Оптимальное количество жиров – 0,8-1,0 г на 1 кг веса в сутки. Жиры дольше задерживаются в желудке, уменьшают возбудимость головного мозга, устраняя чувство голода. Растительные жиры повышают активность ферментов, стимулирующих процесс распада жира в организме. В рационе от общего количества жиров должно быть 30-35% растительных масел для приготовления пищи и добавления в салаты.
3. Желательно ограничить количество углеводов до 3-3,5 г на 1 кг веса в сутки, прежде всего за счет простых углеводов: сахар, сладости.
4. Количество приемов пищи в течение дня должно быть не менее 4-5 (3 основных приема пищи и 2 дополнительные, представленные свежими фруктами и овощами, лучше в сыром виде).
5. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа.

6. Количество свободной жидкости не менее 1-1,5л в сутки (при отсутствии противопоказаний). Пить и использовать для приготовления пищи лучше всего бутилированную или фильтрованную дома воду. Для питья можно использовать минеральную негазированную воду с наименьшей степенью минерализации, свежеежатые соки, чай, кофе. Лучше не употреблять кофе натощак, после 18 часов желательно не употреблять зеленый чай, чай каркаде, кофе, соки из кислых фруктов.
 7. Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры. Интервал между последним приемом жидкости и едой должен быть 20-30 минут, между едой и последующим приемом жидкости не менее 30 минут. Оптимальное соотношение между твердой и жидкой частями пищи во время одного приема должно быть не менее 2:1. Последний прием жидкости – за 1-1,5 часа до сна.
 8. Последний прием пищи - за 2,5-3 часа до сна.
 9. Есть не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Старайтесь избегать в одном блюде сочетаний: белковые продукты (мясо, птица, рыба, морепродукты) и продукты, богатые углеводами (крупы, хлеб, отруби, картофель, сладкие фрукты и ягоды).
 - Предпочтительно ограничить потребление соли до 5-7 г в сутки.
 - Питание должно быть максимально разнообразным. В желудочно-кишечном тракте человека присутствует достаточное количество ферментов, способных расщепить различные продукты.
 - Избегайте многокомпонентных блюд. За один прием не смешивайте более 3-4 видов продуктов (не считая специи и растительное масло).
 - Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника, выводят шлаки. К ним относятся капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень.
 - Овощи можно употреблять сырыми, тушеными, вареными, приготовленными на пару и на гриле. Свежие овощи предпочтительнее употреблять с растительным маслом (подсолнечным, оливковым, льняным). При варке овощей вода не должна полностью закрывать их поверхность. Соль, растительное масло и натуральные специи лучше добавлять на заключительном этапе приготовления пищи.
 - Мясо, птицу, рыбу можно запекать, готовить на пару, гриле. Употреблять данные продукты лучше с растительным гарниром. Кожицу птицы и рыбы желательно в пищу не употреблять.
 - Способы приготовления продуктов (по убыванию качества): гриль (аэрогриль, гриль в печи СВЧ, барбекю, мангал), приготовление пищи на пару, запекание в духовке, соленое, вяленое, отварное, тушеное.
 - Хлеб обязательно должен присутствовать в рационе, лучше всего зерновой, с отрубями, белковый.
 - Соусы лучше использовать домашнего приготовления с овощами, пряности – натуральные: лавровый лист, перец горошком, петрушка, кинза, сельдерей, гвоздика, тмин, чеснок, укроп, гвоздика, имбирь.

Для профилактики появления избыточной массы и ожирения кроме питания большое значение имеет физическая активность. Наиболее предпочтительны плавание, велоспорт, лыжи, танцы, заниматься которыми лучше всей семьей.



Как определено в Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ):
«Здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Здоровье – это естественное состояние организма, в отличие от болезни. Оно является выражением совершенства человеческого организма, его саморегуляции, гармонического взаимодействия всех органов и систем, и находящегося в равновесии с окружающей средой.

Состояние здоровья зависит от нескольких основных факторов, причем лишь на 8-12% оно зависит от системы здравоохранения, на 20 – 25% от состояния окружающей среды, на 18 – 20% от наследственных факторов, и что полностью установлено наукой на 52 – 55% от социально-экономических условий и образа жизни.

Одним из главных слагаемых здорового образа жизни является правильное питание.

Питание - это совокупность процессов, связанных с потреблением пищевых веществ и усвоением их в организме, благодаря чему обеспечивается нормальное функционирование организма и поддержание здоровья. С пищей человек получает различные питательные вещества, которые используются организмом для покрытия энергетических затрат, пластических (строительных) целей, а также для регуляции обменных процессов, происходящих в организме. Питание, однако, означает нечто большее, чем просто достаточная обеспеченность необходимыми для жизнедеятельности организма веществами; принятие пищи – это больше, чем просто питание – это важный источник удовольствия, а также акт социального общения и поэтому питание имеет культурное значение. Для удовлетворения этих потребностей в мире сложились характерные региональные традиции кухни и культуры питания.

Правильное питание – это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. правильное питание – это здоровое питание.

Здоровое питание требует потребления с пищей необходимого количества энергии, а также достаточного потребления незаменимых пищевых веществ, в число которых входят витамины, микроэлементы, незаменимые аминокислоты и незаменимые жирные кислоты. Потребности человека в различных пищевых веществах связаны с его энергетическими потребностями, возрастом, полом, ростом и весом. На потребность в пищевых веществах влияют также такие факторы образа жизни, как уровень физической активности, стресс, курение, потребление алкоголя. Ни один пищевой продукт в отдельности не содержит всех пищевых веществ в оптимальных количествах и правильных соотношениях. Вот почему здоровее питание возможно только при потреблении разнообразных пищевых продуктов.

К сожалению, жизнь современного человека все больше отдаляет его от природы, создавая определенные, часто серьезные, проблемы в области питания и здоровья. Если рацион наших предков состоял из сравнительно большого набора натуральных продуктов, энергетическая ценность которого составляла 4-5 тыс. ккал в сутки, что исключало проблемы дефицита отдельных пищевых веществ, то сегодня ценность рациона в 2 раза меньше, из-за сокращения энергозатрат. При этом увеличилось потребление консервированной пищи, пищи подвергнутой различным технологическим обработкам, что также негативно сказывается на ее полноценности.

Ожирение повышает риск развития диабета II типа у взрослых, способствует повышению артериального давления, увеличивает риск развития атеросклероза, ишемической болезни сердца, и связанными с ними осложнениями в виде инфаркта и инсульта. Эпидемиологические исследования показали положительную связь между потреблением жиров и степенью ожирения населения. Кроме того, рацион богатый жирами стимулирует переизбыток, так как жирная пища вызывает меньшее чувство насыщения, чем, пища, богатая углеводами с равной калорийностью. Кроме того, жиры часто улучшают восприятие вкуса и придают пище приятную консистенцию, тем самым, улучшая вкусовые качества. Многие

тучные люди говорят, что им нравятся жирные продукты и часто при выборе предпочитают именно их.

Необходимо подчеркнуть, что развитию ожирения способствуют низкие уровни физической нагрузки. Однако это не значит, что физические упражнения должны быть интенсивными. Большинство ученых утверждают, что лучше выполнять физические упражнения меньшей интенсивности и более продолжительные, поскольку они способствуют мобилизации жира из жировой ткани. Поэтому физические упражнения играют важную роль в повседневном балансе жира.

Таким образом, наилучшей рекомендацией для того, чтобы избежать прибавления веса, является умеренное потребление жиров и алкоголя, который способствует усилению аппетита и снижает уровень окисления жиров, потребление пищи с высоким содержанием белка, а также увеличение физической нагрузки.

Эти принципы питания не новы, ибо они соответствуют образу жизни людей начала 20 века. За прошедшие сто лет люди не смогли приспособить свое поведение и образ жизни к быстрым изменениям окружающей среды. Поэтому мы должны понимать причины, приводящие к ожирению, чтобы правильно корректировать свое питание и образ жизни.

Проблема здорового питания является актуальной для нашей республики. Исследования характера питания населения традиционно показывает излишнее потребление жиров и рафинированных углеводов, обуславливающие избыточную калорийность пищи и недостаточное – свежих или замороженных овощей, фруктов, зелени, рыбы.

«Мы едим, чтобы жить, но живем не для того, чтобы есть».

Зачем правильно питаться?

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

Три основных принципа рационального питания

Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой в процессе жизнедеятельности.

Удовлетворение потребности организма в определенном количественном, качественном составе и соотношении пищевых веществ.

Соблюдение режима питания. Рациональным является 4-х 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.).

Именно такое соотношение пищевых продуктов можно считать здоровым. 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, у большинства из нас вершину пирамиды питания составляют не жиры и сахар, а фрукты и овощи, бесценные по содержанию «живых» витаминов, минеральных веществ и клетчатки.

Критически оцените свое питание, особенно питание ваших детей

Если Вы питаетесь 3 раза в день, то разделите один из приемов на два раза, потому что правильнее питаться не менее 4-х раз. Это позволит Вам разгрузить работу органов пищеварения и снизить чувство голода – спутника долгих перерывов в еде. Если Вы не завтракаете – научитесь этому.

«Завтрак – съешь сам» - эта народная мудрость пережила столетия. Работоспособность человека наиболее высока в первой половине дня, и пища дает необходимый заряд энергии для поддержания работоспособности на высоком уровне. **Не ешьте на ночь!**

Этим Вы обеспечите себе 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 2-х литров воды, ведь человек на 60% 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 соответственно 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 Вас 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 Вы защитите себя от возможного развития сахарного диабета.

Как часто Вы пьете кефир или другие кисломолочные продукты? Знаете ли Вы, насколько они полезны? Знаете, но далеко не все. Так вот, они необходимы каждому человеку ежедневно, хотя бы 1 стакан, чтобы, во-первых, насытить нас витаминами группы В, которых там гораздо больше, чем в цельном молоке, во-вторых, потеснить и уничтожить гнилостную микрофлору «зашлакованного» кишечника, потому что именно в них полезных микроорганизмов в тысячи раз больше, и, наконец, они способны затормозить преждевременное увядание организма, т.е. продлить 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.

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

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

