



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Правильное питание - залог здоровья и долголетия

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), одной из самых больших угроз для человечества на сегодняшний день является лишний вес. За последние 20 лет общий избыточный вес населения земного шара вырос в 3 раза и достиг угрожающих цифр. По последним расчетам 1 из 3 взрослых людей в мире страдает избыточным весом, и 1 из 10 страдает ожирением.

Проблема лишнего веса не обошла стороной и Беларусь. В Беларуси избыточным весом страдает 53 % населения, с диагнозом ожирение на учете состоят свыше 8,5 тыс. человек. Количество больных растет на 3 тыс. человек ежегодно, 50 % из них – дети и подростки.

Всё это приводит к повышению риска развития таких болезней, как заболевания сердечно-сосудистой системы, артериальная гипертензия, инсульты, сахарный диабет и ожирение. Эти болезни приводят к росту инвалидности и смертности среди трудоспособного населения.

Правильное (здоровое) питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни.

Основные принципы правильного (здорового) питания:

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).

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.

Желательно ограничить количество углеводов до 3-3,5 г на 1 кг веса в сутки, прежде всего за счет простых: сахар, сладости.

Количество приемов пищи в течение дня не менее 4-5 раз (3 основных приема пищи и 2 дополнительные, представленные свежими фруктами и овощами, лучше в сыром виде). Основная калорийность рациона должна приходиться на первую половину дня.

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа.

Количество свободной жидкости не менее 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, свежеотжатые соки, чай, кофе. Лучше не употреблять кофе натощак, после 18 часов желательно не употреблять зеленый чай, чай каркаде, кофе, соки из кислых фруктов.

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.

Последний прием пищи - за 2,5-3 часа до сна.

Есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, вставать из-за стола, как только почувствуете чувство насыщения, а не тогда, когда готовы лопнуть.

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 (подсолнечное, оливковое, льняное). 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; запеченное в духовке; соленое; вяленое; отварное; тушеное.

Хлеб обязательно должен присутствовать в рационе, лучше всего зерновой, с отрубями, белковый.

Соусы лучше домашнего приготовления с овощами, пряности – натуральные: лавровый лист, перец горошком, петрушка, кинза, сельдерей, гвоздика, тмин, чеснок, укроп, имбирь.

И, конечно же, не стоит забывать о физических упражнениях, иначе правильного эффекта от здорового питания не будет.