

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 легкоусваиваемых белков, а также жизненно необходимого йода.

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

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

Автор: Людмила Соболева, врач-валеолог
Ответственный за выпуск: Л. Г. Соболева

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии
и общественного здоровья»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - основа здорового образа жизни



Самое ценное для человека - это жизнь и здоровье. Богатство, слава, карьера не имеют никакого значения, если человек болен. Что же такое ЗДОРОВЬЕ ?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

По данным экспертов ВОЗ, здоровье человека на 20 % зависит от условий окружающей среды, на 10% - от уровня развития медицинской помощи, 20 % обуславливается наследственной предрасположенностью к болезням и 50 % зависит от образа жизни человека. То есть, более половины факторов, влияющих на состояние здоровья человека, - управляемые. Рассмотрим основные составляющие здорового образа жизни.

Быть здоровым - великий труд.

Это нередко результат победы над своими вредными привычками, заблуждениями и инертностью. Чтобы быть здоровым, нужны здоровые жизненные навыки и здоровые привычки. Например, нужно уметь отличать пищу здоровую от нездоровой, предпочитать движение - неподвижному отдыху. Сотни лет назад средне-азиатский философ и ученый Авиценна писал: «Человек, занимающийся физическими упражнениями, соблюдающий режим питания и сна, не нуждается ни в каком лечении». С древнейших времен люди понимали огромное значение пищи в своей жизни. В питании они видели источник здоровья, силы, бодрости и красоты. «Мы едим, чтобы жить, но живем не для того, чтобы есть».



Это утверждение древнегреческого философа Сократа и сегодня звучит актуально. Человечество в 21 - м веке проходит «испытание комфортом». Сейчас мы владеем большим количеством информации, больше успеваем, но и больше устаем.



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

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. Лучше пить чай с сахаром вприкуску, чем с сахарным песком - так вы сможете жестче дозировать поступление простых углеводов. Кроме всего прочего, фрукты и овощи содержат клетчатку, способствующую лучшему опорожнению кишечника, избавлению от «зашлакованности»-постоянной спутницы малоподвижного образа жизни.

Как часто вы 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 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.

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, несколько орешков), 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.



Достижения науки и техники, современная организация производства освободили человека от изнурительного физического труда, но резко увеличили нагрузки на нервную систему.

Добавим к этому и постоянно сопутствующие факторы риска - курение, алкоголь, малоподвижность, неправильное питание (переедание или недоедание), порождающие многие «болезни цивилизации». Здоровое питание и разумное движение - это те слагаемые в формуле здоровья, без которых человек просто не может быть здоровым. И уже не приходится доказывать, что принципы здорового образа жизни - воистину необходимые условия здоровья.

Научные исследования и мировая статистика заболеваемости и смертности только от сердечно - сосудистых заболеваний убедительно подтверждают это. Задача теперь в том, чтобы эти принципы здорового образа жизни усвоил и освоил каждый. Человеку двадцать первого века приходится учиться... ЗДОРОВЬЮ.

Итак, поговорим о питании, обязательном ежедневном компоненте нашей жизни, о котором каждому есть, что сказать, но далеко не каждый знает даже азбуку рационального питания. Питание обеспечивает жизнедеятельность организма, повышает его сопротивляемость и предотвращает развитие многих болезней. Продукты питания содержат в себе потенциальную энергию, которая необходима для поддержания жизни. И если мы не потребляем пищу так же постоянно, как вдыхаем воздух, то это лишь потому, что процесс питания намного совершеннее других аспектов нашего жизнеобеспечения. Питание должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы).

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%).

Что же такое здоровое питание?

Сколько людей, столько и мнений по этому поводу. Многие считают так: были бы продукты под руками, а мы уж сами разберемся, что приготовить и сколько съесть. Это неверно. Можно иметь в распоряжении достаточно продуктов, но питаться в корне неправильно. Всемирная организация здравоохранения разработала систему - так называемую пирамиду здорового питания, адаптированную к современным условиям жизни. Итак, еще раз запомним, что здоровое питание: во - первых, должно быть адекватно затратам энергии, во - вторых, разнообразным, потому что идеального продукта в природе не существует, в - третьих, человеку ежедневно нужны витамины и пищевые волокна из фруктов и овощей. Как же выглядит пирамида здорового питания? Если в среднем калорийность пищи составляет 2 - 2,2 тысяч 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 основой пирамиды, до 35 % объема занимают овощи и фрукты, среди них на почетном месте квашеная капуста - важнейший поставщик клетчатки и витамина С, другими словами наш «северный лимон». Далее располагается белковая группа продуктов, на долю которой приходится до 20 % объема, вполне достаточного для здорового функционирования организма: молоко, сыр, кефир, йогурт, курица, рыба, мясо, яйца, соевые продукты. И, наконец, вершину пирамиды до 5% занимают все виды жиров и сахар (пирожные, кондитерские изделия, мороженое и т.д.).

4

Именно такое соотношение пищевых продуктов можно считать здоровым.

Вместе с тем мировой практикой и многочисленными научными исследованиями доказано, что 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. «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, к чему ты идешь, - к гипертонии? Диабету? Ожирению? Атеросклерозу? Подагре? Остеопорозу?» Народную мудрость диетологи перефразировали не ради красивого словца. Статистика немилосердна: каждому второму из нас укорачивает жизнь привычка питаться не тем, не так и не в тех количествах. Где уж тут здоровое питание!

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 и 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 этой работоспособности на высоком уровне.

5