Секреты здорового питания

15.10.2024г.

16 октября во всем мире отмечается День здорового питания, который призывает задуматься о своем здоровье, ежедневном рационе и ещё раз напоминает нам о проблемах, связанных с неправильным питанием и его последствиями.

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах. Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.

Неправильное питание приводит к нарушению функций, как отдельных органов человека, так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи, и ее переизбыток. Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того, чтобы оно было полноценным!

Сбалансированное здоровое питание- это путь к сильному иммунитету и крепкому здоровью, это основа здорового образа жизни. Здоровое питание влияет на нормальную жизнедеятельность практически всех органов и систем в организме человека, обеспечивая потребность организма в энергии, питательных веществах, позволяя поддерживать нормальный вес, физическую форму и жизненную активность.

Рацион питания современного человека крайне не сбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения в нашем рационе недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, микронутриентов (витаминов и минералов), зато переизбыток жиров, особенно жиров животного происхождения, холестерина, сахарозы.

Как же надо питаться, какие продукты употреблять, чтобы питание приносило пользу здоровью?

Придерживаться здорового питания не так уж и сложно. Если придерживаться элементарных правил здорового питания, то большинство болезней обойдут стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут:

- Питаться необходимо регулярно, не реже трех раз в день. Любую нехватку питания организм воспринимает как наступление голода и начинает создавать в теле запасы – жировые отложения. Негативно сказывается и переедание, поэтому объем порции держать под контролем. Когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется - увеличивается вес.

-Еда должна быть разнообразной и питательной. В меню необходимо включать полезные продукты: овощи, зелень, мясо, рыбу, орехи, фрукты, ягоды, молочные продукты, бобовые, хлеб из муки грубого помола, крупы из нешлифованного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы, картофель.

-Питание должно быть сбалансированным по количеству и качественному составу белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов. Белков животного происхождения в питании должно быть не менее 50% (возраст не менее 18 лет) от общего количества потребляемого белка.

-Регулярно включать в рацион рыбу, в первую очередь жирную морскую рыбу (сельдь, скумбрию, сардины, тунца и др., в т.ч. консервированную), не реже двух раз в неделю.

-Овощи и фрукты - каждый день, не менее 400гр (предпочтение местным овощам). Это одна из основ правильного питания. Они обязательно должны присутствовать в вашем рационе. В них содержатся столь необходимые нашему организму пищевые волокна и витамины. Лучше есть свежие овощи или щадяще обработанные термически. Но не стоит питаться целыми днями одними фруктами и салатами, поскольку это ведет к расстройству желудка и другим проблемам, связанным с процессом пищеварения.  
 -Ограничить употребление сахара. Сладкое – не значит полезное. Сладости вызывают чувство быстрого, но краткосрочного насыщения.

-Ограничить употребление соли в пище при ее приготовлении и за столом (общее потребление соли не должно превышать 6-8г в день; лучше употреблять йодированную поваренную соль). Чтобы еда не казалась безвкусной, можно заменить соль пряными овощами и специями. Избегать употребления полуфабрикатов, копченостей, сосисок, соленых закусок.

-Пить жидкости не менее 1,5л в день (вода или чай, зеленый или черный, компоты, соки, нежирные кисломолочные продукты и другие источники свободной жидкости).

Главное на пути к здоровому питанию – сделать первый шаг и продержаться не менее одного месяца, которого обычно достаточно для формирования любой привычки. Здоровье и активное долголетие в ваших руках, точнее, в вашей тарелке здорового питания.

Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.