

Еще в 400 г. до н.э. Гиппократ сказал: “Пусть пища будет вашим лекарством”. Сегодня, правильное питание является более важным, чем когда-либо. По крайней мере 4 из 10 ведущих причин смерти – болезни сердца, рак, инсульт и диабет – непосредственно связаны с тем, как мы едим. Неправильное питание также способствует развитию и десятка других заболеваний.

По данным Центра здоровья Республики Алтай в 2014 году из прошедших обследования жителей региона лишь у 23 % обследованных не выявлено никаких патологий. В структуре выявленной патологии на первом месте отмечена патология сердечно-сосудистой системы (32 %), а на втором месте – патология пищеварительного тракта (20 %). По факторам риска на втором месте - избыточная масса тела (23%), на третьем месте - повышенное содержание холестерина в крови (12,5%); на четвертом месте - курение (17,1%) и алкоголь (11,9%).

Не случайно в 2015 году тематикой Всемирного дня защиты прав потребителей, который ежегодно проводится 15 марта, выбрана тема не просто права потребителей на еду, но и на здоровое питание. Возможность потребителей по выбору здоровой диеты затруднены доступностью нездоровых пищевых продуктов, маркетинговыми практиками крупных предприятий пищевой промышленности и отсутствием доступной информации. Всеобщее понимание проблем нездорового питания, по мнению экспертов, поможет облегчить потребителям доступ к здоровой пище и принять более справедливую, стабильную продовольственную систему.

Для того чтобы прекрасно себя чувствовать и великолепно выглядеть, необходимо правильно питаться. Чтобы каждый раз не думать, правильно ли человек питается или нет, были выработаны основные правила здорового питания.

1. Пить как можно больше. Все диетологи и другие врачи сходятся во мнении, что человеку необходимо выпивать два с половиной литра жидкости ежедневно. Лучше всего предпочесть минеральную воду, не содержащую сахара, липидов и кофеина, другими словами, веществ, которые являются составляющими большинства других напитков. Самыми вредными напитками считаются сладкие газировки. Минеральная же вода очищает пищеварительную систему и является крайне полезной для кожи.

2. Завтрак нужен обязательно. Лучше всего есть на завтрак каши. Не стоит беспокоиться, что каши способствуют пополнению – это не так. Главное – варить кашу на воде, не добавлять в нее сахар и масло. Оптимальный вариант – овсянка со свежими фруктами или сухофруктами, или гречка с пассированными в растительном масле морковью и луком. Суть в том, что в состав всех каш входят долго всасывающиеся углеводы, от которых не полнеют, но энергии они дают достаточно.

3. Непременное движение. Двигаться нужно всем, в частности тем, кто трудится на сидячей работе. Движение можно выбрать по своему желанию – фитнес и бег, степ-аэробика и плавание, танцы и йога и многое другое. Если нет средств и времени для посещения спортивных клубов, можно найти другой вариант – просто идти какое-то количество остановок домой пешком. В действительности, именно ходьба является самым полезным видом движения. Единственное – ходит необходимо стараться в темпе.

4. Концентрация на поглощаемой пище. Это правило подразумевает, что во время еды не следует отвлекаться на книгу, журнал или телевизор. В противном случае головной мозг просто не осознает, что организм уже сыт, и чувство пусть даже легкого голода будет продолжать досаждать.

5. Сокращать порции еды. Отличный способ поддержать форму или скинуть вес – за едой потреблять половину порции, к которой человек привык раньше. Чтобы не казалось, что человек себе в чем-то отказывает, можно есть с маленьких тарелок – так еду будет казаться столько же. Кроме того, это еще прекрасный способ сэкономить деньги, которые можно потратить, к примеру, на занятия в спортзале.

6. Есть после семи вечера запрещается. По сути, это правило должно стоять на первом месте. Разумеется, отказ порадовать себя перед сном чем-то вкусненьким будет стоить немалых усилий, особенно, когда человек после семи вечера только приходит домой. Если есть возможность, можно устроить ужи на рабочем месте. Если нет другого варианта, кроме как есть вечером дома, то надо стараться сделать ужин легким, например, можно съесть овощной салат или маложирный творог. Другая проблема – согласовать свои правила здорового питания с семьей. Хотя и в этом вопросе любящая семья поможет.

7. Нужно всегда считать калории. Если человек тратит больше энергии, чем получает с пищей, он должен худеть. В действительности, все совсем по-другому. Не так-то легко

посчитать калории, содержащиеся, к примеру, в мясной запеканке или жареной курице, фаршированной черносливом. Конечно, и времени для этого понадобится прилично. В такой ситуации, в процессе покупки продуктов питания, рекомендуется обращать внимание на то, сколько калорий содержится в ста граммах того или иного блюда.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!