

Всемирный день здорового питания призывает каждого человека задуматься о своем здоровье и ежедневном рационе питания.

Питание — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире и в России.

Рацион питания современного человека крайне несбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения человечество переедает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) — на 10%, сахара — на 30 — 35%; недоедает мяса — на 25%, молока — на 30%, овощей и фруктов — на 45 — 50%.

Не лучшим образом питаются и россияне. По данным многолетних исследований НИИ питания РАМН, в нашем рационе недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, микронутриентов (витаминов и минералов), зато переизбыток жиров, особенно жиров животного происхождения, холестерина, сахарозы. При этом зачастую суточный рацион несёт высокую калорийность.

Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. По данным ВОЗ, в мире к 2015 году количество людей, страдающих ожирением, превысит 2,3 миллиарда человек.

Сегодня в России с диагнозом «ожирение» живут почти 1 миллион 200 тысяч человек.

Несколько основных правил здорового питания.

От того, как организовано наше питание, зависит многое (рост и цвет волос,

сексуальная активность, персональный запах, фигура), но в особенности – наше здоровье. Его надо беречь смолоду, так что завязываем с изнуряющими диетами, неконтролируемым обжорством и приступаем к новому этапу нашей жизни под флагом правильного питания!

Правильное питание – не диета!

И это надо понять сразу. В отличие от правильной системы питания, все диеты краткосрочны, потому что на одних овощах и воде человек долго не протянет. Не только похудеет, а просто-напросто загнетса. Зато правильное питание на протяжении всей жизни просто необходимо! Прощайте простуды, болячки и долгий выбор из множества диет, проблемная кожа и лишние килограммы! Грамотно подобранная система питания поможет справиться со всеми этими проблемами.

Уговорить себя отказаться от жирного, хот-догов и гамбургеров может не каждый. Как и при диете, здесь есть правила и запреты. И хотя их не так много, но обуздать свои гастрономические желания и приспособиться к определенному режиму питания все же придется. Труднее всего в первые недели, когда каждый раз в магазине или ресторане надо будет напоминать себе о новых принципах жизни и немного ограничивать себя. Зато, какая тренировка характера! Заядлым любителям диет, пожалуй, будет легче на этом этапе. Но вот потом начнутся некоторые проблемы, поскольку их организм не привык к длительным периодам самоограничения в еде. Кстати, можно приобщить к режиму правильного питания и свою половинку, вдвоем все-таки легче, да и она обрадуется такому доверию с вашей стороны.

Важно отметить, что для каждого человека, имеющего какие-либо хронические заболевания или постоянно хворающего по поводу и без, обращение к врачу при составлении схемы питания - обязательно. Возможно, понадобится не просто правильное, а лечебное питание. Сегодня информации по этому вопросу в различных справочниках официальной и народной медицины достаточно, но лучше сдать анализы в специализированном учреждении.

12 принципов правильного питания

1. Частота. Одно из главных правил правильного питания - необходимо есть несколько раз в день, желательно, не менее 3-5 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время.

2. Разнообразие. Питание должно быть разнообразным и не слишком экстравагантным. Не надо становиться маньяком-садомазохистом, пытающимся насильно накормить себя каким-нибудь шпинатом или цветной капустой, ненавистными с детства. Но все-таки совсем без мучений обойтись не получится. Количество жирной, жареной, острой и кислой пищи придется ограничить. Человеческому организму для нормального функционирования нужно огромное количество органических и минеральных веществ, и они обязательно должны присутствовать в вашем рационе.

3. Постепенность. Сразу отказаться от привычного режима питания сложно, поэтому включайте «здоровые» продукты в свой рацион постепенно. Купите себе, или подарите своей девушке (жене, маме, бабушке, соседу - нужное подчеркнуть) пароварку. Она сохранит все полезные вещества, содержащиеся в продуктах, и при этом оградит вас от жиров. Также следует сократить потребление соли и сахара.

4. Энергетический баланс. Люди – как зайцы из той известной рекламы батареек: не дойдут до финиша и не доберутся до вечерних радостей, если запасы энергии иссякнут. Еда должна восполнять наши энергетические потери и система питания должна это учитывать. Изучите таблицу калорийности продуктов, и прикиньте свои энергозатраты за день.

5. Завтрак обязателен. Он должен быть полноценным и разнообразным, кофе и бутербродов с сыром явно недостаточно. Наилучший вариант – вернуться в детство к овсянке или гречке. Что кому по вкусу. Если с утра времени нет, да и некому готовить, можно перекусить бананом, яблоком или йогуртом. Хорошо съесть яйцо всмятку или омлет и вместо кофе выпить чашку свежезаваренного чая (лучше зеленого и, разумеется, без сахара).

6. Питайтесь по графику. На работу / на учебу можно захватить пшеничный хлебец, батончик с мюсли, смесь сухофруктов с орехами, яблоко или кусочек сыра. Все это поможет продержаться до обеда в хорошем расположении духа. Тем, кто работает в ночную смену, от приема пищи отказываться нельзя, при этом обязательно надо съесть что-нибудь сладкое (глюкоза поможет организму справиться со стрессовой ситуацией и подпитает засыпающую нервную систему).

7. Разбавляйте рацион. Во время обеда и ужина не забывайте о густых супах, они способствуют лучшему пищеварению и не перегружают желудок. Количество алкоголя необходимо сократить. Пейте сок, чай или минеральную воду без газа. А вот любую газировку позабудьте как страшный сон. ЛЮБАЯ газировка негативно влияет на желудочно-кишечный тракт - спросите диетолога.

8. Сладкое - не значит полезное. Любителям сладкого посоветуем не злоупотреблять тортами и пирожными с кремом, большим количеством шоколада. Полезен, например, свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад, мед. Десерты, кстати, вопреки

устоявшемуся мнению лучше съесть перед основным приемом пищи – это поможет понизить аппетит и убережет от переедания. Фрукты, съеденные в конце плотного обеда или ужина, слишком долго перевариваются и теряют все полезные вещества. Лучше баловать себя яблоком, апельсином или бананом между приемами пищи, или прямо перед едой.

9. Не забудьте о генах. Подбирая продукты, попробуйте углубиться в генеалогию своей семьи. Например, если ваши предки с Севера, то рыба и мясные блюда приветствуются в вашей системе питания, а вот экзотическими фруктам вход заказан. Возможно, гены еще не успели "привыкнуть" к такому виду пищи. Что, впрочем, не мешает вам поставить небольшой эксперимент.

10. Фрукты и овощи необходимы. Это одна из основ правильного питания. Они обязательно должны присутствовать в вашем рационе. В них содержатся столь необходимые нашему организму пищевые волокна и витамины. Недостаток фруктов в рационе может стать причиной усиленной жажды (приходится много пить, повышается нагрузка на сердце и почки) и необходимости принимать «баночные» витамины, которые значительно отличаются от природных аналогов. Но не стоит питаться целыми днями одними фруктами и салатами, поскольку это ведет к расстройству желудка и другим проблемам, связанным с процессом пищеварения, ибо протеина в овощах, так скажем, маловато.

11. Дозируйте жиры. Не отказывайтесь от пищи, содержащей жиры.

12. Самое главное, соблюдайте умеренность во всем. Не стоит загонять себя в нечеловеческие условия, но и не относиться к питанию безответственно. Красота и здоровье – в ваших руках, вернее, у вас на тарелке. А что с ними делать и каким соусом заправлять, решать вам!