По результатам выборочного анкетирования, проведенного специалистами Роспотребнадзора в Республике Алтай среди школьников и их родителей, установлено, что и те и другие практически ничего не знают о рациональном питании и не придерживаются принципов здорового питания.

Так, 13 % опрошенных не завтракают, следовательно у этих людей не соблюдается режим питания. Среди любимых блюд у опрошенных преобладают пельмени, котлеты- 63%. 70% детей предпочитают горячему блюду сосиски в булке, чипсы, кириешки – все это далеко не здоровое питание. Пищевой рацион опрошенных страдает от дефицита рыбы и морепродуктов, овощей и фруктов.

Больше половины респондентов никогда не интересуются информацией, указанной на этикетках продуктов питания. Основная часть людей (62%) выбирают продовольственные продукты не по их пищевой ценности, а по стоимости, внешнему виду, приятной и удобной упаковке, по вкусу, запаху.

Однако, любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья. И чтобы вся еда действительно пошла на пользу организму, а не во вред, нужно знать принципы рационального питания:

- разнообразный рацион (Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.)

- соблюдение кратности приема пищи (Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном – кисломолочный напиток. Таким образом, вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.)

- соблюдение соотношения белков, жиров, углеводов (1:1:4)

Углеводы жизненно важны, это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

Лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

Ешьте меньше сахара. Читайте этикетки внимательно. Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат.

Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар.

Ешьте больше цельнозерновых продуктов, в них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям. Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.

Белки в питании должны быть всегда. Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

Нельзя полностью исключать из рациона жиры. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем.

Но среди потребляемых вами жиров, животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.

Но жиры надо ограничивать, избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы.

Жир можно найти даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в «Докторской» колбасе жира может быть около 30 %. Есть жир в шоколаде и печенье, в последних в среднем содержится 20 % жира.

Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

Сократить жиры в питании довольно просто, нежирные молочные продукты на вкус не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое.

Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы. Запекайте мясо на решетке или специальной сковороде с желобками для стока жира.

Откажитесь от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные,

используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке. Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

Учите детей правильному питанию. Здоровое питание – это просто и недорого

Самые полезные крупы – самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии. Ешьте на здоровье, а не во вред!