

Правильное питание - залог здоровья и долголетия

Правильное (здоровое) питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни.

Правильно питаться необходимо для активного долголетия, сохранения и укрепления здоровья, высокой физической и умственной работоспособности, предотвращения болезней. Поэтому правильное питание - это здоровое питание. Принципы здорового питания достаточно просты. Это по- существу соблюдение:

- равновесия между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря энергетическая сбалансированность;
- удовлетворения потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ, их качестве, т.е. разнообразие пищи;
- режима питания (определенное время приёма пищи и определенное количество пищи при каждом приёме).

Пища является энергетическим и строительным материалом для организма человека. Это баланс поступающей с пищей энергии в соответствии с расходом ее на обеспечение нормальной жизнедеятельности. Количество освобождаемой из пищи энергии должно равняться затраченной энергии организмом. При недостатке поступающей энергии с пищей (низкокалорийная пища) человек теряет вес, при избытке - набирает его. Отсюда вытекает понятие «основного обмена энергии». Основной обмен зависит от пола, возраста, массы тела, внешних условий проживания и индивидуальных особенностей организма. Энерготраты находятся в прямой зависимости от физической деятельности человека, характера работы.

Основным принципом здорового питания следует считать разнообразие пищи. Организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а так же витаминами и минеральными веществами - микро и макроэлементами, пищевыми волокнами. В рационе здорового человека оптимальным является соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4.

Основным строительным материалом для организма служат белки (протеины, коллаген). Именно из белков в основном построены клетки. Лучшие источники белка - мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты. Полноценные белки содержатся в гречневой, овсяной крупе. Средняя норма белка, необходимая человеку составляет около 80 г. в сутки. Дефицит белка уменьшает устойчивость организма к инфекциям, так как снижается уровень образования защитных антител, которые являются белками.

Жиры (липиды) являются основным энергетическим материалом. Наиболее ценными являются растительные жиры (оливковое, подсолнечное, льняное, кукурузное, рапсовое и другие) и их присутствие должно преобладать в пище по сравнению с жирами животного происхождения. Жиры так же являются пластическим материалом, так как входят в состав клеточных компонентов,

особенно оболочек клеток (мембран). При отсутствии жиров в рационе нарушается деятельность мозга, снижается иммунитет. В то же время избыточное потребление жиров, особенно животного происхождения способствует развитию атеросклероза и ожирения, а отсюда большая вероятность возникновения инфарктов, инсультов и другой сердечно-сосудистой патологии.

Углеводы являются основным поставщиком энергии для организма. Основным источником легкоусвояемых углеводов являются продукты растительного происхождения (различные крупы, картофель, зерновые продукты- хлеб и продукты из муки грубого помола, сахар, мучные изделия). Много «хороших» углеводов в овощах, фруктах, орехах, зелени, а «плохих» углеводов в сладостях, газированных напитках, булочных и мучных изделиях. Недостаток углеводов приводит к резкому сокращению поступления энергии в организм, поэтому в рационе они должны составлять около 50% от всех потребляемых веществ. Однако, избыток углеводов может приводить к развитию некоторых заболеваний, в частности сахарного диабета. Пищевые волокна (клетчатка, пектины, водоросли) входят в состав некоторых углеводов. Они являются хорошими адсорбентами, выводящими из организма токсины и яды, нормализуют кишечную микрофлору и способствуют профилактике онкологических заболеваний. Много пищевых волокон в ржаном, отрубном хлебе, хлебе из муки грубого помола, фасоли, зеленом горошке, различных видах капусты, свекле, яблоках, смородине.

Витамины так же относятся к важнейшим классам пищевых веществ. В основном, они не синтезируются в организме человека, а поступают извне вместе с пищей. Они обладают высокой биологической активностью, участвуют в обмене веществ как компоненты ферментативных реакций, поддерживают физическую и умственную работоспособность, устойчивость к заболеваниям. Более 20 разных витаминов необходимы человеку, которых много в овощах и фруктах. Употребление витаминов должно быть умеренным. Минеральные вещества (микро- и макроэлементы) обеспечивают рост и развитие организма, входят в состав гормонов, принимают участие в обменных процессах. Насчитывается около 20 минеральных веществ, необходимых в жизнедеятельности человека, таких как кальций, фосфор, йод, железо, магний, калий и другие. Бесконтрольный прием витаминов и минеральных веществ может наносить значительный ущерб здоровью, вызывать патологические изменения во всех органах и тканях.

Не менее важен третий принцип здорового питания:

- Употребляйте пищу желательно в одно и то же время 4-5 раз в день небольшими порциями и не торопясь
- За пол часа до приема пищи выпивайте один стакан воды
- Не перекусывайте на ходу, не переедайте
- Сместите на первую половину дня основную часть суточных калорий. Для этого необходимы нормальные завтрак и обед. Калорийность завтрака должна составлять до 25%, обеда 30-35% от общей калорийности в день. Обязательно

в обед употребляйте первое горячее блюдо, а не просто делайте перекусы сухими продуктами

- Употребляйте разнообразные пищевые продукты, отдавая предпочтение продуктам растительного происхождения; употребляйте не менее двух раз в неделю рыбу и морепродукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами и полноценными белками, йодом; не менее 400 граммов овощей и фруктов, только не на ночь; больше используйте в пищу хлеб ржаной, с отрубями, из муки грубого помола, а так же используйте в питании продукты, обогащенные пищевыми волокнами, с пониженным содержанием жира, сахара; сведите до минимума, а лучше откажитесь от колбас, сосисок, замените их в питании на натуральное мясо
- Больше практикуйте изготовление блюд на пару, в пароварках и в духовках
- Выпивайте до 2 литров жидкости в день
- Ужинайте за 2-3 часа перед сном. Не перегружайте желудок перед сном жареными, тяжелыми для пищеварения продуктами