12 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Для обеспечения здорового питания важно придерживаться основных правил, которые позволят составить сбалансированный рацион питания.

**Двенадцать правил здорового питания:**

**1. Следует потреблять разнообразные продукты.**

Продукты содержат разнообразные комбинации пищевых продуктов, однако нет ни одного продукта, который бы мог обеспечить потребности организма во всех питательных веществах. Большинство необходимых для организма пищевых веществ содержится в достаточных количествах в продуктах растительного происхождения. В то же время есть продукты, в которых присутствуют одни и практически отсутствуют другие питательные вещества, например, в картофеле содержится витамин С, но нет железа, а в хлебе и бобовых есть железо, но нет витамина С. Поэтому питание должно быть максимально разнообразным, а соблюдение специальных диет (вегетарианство) возможно только после рекомендации врача.

**2. При каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель.**

Эти продукты являются важным источником белка, углеводов, клетчатки и минеральных веществ (калий, кальций, магний) и витаминов (С, В6, каротиноидов, фолиевой кислоты).

Хлеб и картофель принадлежат к группе продуктов с наименьшим энергетическим содержанием (в случае, если к ним не добавляется сливочное, растительное масла или другие типы жиров, или соусы, улучшающие вкусовые качества, но богатые энергией). Большинство разновидностей хлеба, особенно, хлеб грубого помола, крупы и картофель содержат различные типы пищевых волокон – клетчатки.

**3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (более 500 грамм в день дополнительно к картофелю). Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.**

Овощи и фрукты являются источниками витаминов, минеральных веществ, крахмалосодержащих углеводов, органических кислот и пищевых волокон.

Потребление овощей должно превышать потребление фруктов приблизительно в соотношении 2:1. Одним из пищевых факторов риска, который, как предполагается, вносит вклад в повышение заболеваемости ишемической болезнью сердца и раком, является дефицит антиоксидантов (каротиноидов, витаминов С и Е). Этот дефицит может быть восполнен овощами и фруктами. Потребление овощей и фруктов, содержащих витамин С, вместе с продуктами, богатыми железом, такими как бобовые, злаковые, будет улучшать абсорбцию железа. Источниками железа являются листовая зелень семейства капустных – брокколи, шпинат. В овощах и фруктах содержатся также витамины группы В и минералы: магний, калий и кальций, которые могут снизить риск повышенного артериального давления.

Ряд полезных для здоровья свойств овощей и фруктов могут быть связаны с такими компонентами, как фитохимические вещества, органические кислоты, индолы и флавоноиды.

Наличие свежих овощей и фруктов изменяется в зависимости от времени года и региона, но замороженные, сухие и специально обработанные овощи и фрукты доступны в течение всего года. Предпочтение рекомендуется отдавать сезонным продуктам, выращенным на местах.

**4. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).**

Молоко и молочные продукты обеспечивают организм многими питательными веществами, они богаты белком и кальцием. Отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира, можно обеспечить организм в полной мере кальцием и поддерживать низкое потребление жира. Рекомендуются снятое (или обезжиренное) молоко, йогурты, сыры и творог с низким содержанием жира.

**5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса.**

Бобовые, орехи, а также мясо, птица, рыба и яйца – важные источники белка. Следует отдавать предпочтение тощим сортам мяса, удалять видимый жир до приготовления пищи. Количество таких мясных продуктов, как колбасы, сосиски должно быть ограниченно в потреблении. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими. Избыточное потребление красного мяса может отрицательно сказаться на здоровье человека.

**6. Следует ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира.**

Риск развития заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, инсульт, рак и сахарный диабет инсулинозависимого типа связан с потреблением большого количества насыщенного жира (НЖ) и трансизомеров жирных кислот, входящих преимущественно в состав твердых жиров и «видимого» жира.

Особое внимание в настоящее время уделяется маслам, богатым мононенасыщенными жирными кислотами, в первую очередь, оливковому маслу. Получены данные о том, что полифеноловые компоненты, содержащиеся в оливковом масле, обладают антиоксидантными свойствами и защищают холестерин крови от окисления.

**7. Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.**

Продукты, содержащие много рафинированных сахаров, являются источником энергии, но практически не содержат питательных веществ. Они не являются необходимыми компонентами здоровой диеты и могут быть исключены из рациона взрослых и детей.

Сахара способствуют развитию кариеса. Чем чаще человек ест сладости или пьет сладкие напитки, чем дольше они находятся в ротовой полости, тем выше риск развития кариеса. Таким образом, чистое потребление сладостей и сладких напитков между приемами пищи (перекусы) может быть более неблагоприятным для зубов, чем потребление сладостей и сладких напитков во время очередного приема пищи с последующей чисткой зубов. Регулярная гигиена полости рта с использованием зубных паст, содержащих фтор, зубных нитей и адекватное потребление фтора могут помочь в профилактике кариеса.

В качестве практической меры регулирования количества потребления сахаров можно использовать контроль за питьевым режимом. Следует рекомендовать пить воду, соки и минеральную воду, а не сладкие безалкогольные напитки (например, бутылка лимонада объемом около 300 мл. содержит 6 чайных ложек или 30 г. сахара). Потребность в жидкости (воде) удовлетворяется благодаря потреблению напитков, но продуктов. Продукты обеспечивают организм водой более, чем наполовину. Жидкость необходимо потреблять в адекватных количествах, особенно в условиях жаркого климата и при повышенной физической активности.

Среднее потребление всей жидкости должно равняться 2 литрам в день.

**8. Общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 грамм) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.**

Поваренная соль содержится в натуральном виде в продуктах обычно в малых количествах. Соль часто используется для специальной обработки и консервирования продуктов. Кроме того, большинство людей досаливают пищу за столом. Верхняя граница потребления соли в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения для здорового человека составляет 6 г в день, при артериальной гипертонии – 5 г. в день.

**9. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам (ИМТ – 20 - 25). Для ее сохранения, кроме соблюдения принципов рационального питания, следует поддерживать умеренный уровень физической активности.**

Около половины взрослого населения нашей страны имеет избыточную массу тела. С ожирением связан повышенный риск высокого артериального давления, ишемической болезни сердца, мозгового инсульта, сахарного диабета, различных типов рака, артритов и др. Поддержанию веса способствуют тип и количество потребляемой пищи, а также уровень физической активности.

**10. Не следует употреблять более 2 порций алкоголя в день (1 порция содержит около 10 г. чистого алкоголя). Более высокие дозы, даже при однократном приеме, вредны для организма.**

Алкоголь образуется при расщеплении углеводов. Являясь калорийным веществом, 1 г. алкоголя дает 7 ккал и не обеспечивает организм питательными веществами. Так, например, 1 банка пива (330 г.) содержит 158 ккал, фужер белого вина (125 г.) – 99 ккал, 20 г. коньяка – 42 ккал, 40 г. виски – 95 ккал. Риск проблем, связанных со здоровьем, минимален при потреблении менее 2 условных единиц (порций) алкоголя в день (1 порция – 10 г. алкоголя). Для уменьшения риска развития зависимости от алкоголя рекомендуется воздерживаться от его ежедневного потребления.

**11. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи.**

**Уменьшите добавление жиров, масел, соли, сахара в процессе приготовления пищи. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь, выращенные в вашей местности.**

Разнообразная свежая и правильно приготовленная пища, без излишних добавок позволяет достичь требуемой полноценности и сбалансированности рациона питания.

**12. Следует придерживаться исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. После 6 месяцев вводится прикорм. Грудное вскармливание может быть продолжено до 2 лет. (Совет адресован беременным женщинам и кормящим грудью матерям).**

Врач – валеолог Г.С.Захарова