



Питание – один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни.

Цель проведения Всемирного дня здорового питания - повысить информированность населения о необходимости и правильной организации здорового питания.

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%.

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. По оценкам специалистов, до 90 % всех существующих заболеваний берут свое начало от неправильного питания и связанного с ним нарушения работы органов пищеварения.

ОСНОВУ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СОСТАВЛЯЮТ ТРИ ПРИНЦИПА:

I. Энергетическое равновесие, когда энерготраты организма равны количеству энергии, получаемой с пищей. Вот почему диетологи настоятельно советуют не переедать.

II. Сбалансированность рациона, когда основные нутриенты (белки, жиры, углеводы, микро- и макроэлементы, а также витамины) находятся в правильном соотношении между собой. Оптимальное сбалансированное здоровое питание для всех и в любом возрасте — залог здоровья и долголетия. Вот почему наше питание должно быть разнообразным.

III. Соблюдение режима питания. Доказано, что регулярный и частый прием пищи (до 5–6 раз в день) в несколько раз снижает риск возникновения

метаболического синдрома, а значит и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смертности от них.

СОВЕТЫ О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО СОСТАВИТЬ СВОЙ РАЦИОН:

1. Еда нужна для жизни. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.
2. Питайтесь полноценно. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4.
3. Разнообразьте рацион. 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.
4. Ешьте чаще. 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.
5. Углеводы жизненно важны. 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.
6. Углеводы простые и медленные. В понимании обывателя углеводная пища — это что-то сладкое. Но продукты, содержащие слишком много сахара — способ обеспечения организма энергией, которой в итоге хватает очень ненадолго, и быстро возникает чувство голода. Потому 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.
7. Меньше сахара. Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно. Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат. Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал. Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых

завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар. Его добавляют и в продукты для детей.

8. 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.
9. Белки должны быть всегда. Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.
10. Жиры нельзя полностью исключать. Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем. Учтите, что среди потребляемых вами жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.
11. Жиры надо ограничивать. Сократить жиры в питании довольно просто: выбирайте нежирные молочные продукты, 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, замените жареные блюда вареными или запеченными, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке.
12. Не менее 600 г фруктов и овощей в день. Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Регулярно потребляйте зелёные и оранжевые овощи - в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.
13. Потребляйте рыбу минимум раз в неделю. В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге - много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов.
14. Включите в рацион молочные продукты. Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В₂ – из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника. Ешьте молочные каши. Молоко и крупы по

составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

15. Двигайтесь больше. Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется, поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ЗДОРОВЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ:

- Этикетка должна содержать не только название продукта и его производителя, но и количество белков, жиров, углеводов и калорий на 100 г продукта.
- Состав продукта выглядит как список – в строчку через запятую или столбик. Яркие надписи «без ГМО», «натуральный», «диетический», располагающиеся на этикетке, к составу продукта никакого отношения не имеют.
- Если на продукте зарубежного производства нет наклейки с переводом на русский язык и координатами поставщика в России, продукт, скорее всего, попал на рынок нелегально, и может быть некачественным.
- Покупайте продукты только с хорошо читаемыми этикетками, на которых указаны пищевая ценность и состав продукта. Если этикетка стерлась, переклеена или перепечатана поверх старого текста, такой продукт лучше не покупать.
- Срок хранения продукта может быть обозначен несколькими способами. «Годен до» означает, что в определенную дату и время продукт теряет годность. Если указан конкретный срок хранения, на упаковке надо искать дату и время производства продукта и рассчитывать, когда срок хранения у него заканчивается. Пищевых продуктов с неограниченным сроком хранения не бывает. Выбирайте только те продукты, срок хранения которых указан явно и еще не истек.
- Дата производства не может быть нанесена на упаковку шариковой ручкой или фломастером – она выбивается на краю упаковки специальным станком или печатается штампом на этикетке.
- Названия ингредиентов в списке располагаются строго в порядке убывания по количеству, вошедшему в состав продукта. На первом месте стоят основные ингредиенты. В мясных продуктах это может быть только мясо, в хлебе – мука, в молочных продуктах – молоко.
- Состав обычно принято указывать на 100 г продукта. В упаковке может быть и больше, и меньше этого количества. Поэтому содержание тех или иных ингредиентов придется пересчитать на реальный вес упаковки. Иногда

состав продукта указывается из расчёта на порцию весом чаще всего менее 100 г, и их в упаковке может быть несколько. В таком случае надо внимательно посмотреть, сколько порций содержит упаковка, и как их отмерять.

- Всегда обращайтесь внимание не только на состав продукта, но и на вес упаковки и количество порций в ней.
- Обезжиренный - не значит здоровый. Если продукт обезжиренный, он не обязательно низкокалорийный. Калорийность и вкусовые качества часто добираются за счет добавленного сахара. Внимательно изучите состав продукта: если сахар стоит на первом или втором месте в списке – такой продукт нельзя назвать полезным. Сравните обезжиренный продукт с его «жирным» соседом по полке. Если различия в количестве калорий незначительны, ищите альтернативу.
- Что означает «Без холестерина»? Этот рекламный слоган иногда размещается на продуктах, которые никогда и не содержали холестерин - для привлечения дополнительного внимания. Например, его нет в любых растительных маслах, так как холестерин – продукт исключительно животного происхождения. Продукты без холестерина не обязательно очень полезны для здоровья. Например, нет холестерина в спредах, сделанных на основе растительных масел, многих кондитерских жирах и дешевых маргаринах. Эти продукты высококалорийны и содержат трансжиры.
- Относитесь к рекламным слоганам на упаковках со здоровым скепсисом и обращайтесь больше внимания на состав.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ, ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ, ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. КРОМЕ ТОГО, ОНО СПОСОБСТВУЕТ ХОРОШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ, ЗДОРОВОЙ АКТИВНОСТИ И УЛУЧШЕНИЮ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ.

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. Поэтому не стоит жалеть сил и времени на приготовление свежей и здоровой пищи. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.