

16 октября - Международный день здорового питания

Люди порой едят не потому, что голодны, а потому, что не удовлетворены жизнью, не могут найти лучший способ успокоить себя в стрессовой ситуации. Пища служит обеспечением не физиологической, а эмоциональной потребности: в любви, безопасности, принятии, эмоционального удовлетворения.

День здорового питания призван напомнить о том, что люди ответственны за то, чем питают свой организм. Пусть в этот день будет больше достоверной и полезной информации о том, какие пищевые привычки идут на благо здоровью и красоте, а какие вредны и опасны; как правильно построить свой рацион, чтобы он был вкусным, сбалансированным и не вёл к избыточному весу.



Зачем правильно питаться?

Для активного долголетия, сохранения здоровья, предотвращения болезней, высокой физической и умственной работоспособности организма. Организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

✓ **Белки** строят наше тело. Лучшие источники белка – мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты.

✓ **Углеводы** снабжают нас энергией. Много углеводов в картофеле, хлебе, крупах, сахаре и различных сладостях.

✓ **Жиры** дают энергию, согревают наше тело. Жиры делятся на растительные (оливковое и подсолнечное) и животные (сливочное масло, сало).

✓ **Витамины** поддерживают работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Человеку требуется около 30 разных витаминов, которых особенно много в овощах и фруктах.

✓ **Минеральные вещества** необходимы для костей, зубов, мышц, нервов и крови. Человеку требуется не менее 20 минеральных веществ – таких, как кальций, фосфор, йод, железо, магний, медь, натрий, калий, фтор и др.

Отказ от вредных привычек – является немаловажным компонентом здорового питания. Их вообще не должно быть у здорового человека. К вредным привычкам относят курение, употребления алкоголя.

По данным экспертов ВОЗ, *здоровье человека* более чем на 50% определяется *его образом жизни*.

Принципы безопасного питания

Поддерживайте чистоту

- Мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу
- Содержите в чистоте все кухонные поверхности и принадлежности
- Тщательно мойте сырые овощи и фрукты

- Не допускайте появления на кухне насекомых, грызунов и других животных

Выбирайте только свежие качественные продукты

- По возможности, приобретайте продукты, подвергнутые обработке для повышения их безопасности (например, пастеризованное молоко, а не сырое)

- Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности
- Используйте для питья бутилированную воду, водопроводную воду очищайте бытовыми фильтрами

Храните сырые продукты отдельно от приготовленных

- Для обработки сырых продуктов используйте специально выделенные кухонные приборы и принадлежности (ножи, разделочные доски)

- Готовьте к употреблению блюда и продукты храните в закрытой посуде

Соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов

- Не оставляйте скоропортящиеся продукты и готовые блюда при комнатной температуре, храните их в холодильнике (при температуре ниже 5*С)

- Поддерживайте температуру горячих блюд выше 60*С вплоть до сервировки

- Соблюдайте сроки хранения пищевых продуктов (в том числе в холодильнике)

- Размораживайте продукты либо очень быстро (в микроволновой печи), либо в режиме медленного оттаивания (в холодильной камере).

Что же происходит в организме человека, который питается неправильно?

Избыток насыщенных жиров (содержащихся в жирных мясных и молочных продуктах, сале, сливочном масле, маргарине и некоторых других пищевых продуктах) является основной причиной повышения уровня холестерина в крови, что приводит к атеросклеротическим изменениям стенок кровеносных сосудов, ухудшению кровоснабжения органов и тканей, развитию ишемической болезни сердца, заболеваний периферических артерий, риску возникновения инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

Употребление большого количества легкоусвояемых углеводов (сахаров) провоцирует развитие не только кариеса зубов, но и сахарного диабета в пожилом возрасте.

Увеличение в питании доли насыщенных жиров и легкоусвояемых углеводов в сочетании с малоподвижным образом жизни приводит к избыточной массе тела и ожирению, которое способствует возникновению:

- инсулиннезависимого диабета;
- желчно-каменной болезни;
- рака желчного пузыря, молочной железы и матки;
- дегенеративно-дистрофических заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, деформирующий остеоартроз и др.);
- варикозному расширению вен.

Кроме того, избыточная масса тела вызывает преждевременное старение организма в среднем на 5-6 лет, сокращает продолжительность жизни на 4-11 лет, повышает риск артериальной гипертензии в 2-2,5 раза, ишемической болезни сердца – в 1,7-2 раза.

Полноценное во всех отношениях питание способствует укреплению и улучшению здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждению и лечению различных заболеваний, замедлению процессов старения и активному долголетию.

Основными принципами здорового питания для человека являются:

1. *Энергетическое соответствие.* Это значит, что количество потребляемой с пищей энергии должно соответствовать расходуемому.

2. *Разнообразие.* Рацион должен быть разнообразным, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в каждый основной прием пищи. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов (по массе) в суточном рационе детей старше 1 года и взрослых должно составлять 1:1:4.

3. Количество углеводов в рационе человека должно составлять до 3,5 г на 1 кг массы тела, что приблизительно составляет 55-60% от всей калорийности дневного рациона. Количество сахара и сладостей не должно превышать 10% от суммарной поступающей энергии, что соответствует приблизительно 50 г сахара.

4. *Режим приема пищи.* Дробный режим (5 раз в день) приемов пищи позволяет человеку не чувствовать голода, так как подавляет возбуждение пищевого центра в мозге человека и снижает аппетит. Важно стремиться к постоянству приемов пищи по часам в течение дня.

5. *Соблюдение питьевого режима.* Необходимое количество жидкости в день, при отсутствии противопоказаний, должно составлять 30-40 г на килограмм массы тела человека. В среднем это составляет 1,5- 2,5 л. Часть из этого количества расходуется на приготовление пищи, другая часть — в качестве питья. Идеальной для питья считается чистая (фильтрованная или бутилированная) негазированная питьевая вода. Можно также использовать минеральную воду с низкой минерализацией, чай (зеленый, черный, каркаде), натуральный кофе, цикорий, свежеотжатые соки, травяные отвары.

6. *Условия приема пищи.* Есть нужно в спокойной обстановке, не спеша и не отвлекаясь на просмотр телевизора, компьютера, газет и т.п. Пищу нужно тщательно пережевывать.

7. *Ограничение поваренной соли в рационе* до 5 г в сутки (чайная ложка без верха). В эндемичных районах необходимо использовать йодированную соль.

8. *Сокращение употребления алкогольных напитков.*

Давайте вместе сделаем шаги к более здоровой и счастливой жизни, начиная с того, что находится на наших тарелках.