

Мы - то, что мы едим.



Основа здорового меню - не просто набор необходимых калорий для обеспечения организма энергией, а сбалансированное сочетание белков, жиров и углеводов.

По мнению ряда ученых, физическое здоровье на 50% зависит от образа жизни, куда входит и характер питания человека. На наследственность и состояние окружающей среды приходится по 20%, и только 10% - на уровень медицинского обеспечения.

С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно - источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание - как избыточное, так и недостаточное - способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижению работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни.



Существует **5** **главных принципов** **здорового питания** –

- энергетическое равновесие,
- сбалансированность,
- сокращение приёма поваренной соли,
- повышение содержания в рационе овощей и фруктов,
- широкое использование цельнозерновых продуктов.

1) *Энергетическое равновесие.* Калорийность суточного рациона должна составлять в среднем: 1800-2400 ккал – для женщин и 2200-3000 ккал – для мужчин. При этом, энергетическая ценность должна равняться энерготратам организма.

2) Важно помнить, что здоровое меню – не просто набор необходимых калорий для обеспечения организма энергией, а *сбалансированное сочетание белков, жиров и углеводов.* Их процентное соотношение в ежедневном меню – 30-30-40.

3) *Сокращение приёма поваренной соли.* Здесь необходимо упомянуть о результатах множества исследований, которые свидетельствуют о связи уровня потребления соли с распространением сердечно-сосудистых заболеваний – главного фактора смертности в мире.

4) *Повышенное потребление овощей и фруктов,* в которых, кстати, содержится чуть ли не вся таблица Менделеева. Старайтесь кушать не менее 500 г фруктов и овощей каждый день. Не считая картофеля.

5) *Максимальное включение в рацион цельнозерновых продуктов,* являющихся источником необходимых организму растительных белков и сложных углеводов. При средней калорийности в 2000 ккал рекомендуется потреблять в день около 200 г хлеба (желательно, черного, ржаного, цельнозернового, отрубного) и 40 г различных круп (примерно одна порция овсяной, гречневой, пшеничной каш).

Существует несколько несложных правил, на которые опирается практически вся современная диетология и которые помогут быстро освоить принципы здорового питания.

Рацион

Правило № 1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов - в них содержится максимум полезных веществ.

Правило № 3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике.

Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами.

Приготовление пищи

Правило № 1. Используйте для приготовления пищи несколько видов растительного масла. Это лучший источник необходимых организму жирных кислот. Очень хорошо, если на кухне постоянно будут несколько бутылочек с разными маслами: оливковым, кунжутным, льняным, маслом грецкого и кедрового ореха. Помните, что нерафинированные масла не подходят для термической обработки.

Правило № 2. Готовьте правильно. Сохранить все полезные вещества в продуктах можно при минимальной тепловой обработке. Макароны или крупу рекомендуется варить всего несколько минут. Мясные и рыбные продукты обязательно должны быть термически обработаны, поскольку в них могут находиться паразиты. Но при этом от жарки на масле лучше отказаться, оптимальные способы — варка, запекание в духовом шкафу и приготовление на пару.

Правило № 3. Используйте для готовки натуральные и свежие продукты. Любой полуфабрикат или товар длительного хранения с консервантами, усилителями вкуса и красителями увеличивает нагрузку на организм, препятствует выведению токсинов, замедляет обмен веществ.

Режим

Правило № 1. Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приемы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка все время что-нибудь жевать. Здоровому человеку оптимально есть 4–5 раз в день, промежуток между едой более 5 часов замедляет метаболизм и заставляет организм переходить на режим экономии.

Правило № 2. Ежедневно съедайте немного свежих овощей и фруктов. Рекомендованное количество — по 300 г тех и других.

И помните, человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

Всегда помните:

благодаря правильному питанию вы станете привлекательнее и проживете дольше!

ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края