

## Культура здорового питания



Значительную роль в формировании здорового образа жизни играет культура питания. Являясь одним из важнейших факторов внешней среды, питание постоянно воздействует на различные стороны обмена веществ, направленно их регулирует, тем самым, изменяя течение как физиологических, так и патологических процессов в организме.

*Питание* — процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и обновления тканей, регуляции функций.

Здоровье человека на 80 % определяется тем, насколько правильно он питается. От того, насколько правильное питание в молодости, зависит, насколько ты будешь здоровым в преклонном возрасте.

Современный человек потребляет очень много животной пищи, в которой содержится много твердых насыщенных жирных кислот и холестерина. Он накапливается в стенках кровеносных сосудов, затрудняет нормальное движение крови. За долгую жизнь стенки кишечника покрываются, словно старые водопроводные трубы, слоем прессованных отходов пищеварения. Они препятствуют нормальному всасыванию необходимых организму веществ из пищи. Потребление животных продуктов нужно свести к минимуму, т.к. они не расходуются полностью. А значит, откладываются про запас. И часто эти запасы отражаются на внешности, доставляя немало неприятных минут их обладателям. Но это еще не самое страшное. Гораздо опаснее то, что избыточная масса тела или ожирение являются ведущими факторами риска таких заболеваний как атеросклероз, артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, железодефицитная анемия, остеопороз.

Наиболее характерными причинами дисбаланса питания являются большое потребление хлеба и хлебопродуктов, картофеля, жиров животного происхождения, недостаточное потребление основных источников полноценного животного белка (мясо, рыба, молоко, яйца), растительных масел, свежих овощей и фруктов. В результате не удовлетворяется физиологическая потребность в пищевых веществах.

### **Принципы здорового питания:**

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.
2. Ограничьте употребление хлеба, изделий из муки, круп, картофеля.
3. Ешьте не менее 400 г в день разнообразных овощей и фруктов, лучше свежих и выращенных в местности проживания.
4. Необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Заменяйте животный жир на растительный.

6. Мясо употребляйте только нежирное, в отварном или запеченном виде и не чаще 1-2 раз в неделю. Рыбу можно употреблять чаще, но не жареную. Рыбий жир содержит вещества, препятствующие развитию атеросклероза.
7. Включайте в свой рацион продукты, богатые кальцием, фосфором, магнием и витамином Д. К ним относятся молочные продукты, рыба, овощи. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт, сыр) с низким содержанием жира.
8. Старайтесь избегать «пустых калорий». Это крепкие алкогольные напитки, сладости, густые соусы, подливки. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно. Чувства насыщения они не дают, а вес прибавляют.
9. Ешьте меньше соли (не более 6 г в сутки – 1 чайная ложка). Обратите внимание на скрытое употребление соли! Она содержится в различных приправах, которыми мы пользуемся практически каждый день дома, питание вне дома также содержит большое количество соли - в барах, кафе, бистро, ресторанах, столовых, буфетах.

Повышенное потребление соли приводит к повышению артериальной гипертензии, которая в свою очередь ответственна более чем за 60 % всех случаев инсультов и за половину всех случаев ишемической болезни сердца. Способна вызвать развитие сердечной и почечной недостаточности, остеопороза, мочекаменной болезни, бронхиальной астмы, а также некоторых форм рака.

С помощью правильного питания можно сохранить здоровье и избежать различных заболеваний.

Надо изменить отношение к еде и понять, что еда – это не удовольствие, а лишь жизненная необходимость. Нужно научиться правильно, принимать пищу.

### **Для этого:**

1. Не ешьте сразу после физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций.
2. Каждый прием желательно начинать с сырых овощей или фруктов. Они стимулируют работу пищеварительных желез, моторику желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации микрофлоры кишечника.
3. Тщательно пережевывайте пищу, что облегчит работу всем другим отделам пищеварительного тракта.
4. Ешьте не торопясь, делайте перерывы между блюдами.
5. Не пейте непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды, а только через час после еды. Вода и другие напитки смывают слюну изо рта, разбавляют желудочный сок, что негативно сказывается на переваривании пищи.
6. Не употребляйте холодную (значительно ниже комнатной температуры) и горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки. Нежелательно сочетать в одном приеме пищи холодные и горячие блюда.
7. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните.

Здоровому человеку следует принимать пищу не менее 3—4 раз в сутки, при этом основную ее часть — в течение светового или активного периода суток. Один из возможных вариантов распределения пищевого рациона по энергетической ценности: завтрак — 25%, обед — 35%, полдник — 15%, ужин — 25%. Последний прием пищи — за 2—3 ч до сна.

Рацион здорового питания условно изображают в виде пирамиды, где основную часть занимают злаковые и картофель, на втором месте – овощи и фрукты, далее – молоко, мясо, рыба и яйца, и лишь незначительная роль отводится жирам и сладостям, которые являются врагом здорового питания.