

16 октября — Всемирный день здорового питания!

16 октября ежегодно отмечается **Всемирный день здорового питания**, который призывает каждого из нас задуматься о здоровье и проанализировать свой рацион.

Врачи непрестанно трудятся над сохранением нашего здоровья, а повара - над разрушением его; однако, последние более уверены в успехе.
Дидро

Человеку дано не очень много естественных возможностей для поддержания и совершенствования здорового образа жизни. Физкультура и спорт, правильный режим труда и отдыха, а также здоровое питание – вот основные составляющие здорового образа жизни. Ни одной из них не следует пренебрегать.

Сегодня поговорим о питании.



Питание — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире и в России.

Важнейшее условие здоровья, красоты и эмоционального благополучия человека – правильное, рациональное питание, которое обеспечивает гармоничное физическое и психическое развитие организма, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

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%. Не лучшим образом питаются и россияне. По данным многолетних исследований НИИ питания РАМН, в нашем рационе недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, микронутриентов (витаминов и минералов), зато переизбыток жиров, особенно жиров животного происхождения, холестерина, сахарозы. При этом зачастую

суточный рацион несёт высокую калорийность. Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. По данным ВОЗ количество людей, страдающих ожирением во всём мире, превышает 2,3 миллиарда человек. Сегодня в России с диагнозом «ожирение» живут почти 1 миллион 200 тысяч человек.



Правильное питание – не диета!

От того, как организовано наше питание, зависит многое (рост и цвет волос, сексуальная активность,

персональный запах, фигура), но в особенности – наше здоровье. Его надо беречь смолоду, так что завязываем с изнуряющими диетами, неконтролируемым обжорством и приступаем к новому этапу нашей жизни под флагом правильного питания! И это надо понять сразу. В отличие от правильной системы питания, все диеты краткосрочны, потому что на одних овощах и воде человек долго не протянет. Не только похудеет, а просто-напросто загнетса. Кушать нужно всё, это заложено в каждом человеке на генетическом уровне согласно той местности и климатического пояса, где человек проживает. Другой вопрос, когда и сколько кушать. На все эти вопросы отвечают правила здорового питания, которых нужно придерживаться на протяжении всей жизни. Прощайте простуды, болячки и долгий выбор из множества диет, проблемная кожа и лишние килограммы! Грамотно подобранная система питания поможет справиться со всеми этими проблемами. Уговорить себя отказаться от жирного, сладкого, вкусенького может не каждый. Как и при диете, здесь есть правила и запреты. И хотя их не так много, но обуздать свои гастрономические желания и приспособиться к определенному режиму питания, всё- же придется. Труднее всего в - первые недели, когда каждый раз в магазине или ресторане надо будет напоминать себе о новых принципах жизни и немного ограничивать себя. Зато, какая тренировка характера! Заядлым любителям диет, пожалуй, будет легче на этом этапе. Но вот потом начнутся некоторые проблемы, поскольку их организм не привык к длительным периодам самоограничения в еде. Важно отметить, что для каждого человека, имеющего какие-либо хронические заболевания обращение к врачу при составлении схемы питания - обязательно. Возможно, понадобится не просто правильное, а лечебное питание. Сегодня информации по этому вопросу в различных справочниках официальной и народной медицины достаточно, но лучше сдать анализы в специализированном учреждении и проконсультироваться со специалистом. На базе Центров здоровья открыты кабинеты здорового питания, где работают специалисты занимающиеся данными вопросами.

Законы здорового питания.

Закон №1 – энергетическая сбалансированность.

Что это такое? Необходимость соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма. Любое достаточно длительное и серьёзное отклонение от требований этого закона обязательно приводит к развитию заболеваний. ***Недостаточное получение*** с пищей энергии приводит к быстрому истощению организма, нарушению функций всех систем и органов и, в конце концов, к ранней смерти. ***Избыточное потребление*** энергии неминуемо и достаточно быстро приводит к избыточной массе тела и ожирению, за которым следует целый букет таких серьёзных заболеваний, как сердечно-сосудистые, сахарный диабет и т.д., что в конечном счёте также может привести к ранней смерти. ***Закон строг, но это закон!*** Именно поэтому знать и выполнять его должен каждый человек.

Закон №2 – полноценность по содержанию пищевых веществ.

Что это такое? Необходимость обеспечить сбалансированный состав рациона, который соответствовал бы физиологическим потребностям организма. Другими словами организм должен получать в нужном количестве белки, жиры (животные и растительные), углеводы (простые и сложные), макро – и микроэлементы, витамины, воду. В повседневном рационе белки должны составлять 15%, жиры – 30%, углеводы – 55%.

Закон №3 – регулярность.

Что это такое? Необходимость придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение всего дня. Поступление пищи в организм должно быть плавно распределено в течение всего дня. Необходимо питаться несколько раз в день и небольшими порциями. В этом случае пища и входящие в её состав питательные вещества будут равномерно и своевременно восполнять энергетические затраты организма, правильно перевариваться и усваиваться.

Вот поэтому питание должно быть:

- ***дробным*** – питаться необходимо 4-5 раз в сутки, делая между приёмами пищи приблизительно одинаковые промежутки;
- ***регулярным*** – каждый приём пищи нужно осуществлять в одно и то же время;
- ***равномерным*** – суточный рацион необходимо разбить на приблизительно одинаковые порции.

Ини в коем случае не наедаетесь на ночь – ужинать можно не позже чем за 3-4 часа до сна!

Полезные советы по соблюдению законов питания:

1. Завтрак – обязателен!
2. Рацион разнообразный!
3. Фрукты и овощи 400-500гр. в день!
4. Регулярность приёма пищи маленькими порциями 5-6 раз в сутки!
5. Дозируйте жиры!
6. Не кушайте на ночь, последний приём пищи должен быть за 3-4 часа до сна.



И самое главное, соблюдайте умеренность во всем. Не стоит загонять себя в нечеловеческие условия, но и не относиться к питанию безответственно. Красота и здоровье – в ваших руках, вернее, у вас на тарелке. А что с ними делать и как решайте сами!

Вся твоя еда должна быть твоим лекарством!

Гиппократ