

Здоровое питание.

Здоровое питание подразумевает использование в рационе разнообразной и полезной пищи. Точно так же, как чистый воздух и чистая вода, качество и разнообразие пищи имеют ключевое значение для здоровья человека.

Здоровое питание дает возможность не только улучшить свое самочувствие и контролировать вес, быть бодрым, энергичным и активным, но также снизить риски развития множества заболеваний: сердечно - сосудистых, онкологических, желудочно-кишечных, диабета. Конечно, каждый принимает решение о выборе образа жизни и рациона питания самостоятельно. Здоровое питание не требует больших затрат, а соблюдать его принципы действительно просто, и главное здесь – желание.

ВОЗ разработаны принципы здорового питания:

1. Ешьте пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения. Пища должна быть разнообразной, поскольку ни один продукт в отдельности не может обеспечить организм всем необходимым. Важно есть как можно более разнообразные растительные продукты.

2. Несколько раз в день ешьте хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия, рис или картофель. Основу всей пищи должны составлять хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия, рис или картофель. ВОЗ рекомендует, чтобы за счет этой группы продуктов поступало более половины суточной энергии, так как эти продукты содержат мало жиров и богаты как питательными, так и балластными веществами. Помимо того, что продукты этой группы обеспечивают организм энергией, они еще и вносят значительный вклад в потребление белков, пищевых волокон, минералов (калия, кальция и магния) и витаминов (витамина С, В6, каротиноидов).

К сожалению, многие ошибочно полагают, что от хлеба и картофеля быстрее «полнеют», чем от других продуктов питания. В действительности же калорийность крахмала намного ниже, чем у жира или у спирта. При окислении 1г жиров выделяется 9 ккал, что в два с лишним раза больше, чем при сгорании такого же количества белков и углеводов.

3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения (не менее 400 г в день) ВОЗ рекомендует съесть в день не менее 400 г овощей (помимо картофеля) и фруктов. Там, где потребление овощей и фруктов находится на этом уровне или выше, распространенность сердечно - сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и большинства заболеваний, обусловленных алиментарным фактором среди населения ниже.

4. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных физических нагрузок,

мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.

7. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира, и соли.

8. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, и поменьше ешьте рафинированного сахара, ограничивая частоту употребления сладких напитков и сладостей. Кроме обеспечения энергией, сахара дают ощущение сладости. Каждый тип сахара, независимо от его сладости, вносит в рацион питания одинаковое количество энергии, за исключением тех случаев, когда сахар усвоен не полностью. ВОЗ рекомендовала, ежедневное потребление сахара ограничить в пределах от 25 до 80 граммов. Если же продукты с высоким содержанием сахара употреблять каждый день и часто, то потребление сахара скоро может подняться до уровня, дающего организму намного больше 10% суточного потребления энергии.

9. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах. С потреблением больших количеств соли связана высокая распространенность гипертензии и повышенная заболеваемость и смертность от болезней сосудов головного мозга. Поэтому верхний предел потребления соли, по рекомендации ВОЗ, должен быть 6г в день. Большинство людей съедают намного больше этого количества, часто даже не подозревая об этом, поскольку соль скрыта в таких продуктах, как хлеб, сыр, консервированные и обработанные продукты. ВОЗ и ЮНИСЕФ рекомендуют проводить сплошное йодирование соли, то есть вся соль, используемая в пищевой промышленности и покупаемая для домашнего потребления в районах эндемического йодного дефицита, должна быть йодированной. Пропаганда йодированной соли не должна приводить к увеличению потребления соли.

10. Если допускается употребление алкоголя, необходимо ограничить его двумя порциями (по 10г алкоголя каждая) в день (10г – это, в среднем 2 столовые ложки). Однако надо помнить, что в малых дозах алкоголь служит причиной, так называемого кофейного эффекта. Этот эффект проявляется ускорением рефлексов, снижением усталости и улучшением настроения. Нетрудно догадаться, что все это похоже на действие кофе как стимулятора нервной системы. Ученые полагают, что именно этот «кофейный» эффект после приема спиртного и является одной из главных причин алкоголизма.

Алкогольное опьянение вследствие пьянства резко увеличивает риск заболеваемости и смертности. Отмечено отрицательное влияние чрезмерного употребления алкоголя на состояние головного мозга, печени, сердечной мышцы, крови, кишечника, нервов, поджелудочной железы и, наконец, на состояние питания. Беременным женщинам вообще следует воздерживаться от спиртного.

11. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару,

выпечка, варка или обработка в микроволновой печи. Приготовление и хранение пищи имеют важное значение. Продукты нужно готовить и обращаться с ними так, чтобы сохранить их пищевые качества и ограничить вероятность заражения:

- Подвергайте продукты тщательной кулинарной обработке.
- Старайтесь не оставлять остатки пищи на следующий день
- Пищу, оставшуюся не съеденной, храните в холодильнике.
- Перед употреблением охлажденную пищу подвергайте достаточной тепловой обработке (кипячение, жарка на плите, в жарочном шкафу или в микроволновой печи).
- Не допускайте, чтобы сырые продукты при хранении соприкасались с готовыми; для приготовления сырых и готовых продуктов пользуйтесь разным разделочным инвентарем.
- Не забывайте мыть руки при возвращении домой, после посещения туалета, перед едой.
- Необходимо содержать в чистоте все поверхности в кухне
- Охраняйте продукты от насекомых, грызунов и прочих животных.
- Пользуйтесь чистой водой.

Большинство видов листовой зелени нужно обрабатывать на пару или кипятить в очень малом количестве воды примерно в течение 5 минут, а количество жиров, если есть необходимость добавить их после приготовления, следует сводить к минимуму. Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10 мин. с последующим ополаскиванием проточной водой.

Витаминные и минеральные добавки. Наилучшим источником витаминов и минералов являются овощи и фрукты, а не таблетки или добавки. Однако и ими пренебрегать не стоит, учитывая постоянное стремление к снижению веса, соблюдению всевозможных диет, способствующих похудению.

Вода. Обычно еда обеспечивает более половины суточной потребности организма в жидкости. Вместо большинства безалкогольных напитков следует употреблять водопроводную воду. Вода является, пожалуй, самым незаменимым пищевым веществом, так как без воды люди могут обходиться недолго. Здоровому человеку с нормальным индексом массы тела и весом 60-70-80 кг требуется не меньше 1,5литров воды в сутки. В этот объем не входят чай, кофе, соки и компоты, которые выпиваются в течение дня (только чистая слабоминерализованная вода).

Врач-гигиенист
Мостовского районного ЦГЭ
Д.Лупач

МИФЫ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Вокруг темы о здоровой и полезной пище постоянно ведутся разговоры, на основе которых возникают устойчивые мифы, не имеющие под собой реальной основы. Попробуем внести ясность и разоблачить основные заблуждения по поводу продуктов питания.

Миф 1: Лучший завтрак – это хлопья или каша, а не что-то жаренное на сковороде.

Если Вы приготовите яичницу с нежирным мясом, помидорами и грибами, добавите зеленого горошка и ломтики хлеба грубого помола, то Вы получите полезный сбалансированный завтрак.

Миф 2: Если на этикетке указано пониженное содержание жира в продукте, то это хорошо и полезно.

Неправда. Жир может заменяться другими ингредиентами, по калорийности не уступающими самому жиру.

Миф 3: Сухофрукты абсолютно бесполезны и не содержат витаминов.

Это тоже неправда.

Фрукты и овощи необходимо употреблять каждый день, и не имеет значения, в каком виде они представлены, сушеном, консервированном или в виде сока. Кроме того, сушеная смородина, изюм, курага, финики обеспечивают наш организм клетчаткой. Конечно, витаминов в свежих овощах и фруктах больше, но и сухофрукты очень полезны.

Миф 4: Вегетарианская пища – наиболее полезная.

Некоторые вегетарианские блюда (овощной салат, заправленный оливковым маслом) содержат большее количество жира, чем, например, нежирное мясо.

Миф 5: Йодированная соль невкусная из-за привкуса йода. Сало, приготовленное с использованием йодированной соли желтеет, а домашние консервы портятся (взрываются).

В йодированной соли содержится не чистый йод, а йодат калия, и его концентрация очень мала для того, чтобы вкусовые рецепторы могли его почувствовать. Сало желтеет не от йодата калия, а от неправильной технологии засолки.

Банки «взрываются» не от соли, а от плохой стерилизации банок или консервируемых продуктов.