

Рациональное питание

Питание - это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения и обновления тканей, поддержания репродуктивной способности, обеспечения и регуляции функций организма.

Питание современного человека претерпело значительные изменения. Ситуация в мировой экономике способствовала употреблению пищи с высоким содержанием:

- жиров,
- переработанных продуктов,
- продуктов животного происхождения,
- сахара,
- соли,
- алкоголя,
- пищевых калорий.

Перечисленные изменения послужили основанием для роста заболеваний, связанных с питанием: ожирение, ССЗ, сахарный диабет 2 типа, различные формы рака, которые становятся все более важными причинами инвалидности и преждевременной смерти.

В сложившихся условиях массового потребления рафинированных (переработанных) продуктов в целях профилактики хронических неинфекционных заболеваний крайне важно пересмотреть свое питание и применять в ежедневной практике принципы здорового питания.

Здоровое питание:

- Удовлетворяет потребности организма в необходимых пищевых веществах и энергии.
- Характеризуется разнообразием продуктов питания в рационе.
- Потребляется в определенном режиме.
- Соответствует пищеварительным и ферментным возможностям организма.
- Является качественным и безопасным.
- Обеспечивает оптимальный рост и развитие, повышение уровня здоровья и трудоспособности, предупреждает развитие заболеваний, связанных с питанием.

Питание должно быть разнообразным. В природе нет ни одного продукта, содержащего все витамины, минеральные вещества и фитонутриенты, а также в количествах, удовлетворяющих потребности организма. Поэтому только разнообразие продуктов питания может обеспечить организм необходимыми веществами.

Ограничение поваренной соли. По рекомендациям экспертов ВОЗ суточная норма пищевой соли должна составлять 5-6 гр. В среднем люди потребляют 12 гр в сутки. Снизить потребление соли тяжело. Необходимо постепенно, но планомерно подходить к этому вопросу. Можно также некоторую часть соли заменить лимонной кислотой, корицей, зеленью петрушки, кинзы или укропа.

Старайтесь чаще есть рыбу, птицу, бобовые (горох, фасоль, чечевицу). Предпочтение отдавайте нежирным сортам мяса, удаляйте с мяса видимый жир, а с курицы - кожу. Колбасы, сосиски, копчености, гамбургеры, хот-доги, сало, паштеты, чипсы должны быть должны быть заменены полезными продуктами. Мясной или куриный бульон, отвар и суп следует охладить для того, чтобы затвердевший жир можно было бы убрать с поверхности.

При приготовлении пищи используйте растительные масла: кукурузное, подсолнечное до 2 столовых ложек в день. Оливковым, льняным маслом следует заправлять салаты.

В ежедневном питании предпочтение отдавайте блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным блюдам.

Ограничьте легкоусвояемые углеводы: сахар, сладкие кулинарные изделия и другие

сладости. С увеличением потребления сахара увеличивается уровень холестерина, снижаются защитные свойства организма.

Потребляйте хлебные изделия из муки грубого помола. Белый хлеб пекут из муки высшего сорта, которая в ходе технологической переработки теряет 80-90% витаминов и минералов с отрубями. В черном, сером отрубном хлебе содержатся пищевые волокна, витамины группы В, то есть их биологическая ценность выше, вместе с тем калорийность ниже.

Отдавайте предпочтение молочным продуктам с низким содержанием жира.

Ешьте больше овощей и фруктов (не менее 400г в день). В овощах и фруктах содержатся витамины, минералы, фитонутриенты и клетчатка, которая способствует снижению холестерина, необходим для нормальной микрофлоры кишечника и др. Готовьте салаты с растительными маслами (без майонеза и сметаны).

Перекусывайте сырыми овощами (морковь, огурцы, болгарский перец и др.) или небольшой горстью орехов.