Автор: Гомельский областной центр общественного здоровья



Как определено в Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов»
. Здоровье – это естественное состояние организма, в отличие от болезни. Оно является выражением совершенства человеческого организма, его саморегуляции, гармонического взаимодействия всех органов и систем, и находящегося в равновесии с окружающей средой.

Состояние здоровья зависит от нескольких основных факторов, причем лишь на 8-12% оно зависит от системы здравоохранения, на 20 – 25% от состояния окружающей среды, на 18 – 20% от наследственных факторов, и что полностью установлено наукой на 52 – 55% от социально-экономических условий и образа жизни.

Одним из главных слагаемых здорового образа жизни является **правильное питание**.

Питание - это совокупность процессов, связанных с потреблением пищевых веществ и усвоением их в организме, благодаря чему обеспечивается нормальное функционирование организма и поддержание здоровья. С пищей человек получает различные питательные вещества, которые используются организмом для покрытия энергетических затрат, пластических (строительных) целей, а также для регуляции обменных процессов, происходящих в организме. Питание, однако, означает нечто большее, чем просто достаточная обеспеченность необходимыми для жизнедеятельности организма веществами; принятие пищи – это больше, чем просто питание – это важный источник удовольствия, а также акт социального общения и поэтому питание имеет культурное значение. Для удовлетворения этих потребностей в мире сложились характерные региональные традиции кухни и культуры питания.

Правильное питание – это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения,

т.е. правильное питание – это здоровое питание.

Здоровое питание требует потребления с пищей необходимого количества энергии, а также достаточного потребления незаменимых пищевых веществ, в число которых входят витамины, микроэлементы, незаменимые аминокислоты и незаменимые жирные кислоты. Потребности человека в различных пищевых веществах связаны с его энергетическими потребностями, возрастом, полом, ростом и весом. На потребность в пищевых веществах влияют также такие факторы образа жизни, как уровень физической активности, стресс, курение, потребление алкоголя. Ни один пищевой продукт в отдельности не содержит всех пищевых веществ в оптимальных количествах и правильных соотношениях. Вот почему здоровее питание возможно только при потреблении разнообразных пищевых продуктов.

К сожалению, жизнь современного человека все больше отдаляет его от природы, создавая определенные, часто серьезные, проблемы в области питания и здоровья. Если рацион наших предков состоял из сравнительно большого набора натуральных продуктов, энергетическая ценность которого составляла 4-5 тыс. ккал в сутки, что исключало проблемы дефицита отдельных пищевых веществ, то сегодня ценность рациона в 2 раза меньше, из-за сокращения энергозатрат. При этом увеличилось потребление консервированной пищи, пищи подвергнутой различным технологическим обработкам, что также негативно сказывается на ее полноценности.

Ожирение повышает риск развития диабета II типа у взрослых, способствует повышению артериального давления, увеличивает риск развития атеросклероза, ишемической болезни сердца, и связанными с ними осложнениями в виде инфаркта и инсульта. Эпидемиологические исследования показали положительную связь между потреблением жиров и степенью ожирения населения. Кроме того, рацион богатый жирами стимулирует переедание, так как жирная пища вызывает меньшее чувство насыщения, чем, пища, богатая углеводами с равной калорийностью. Кроме того, жиры часто улучшают восприятие вкуса и придают пище приятную консистенцию, тем самым, улучшая вкусовые качества. Многие тучные люди говорят, что им нравятся жирные продукты и часто при выборе предпочитают именно их.

Необходимо подчеркнуть, что развитию ожирения способствуют низкие уровни физической нагрузки. Однако это не значит, что физические упражнения должны быть интенсивными. Большинство ученых утверждают, что лучше выполнять физические упражнения меньшей интенсивности и более продолжительные, поскольку они способствуют мобилизации жира из жировой ткани. Поэтому физические упражнения

играют важную роль в повседневном балансе жира.

Таким образом, наилучшей рекомендацией для того, чтобы избежать прибавления веса, является умеренное потребление жиров и алкоголя, который способствует усилению аппетита и снижает уровень окисления жиров, потребление пищи с высоким содержанием белка, а также увеличение физической нагрузки.

Эти принципы питания не новы, ибо они соответствуют образу жизни людей начала 20 века. За прошедшие сто лет люди не смогли приспособить свое поведение и образ жизни к быстрым изменениям окружающей среды. Поэтому мы должны понимать причины, приводящие к ожирению, чтобы правильно корректировать свое питание и образ жизни.

Проблема здорового питания является актуальной для нашей республики. Исследования характера питания населения традиционно показывает излишнее потребление жиров и рафинированных углеводов, обусловливающие избыточную калорийность пищи и недостаточное – свежих или замороженных овощей, фруктов, зелени, рыбы.

«Мы едим, чтобы жить,

но живем не для того, чтобы есть».

Зачем правильно питаться?

Для активного долголетия.

Для лучшей сопротивляемости вредным факторам внешней среды.

Для высокой физической работоспособности организма.

Три основных принципа рационального питания

Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой в процессе жизнедеятельности.

Удовлетворение потребности организма в определенном количественном, качественном составе и соотношении пищевых веществ.

Соблюдение режима питания. Рациональным является 4-х разовый прием пищи: первый завтрак – 25% суточного рациона, второй завтрак – сравнительно легкий (15%), обед довольно сытный (50%), ужин – легкий, не обременяющий желудок (10%).

Питание должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).

Как выглядит пирамида здорового питания?

Если в среднем калорийность пищи составляет 2 – 2,2 тысячи килокалорий, то оптимальный рацион (по пирамиде) выглядит примерно так: основой пирамиды до 40% объема пищи являются всевозможные крупы (предпочтительно гречка, геркулес, рис), хлеб грубого помола, макароны, картофель.

Выше над основанием пирамиды, до 35% объема занимают овощи и фрукты.

Далее располагается белковая группа продуктов, на долю которой приходится до 20% объема: молоко, сыр, кефир, йогурт, курица, рыба, мясо, яйца, соевые продукты и т.д.

Вершину пирамиды до 5% занимают все виды жиров и сахар (в т.ч. пирожные, кондитерские изделия, мороженое и т.д.).

Именно такое соотношение пищевых продуктов можно считать здоровым.

Любые перекосы в питании ведут к нарушению здоровья.

Болезнь нынешней цивилизации – избыточное потребление животных жиров и рафинированных углеводов, недостаточное потребление фруктов и овощей, что чревато серьезными последствиями, как и недоедание, ослабляющее организм.

К сожалению, у большинства из нас вершину пирамиды питания составляют не жиры и сахар, а фрукты и овощи, бесценные по содержанию «живых» витаминов, минеральных веществ и клетчатки.

Критически оцените свое питание, особенно питание ваших детей

Если Вы питаетесь 3 раза в день, то разделите один из приемов на два раза, потому что правильнее питаться не менее 4-х раз. Это позволит Вам разгрузить работу органов пищеварения и снизить чувство голода – спутника долгих перерывов в еде. Если Вы не завтракаете – научитесь этому.

«Завтрак – съешь сам» - эта народная мудрость пережила столетия. Работоспособность человека наиболее высока в первой половине дня, и пища дает необходимый заряд энергии для поддержания работоспособности на высоком уровне.

Не ешьте на ночь!

Этим Вы обеспечите себе более спокойный и полноценный сон. Кроме того, Вы сполна насладитесь самым важным приемом пищи – завтраком!

Очень важно в перерывах между основными приемами пищи, особенно длительных, перекусывать (например, яблоко, орешки), чтобы желудок не занимался самопереваривaнием, и у Вас не развивался «волчий аппетит», особенно к вечеру.

Научитесь кушать медленно, тщательно пережевывая пищу – это поможет Вам съесть меньше, но насытиться больше, а главное – Вы значительно облегчите работу органов пищеварения по усвоению пищи. Ведь «человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им».

Не пейте воду во время еды!

Она разбавит желудочный сок и замедлит процесс пищеварения. Правильнее пить воду перед едой, она «разбудит» желудок и заставит его активнее переваривать пищу. Ежедневно нужно выпивать до 2-х литров воды, ведь человек на 60% состоит из воды, которая постоянно расходуется на обеспечение всех жизненно важных процессов в организме.

Сократите употребление соли!

В обычных продуктах питания соли вполне достаточно для поддержания жизнедеятельности организма. Досаливание приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма и соответственно повышению артериального давления и отложению солей.

Употребляйте больше фруктов и овощей!

Они – не только поставщики «живых» витаминов и микроэлементов, но и источники сложных углеводов, которые предохранят Вас от истощающего действия простых углеводов, содержащихся в сахаре и конфетах.

Кроме всего прочего, фрукты и овощи содержат клетчатку, способствующую лучшему опорожнению кишечника, избавлению от «зашлакованности» - постоянной спутницы малоподвижного образа жизни.

Если есть выбор, то отдайте предпочтение меду, а не сахару, потому что в меде много фруктозы, на усвоение которой не требуется инсулин, тем самым Вы защитите себя от возможного развития сахарного диабета.

Как часто Вы пьете кефир или другие кисломолочные продукты?

Знаете ли Вы, насколько они полезны? Знаете, но далеко не все. Так вот, они необходимы каждому человеку ежедневно, хотя бы 1 стакан, чтобы, во-первых, насытить нас витаминами группы В, которых там гораздо больше, чем в цельном молоке, во-вторых, потеснить и уничтожить гнилостную микрофлору «зашлакованного» кишечника, потому что именно в них полезных микроорганизмом в тысячи раз больше, и, наконец, они способны затормозить преждевременное увядание организма, т.е. продлить молодость.

А какое место в вашем рационе занимают растительные жиры?

Правильнее, если на их долю приходится не менее трети от общего количества жира. Не забывайте, что рафинированные растительные масла лишены многих полезных биологически активных веществ.

Больше и чаще включайте в меню морскую рыбу и морепродукты – источники легкоусвояемых белков и жизненно необходимого йода.

И еще: чаще вставайте на весы, следите за своим весом!

Помните! Всегда есть выбор, как себя чувствовать, быть или не быть здоровее. Никто не сможет заставить вас правильно питаться. Вы сами принимаете решение. Ответственность за ваше здоровье в вас самих.