Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача

Фундамент, на котором строится здоровье, - полноценное питание. Употребление здоровой пищи способно предотвратить множество проблем.

Здоровая еда приносит хорошие результаты: укрепление костей, иммунной системы, эффективный вывод токсинов из организма, улучшение сна, снижение уровня холестерина и вредных жиров, устойчивость к стрессу. Правильная сбалансированная диета поднимает качество жизни на более высокий уровень. Поэтому важно следовать принципам, на которых она строится.

Необходимо соблюдать соответствие между калорийностью и энергетическими затратами организма. Для этого нужно следить за содержанием калорий в употребляемых продуктах и повышать либо снижать его в зависимости от вида активности. По формуле (отношение веса в килограммах к показателю роста в метрах, возведенному в квадрат) рассчитайте свой индекс массы тела (ИМТ). ИМТ меньше18,5 свидетельствует о дефиците массы тела; от 18,5 до 25 – норма; от 25 до 30 – лишний вес; более 30 – ожирение. Исходя из полученных цифр и корректируйте режим питания.

Следует обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма. В повседневной диете обычного человека белки должны занимать 15%, жиры – 30%, углеводы - 55%.

Высокобелковые продукты животного происхождения – это мясо, рыба, творог, яйца, сыр. Источник растительных белков – крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, бурый рис.

Содержание белка должно рассчитываться по правилу: один грамм на килограмм тела. Т.е., если человек весит 70 кг, в сутки ему требуется 70г чистого белка. Это же правило действует в отношении жиров. Наиболее предпочтительным их источником служат льняное, оливковое, кукурузное, кунжутное и горчичное масла.

Организму требуются сложные углеводы. Это хлеб, каши, макаронные изделия, овощи, фрукты.

Значение имеет и распорядок приема пищи. Питание должно быть дробным (4-6 раз в сутки с одинаковыми перерывами); регулярным (примерно в одно и то же время); равномерным (одинаковые по объему порции, оптимально – размером с ваш кулак). При таком режиме питательные вещества смогут своевременно восполнять энергетические затраты организма и усваиваться в полном объеме. В противном случае часть из них отложится в организме «про запас».

Важная задача – поддержание водного баланса (не менее 1,5 л. в сутки при отсутствии противопоказаний). Можно использовать минеральную негазированную воду, свежеотжатые соки, чай, кофе. Интервал между последним приемом жидкости и едой должен составлять 20-30 минут, между едой и последующим приемом жидкости не менее 30 минут. Последний прием жидкости – за час – полтора до сна, пищи – за 2,5-3 часа.

Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу, вставайте из-за стола, как только почувствуете чувство насыщения.

Ограничьте потребление соли до 5 г в сутки.

Питание должно быть максимально разнообразным. Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку: капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень. Их можно употреблять сырыми, тушеными, вареными, приготовленными на пару и на гриле. Свежие овощи предпочтительнее есть с растительным маслом: подсолнечным, оливковым, льняным.

Мясо, рыбу, птицу, можно запекать, готовить на пару, гриле. Употреблять их лучше с растительным гарниром, кожицу птицы и рыбы желательно не есть. В рационе обязательно должен присутствовать хлеб, лучше всего зерновой, с отрубями.

Придерживаясь здорового питания, не забывайте о здоровом образе жизни, физической активности, откажитесь от курения, не злоупотребляйте алкоголем.