

О здоровом питании.

Питание – важнейшее условие жизнедеятельности. Оно оказывает определяющее влияние на состояние здоровья, процессы роста и развития, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов среды, работоспособность и продолжительность жизни человека.

Питание должно быть рациональным. **Рациональное (здоровое) питание** – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности и других факторов. **Здоровое питание** является важнейшей составной частью здорового образа жизни, способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию.

К принципам здорового питания относятся:

1. *Энергетическая сбалансированность рациона питания и суточных энергозатрат* - т.е. потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом
2. *Соответствие химического состава употребляемой пищи физиологическим потребностям организма*
3. Ежедневное употребление *400 г (минимум) фруктов и овощей*, помимо картофеля, и крахмалсодержащих корнеплодов.
4. *Потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии* насыщенные жиры (твердые жиры) должны составлять менее 10%, трансжиры (растительные жиры, подвергшиеся промышленной переработке, и традиционно входящие в состав майонеза, маргарина, кетчупа, кондитерских изделий) – менее 1% от общей потребляемой энергии
5. *Свободные сахара должны составлять менее 10% (50 г или 12 чайных ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день) от общей потребляемой энергии*, причем, сокращение потребления до 5% и менее обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья. Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.
6. *Соль предпочтительно йодированная, менее 5 гр в день (чайная ложка без верха)* .
7. *Алкоголь не употреблять*, либо значительно уменьшить его количество. Безопасной для здоровья дозы алкоголя, по мнению ВОЗ, не существует.
8. **Соблюдение режима питания.** Режим питания включает кратность приема пищи, интервалы между ними, продолжительность каждого приема, распределение продуктов, блюд и общей суточной калорийности по отдельным приемам пищи. Важен дробный режим питания с приемом пищи в установленное время. **Рекомендуется 4-разовое питание**, т.к. даже при 3-кратном питании увеличивается объем потребляемой за один раз пищи и нагрузка на органы пищеварения. **Также рекомендуется соблюдать интервалы между приемами пищи – это 3-4 часа, т.к. это способствует употреблению умеренного количества пищи в каждый прием и формирует здоровую привычку не переедать.**



Нежелательны «перекусывания», поскольку это может изменить формирование нормального аппетита и нарушить ритмичную работу органов пищеварения. Продолжительность еды должна быть достаточной, на обед требуется не менее 30 минут. При торопливой еде съедается гораздо больше требуемого из-за относительного

отставания времени насыщения. Пища плохо измельчается и пропитывается слюной, ухудшается ее переваривание и усвояемость в желудке и кишечнике.

Не менее 60% всего суточного объема пищи рекомендуется употреблять в первую половину дня (до 15:30). Время последнего приема пищи – за 1-2 часа до сна.

Следует подбирать продукты с оптимальными условиями для усвоения. Белки животного происхождения (мясо и мясные продукты, мясо птицы, продукты из мяса птицы, рыбная продукция и др.) рационально употреблять в первой половине дня, а молочную и растительную пищу – во второй.

Учитывая, что питание – это сложный психо-эмоциональный акт, зависящий как от качества собственно пищи, так и от окружающей обстановки, необходимо обеспечить оптимальные условия приема пищи (эстетика питания): обстановка в помещении, микроклиматические условия, освещенность и шумовой (музыкальный) режим, сервировка стола и т.п.

Итак, для формирования правильного питания рекомендуется следующее:

1. Включайте овощи в каждый прием пищи. Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам. Употребляйте в пищу максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Включите в рацион репу, тыкву, брокколи.
2. Готовьте на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре. Заменяйте сливочное масло и сало растительными маслами, богатыми полиненасыщенными жирами, такими как подсолнечное, оливковое, кукурузное. Покупайте молочные продукты с пониженным (1,5-2,5%) содержанием жира. Покупайте постное мясо (мясо птицы), и обязательно обрезайте весь видимый жир перед тем, как начать готовить. Ограничьте потребление запеченной и жареной пищи. Откажитесь от употребления предварительно упакованных закусок, и пищевых продуктов (например, торты, пончики, пирожные, пироги, печенье и вафли), они могут содержать много промышленно произведенных трансжиров.
3. Добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус) при приготовлении пищи. Ограничьте потребление соленых закусок, выбирайте снеки с более низким содержанием натрия. Если вам тяжело сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов (абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия.
4. Ограничьте себя в покупках, а лучше не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров. Готовые сладкие напитки - основной источник добавленного сахара. Вместо сладких закусок употребляйте в пищу свежие фрукты, сухофрукты, орехи, мед и сырые овощи.

Врач по общей гигиене
филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Чувашской Республике-Чувашии
в г. Новочебоксарске»

И.В. Петрова