

21 августа - День здорового питания



Здоровое питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Основные принципы здорового питания закладываются с раннего детства и придерживаться их необходимо в течение всей жизни.

Наиболее типичные для белорусов нарушения в питании — **переедание, избыточное потребление жиров, сладостей, алкоголя и поваренной соли, недостаточное - овощей и фруктов**. Все это ведет к дефициту незаменимых для человека питательных веществ: полиненасыщенных жиров, сложных углеводов, пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ. Причина кроется в национальных традициях и приобретенном пристрастии к фастфуду и сладким газированным напиткам. Быстрый ритм жизни также не способствует правильному питанию. Люди перекусывают «на ходу», питаются нерегулярно. Достаточно часто и взрослые, и дети «заедают» проблемы, с которыми сталкиваются в жизни.

Что же происходит в организме человека, который питается неправильно? **Избыток насыщенных жиров** (содержащихся в жирных мясных и молочных продуктах, сале, сливочном масле, маргарине и некоторых других пищевых продуктах) является основной причиной **повышения уровня холестерина в крови**, что приводит к атеросклеротическим изменениям стенок кровеносных сосудов, ухудшению кровоснабжения органов и тканей, развитию ишемической болезни сердца, заболеваний периферических артерий, риску возникновения инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

Употребление **большого количества легкоусвояемых углеводов (сахаров)** провоцирует развитие не только **кариеса зубов**, но и **сахарного диабета** в пожилом возрасте.

Увеличение в питании доли насыщенных жиров и легкоусвояемых углеводов в сочетании с малоподвижным образом жизни приводит к **избыточной массе тела и ожирению**, которое, в свою очередь, способствует возникновению **инсулиннезависимого диабета** (его распространенность в 3

раза выше у полных людей по сравнению с людьми с нормальной массой тела), *желчно-каменной болезни, рака желчного пузыря, молочной железы и матки; дегенеративно-дистрофических заболеваний опорно-двигательного аппарата* (остеохондроз, деформирующий остеоартроз и др.) и *варикозного расширения вен*. А также избыточная масса тела вызывает преждевременное старение организма в среднем на 5-6 лет, сокращает продолжительность жизни на 4-11 лет, повышает риск артериальной гипертензии в 2-2,5 раза, ишемической болезни сердца - в 1,7-2 раза.

В настоящее время в нашей стране *хронические неинфекционные заболевания* (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, неспецифические заболевания легких, сахарный диабет, онкологические заболевания) являются причиной смерти у 2/3 умерших.

Чрезмерное потребление поваренной соли повышает *риск злокачественных новообразований желудка*.

Недостаточное количество в рационе пищевых волокон повышает риск возникновения *рака толстого кишечника*. В то же время витамины А, Е, С и некоторые минералы (селен) обладают онкопротективными свойствами.

Полноценное во всех отношениях питание способствует укреплению и улучшению здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждению и лечению различных заболеваний, замедлению процессов старения и активному долголетию.

Основными принципами здорового питания для человека являются:

1. Энергетическое соответствие. Количество потребляемой с пищей энергии должно соответствовать расходуемому. Расход энергии в организме осуществляется тремя путями: в результате основного обмена, специфического динамического действия пищи и мышечной деятельности.

Специфическое динамическое действие пищи обусловлено ее перевариванием в желудочно-кишечном тракте. Наибольший расход энергии вызывает переваривание белков, которое увеличивает интенсивность основного обмена обычно на 30-40%. Прием с пищей жиров повышает основной обмен на 4-14%, углеводов — на 4-7%.

Физическая деятельность оказывает существенное влияние на расход энергии в организме человека. Чем выше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека.

2. Разнообразие. Рацион должен быть разнообразным, содержать *достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ* в каждый основной прием пищи. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов (по массе) в суточном рационе детей старше 1 года и взрослых должно составлять **1:1:4**.

Физиологическая норма **белка** в рационе должна составлять не менее 0,85-1,0 г на 1 кг правильного веса человека. Из этого количества 60% должно приходиться на долю *белков животного происхождения* (нежирное мясо,

птица, рыба, яйца, молоко и молочные продукты). Белки должны составлять до 12% калорийности дневного рациона человека.

Количество **жиров**, оптимальное для поддержания здоровья человека, должно составлять 0,8-1,0 г на 1 кг веса. Жиры должны составлять до 30% калорийности дневного рациона. На долю насыщенных жиров должно приходиться до 10% (сало, мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, растительные маргарины, которые становятся твердыми при комнатной температуре), полиненасыщенных — 7% (жирная рыба), мононенасыщенных — 13% (жидкие растительные масла, авокадо). Употребление рыбы, богатой полиненасыщенными жирами, два раза в неделю снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Потребление мононенасыщенных (растительных) жиров способствует переработке и выведению жиров из организма.

3. Углеводы. Количество углеводов в рационе человека должно составлять до 3,5 г на 1 кг массы тела, что приблизительно составляет 55-60% от всей калорийности дневного рациона. Количество сахара и сладостей не должно превышать 10% от суммарной поступающей энергии, что соответствует приблизительно 50 г сахара.

Поступление сахара в организм можно сократить следующим образом:

- ограничить потребление пищевых продуктов с высоким содержанием сахара (**особенно газированных напитков**) у всех групп населения, в том числе детей;
- вместо сладких закусочных продуктов для перекуса использовать в пищу **фрукты и сырые овощи**;
- ежедневно употреблять не менее 400 г овощей и фруктов (не картофель), которые являются источником пищевых волокон, клетчатки, пектина, витаминов, минеральных веществ и органических кислот. Именно наличие в овощах **клетчатки и пектинов** создает чувство насыщения, регулирует функции кишечника. Предпочтительнее выбирать продукцию местного производства.

4. Режим приема пищи. Дробный режим (5 раз в день) приемов пищи позволяет человеку не чувствовать голода, так как подавляет возбуждение пищевого центра в мозге человека и снижает аппетит. Важно стремиться к постоянству приемов пищи по часам в течение дня. Выработка постоянного режима питания имеет большое значение для условно-рефлекторной подготовки организма человека к приему и перевариванию пищи. Желательно не допускать перерывов более четырех часов между приемами пищи.

Не менее важно правильное **физиологическое распределение** количества пищи по приемам в течение дня. Считается оптимальным 25% рациона употреблять на завтрак, 10% — на первый перекус, 35% — на обед, 10% — на второй перекус, 20% — на ужин. Основная калорическая нагрузка должна приходиться на первую половину дня. Последний прием пищи должен быть за 1-1,5 часа до сна.

5. Соблюдение питьевого режима. Необходимое количество жидкости в день, при отсутствии противопоказаний, должно составлять 30-40 г на

килограмм массы тела человека. В среднем это составляет 1,5- 2,5 л. Часть из этого количества расходуется на приготовление пищи, другая часть — в качестве питья. Идеальной для питья считается чистая (фильтрованная или бутилированная) негазированная питьевая вода.

6. Условия приема пищи. Есть нужно *в спокойной обстановке, не спеша и не отвлекаясь на просмотр телевизора, компьютера, газет и т.п. Пищу нужно тщательно пережевывать.* Сигнал о насыщении приходит с опозданием в нашем организме, поэтому следует вставать из-за стола с чувством легкой сытости, но не переедания.

7. Ограничение поваренной соли в рационе до 5 г в сутки (чайная ложка без верха). В эндемичных районах необходимо использовать йодированную соль.

Потребление соли можно сократить за счет:

- исключения соли, соевого соуса или других соусов промышленного производства во время приготовления пищи, использование вместо них натуральных пряностей и приправ (лаврового листа, перца горошком, гвоздики, тмина, имбиря, укропа, петрушки, сельдерея, чеснока);
- исключения соли при сервировке стола;
- ограничения потребления маринованных закусочных продуктов;
- внимательного изучения информации о составе продукта на этикетке, выбора продуктов с более низким содержанием натрия.

8. Сокращение употребления алкогольных напитков.