

Питайтесь правильно



Здоровое питание – это правильная, сбалансированная еда, которая отвечает всем потребностям организма, обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые болезни, диабет, повышенное давление и рак. Здоровая пища для детей и подростков, помимо всего прочего, – залог бодрости и привлекательности, что способствует хорошему настроению, повышению самооценки и умению справляться со всеми учебными и внеурочными задачами.

Питание недостаточное, равно как и избыточное, вредно отражается на здоровье. Питьевой режим также важен. Если в организм возникает нехватка воды, необходимой для его функционирования, то он самопроизвольно перераспределяет

имеющиеся ресурсы. Из менее значимых участков он перебрасывает их в жизненно важные – мозг, печень, сердце, легкие, почки. Часто вынуждены делиться влагой суставы, кожа и мышцы, поэтому они подвергаются быстрому износу и преждевременному старению в связи с обезвоживанием.

Основные принципы и правила здорового питания

1. Забудьте о диетах. Имеется ввиду резкое ограничение состава и количества рациона. От этого организм получит стресс и будет работать в энергосберегающем режиме. А при возврате к обычной еде быстро, нередко с лихвой наверстает упущенное.
2. Разнообразьте рацион. Обязательно включайте свежие фрукты и овощи. Не забывайте о том, что должны присутствовать все группы продуктов.
3. Соблюдайте режим. Чтобы ускорить метаболизм есть нужно часто и понемногу. Именно дробное питание – залог нормального веса. Желательно, чтобы приемы пищи были примерно в одно и то же время.
4. Пейте воду. Для улучшения работы организма и избавления от токсинов нужно ежедневно пить 1,5 – 2 литра чистой воды без газа.
5. Готовьте правильно. Лучше варить, запекать, готовить на пару или гриле. Жареное сократите до минимума.
6. Завтракайте. Отказываться от завтрака – вредная привычка, ведь именно утром запускаются обменные процессы. К тому же, позавтракав, вы съедите меньше за обедом.
7. Сочетайте. Большое значение имеет сочетаемость продуктов. Неправильная комбинация может быть чревата несварением и вздутием.
8. Ешьте свежее. Чтобы еда не залеживалась в холодильнике, готовьте небольшие порции. Покупайте пищу с хорошим сроком годности в проверенных местах.
9. Ешьте легкое. Продукты, богатые жирами и углеводами лучше употребить в первой половине дня. Вечером

выбирайте пищу с невысокой калорийностью.

10. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов – сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике.
11. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

Главная истина для тех, кто хочет, чтобы пища приносила здоровье, энергию и красоту – правильное питание. Нездоровое питание приводит к таким серьезным последствиям как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания.

ВОЗ дает несложные практические рекомендации для ежедневного здорового рациона:

- **Ограничьте общее количество жиров в вашем рационе.**
- **Ограничьте потребление сахара.**
- **Сократите потребление соли и используйте йодированную соль.**
- **Ежедневно съедайте от 500 граммов овощей и фруктов в день.**
- **Проверяйте состав продуктов.**

Ольга Карулина,

Врач Областного центра медицинской профилактики