



С 16 по 22 декабря 2024 года в России проводится Неделя популяризации здорового питания в рамках Нацпроекта «Здравоохранение».

Один из главных факторов, определяющих наше здоровье – это питание. Правильное питание – залог хорошего самочувствия, здорового внешнего вида и

крепкого иммунитета. Сбалансированное здоровое питание позволяет получать все необходимые минералы и микроэлементы.

Принципы здорового питания:

1. Питание должно быть разнообразным. Недельный рацион обязательно должен включать мясо, рыбу, фрукты, овощи и крупы.

2. Соотношение Б:Ж:У — белков должно быть 30% от ежедневного рациона, жиров 20%, а углеводов-50%.

Углеводы необходимы для работы мозга. Однако лучше отдавать предпочтение медленным углеводам (цельнозерновой хлеб, гречка, бурый рис, макароны из твердых сортов пшеницы и т. д.). С ними вы будете дольше ощущать сытость.

Белок – это материал для роста клеток в организме и правильного метаболизма. Белки поступают в наш организм с мясом, рыбой, морепродуктами, бобовыми и молочными продуктами.

Жиры также необходимы нашему организму. Они помогают:

- Усвоению витаминов из пищи;
- Поддержанию полноценной работы мозга;
- Формированию суставов, мембран и клеток;
- Регулированию работы лимфатической, гормональной и других систем организма.

3. Необходимо избегать усилителей вкуса, консервантов и других различных химических добавок. Если невозможно отказаться от них полностью – постарайтесь минимизировать содержание этих продуктов в рационе.

Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.

Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).

Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, овощи и фрукты).

Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12–13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день.

Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.

Крепкое здоровье – это эффективный результат работы над собой, своими пищевыми пристрастиями, в том числе и отказ от вкусных, но не нужных организму лакомств. Для

этого нужна сила воли, самодисциплина, а также верность своим принципам. И тогда ваше тело вознаградит вас прекрасным самочувствием и долголетием.

7 принципов здорового питания:

1. Не голоден – не ешь. Пожалуй, это самая важная рекомендация. Привычка принимать пищу «за компанию», использовать еду как антидепрессант или способ скоротать время рано или поздно приводит к утрате доверия к своим ощущениям. В результате человек приступает к трапезе без чувства голода, принимает пищу чаще, чем ему это необходимо, набирает вес.

2. Чтобы не соблазнять вкусовые рецепторы, не употреблять «пустых» бесполезных калорий, следует отказаться от продуктов, предназначенных для быстрого питания. Все, что прошло многократную обработку, не портится при длительном хранении и почти наполовину состоит из сахара, соли, глутамата натрия и приправ, не имеет никакого отношения к здоровой пище. И да, хрустящие завтраки – это тоже фаст-фуд.

3. Пейте достаточно чистой воды. Минимальное количество такой жидкости должно составлять около 30 мл/кг в сутки. Чай, кофе, молоко, компот – это не вода, а еда и напитки.

4. Хлеб и хлебцы. Хорошая новость – хлеб при правильном питании разрешен. Количество хлеба зависит от общего количества углеводов в рационе. Оптимальное количество – 30 г/сутки. Это один бутерброд с маслом утром и один кусок в обед. Цельнозерновой или обычный – не имеет значения. Если ограничивать себя в этом продукте сложно, хлеб можно заменить хлебцами.

5. Сахару – да, сахарозаменителям – нет. Глюкоза необходима организму человека. Около четверти всего сахара, который требуется каждому в сутки, идет на питание головного мозга. Переход на низкоуглеводную диету опасен развитием слабости, ухудшением умственной работоспособности, раздражительностью. ЗОЖ не запрещает класть в чай ложечку сахара или меда. «Все дело в количестве», - предупреждают диетологи, рекомендуя употреблять этот продукт ограниченно: 2 финика/ кураги или половина зефира во время чаепития во время основного приема пищи. От заменителей сахара следует отказаться: часть из них стимулирует рост инсулина, а значит повинна в повышении аппетита и поддержании тяги к сладкому. Рекомендуемая норма сахара и сахаросодержащих продуктов – 5-10 % от калорийности дневного рациона в сутки.

6. Рафинированные продукты, которые содержат много углеводов – враги ЗОЖ. Следует ограничить употребление таких продуктов, как белый рис, картофель, растительное, сливочное масло, сладкие напитки, пшеничная мука. Они достаточно калорийны, но не способны поддержать ощущение сытости до следующей трапезы. Кроме того, в них мало грубых волокон, поддерживающих работу кишечника.

7. Не менее 400 г свежих фруктов и овощей ежедневно. Эта здоровая еда обеспечит организм витаминами, клетчаткой, утолит потребность «чем-нибудь похрустеть», защищая от вредных продуктов. Порезанные кусочками огурцы, морковь, тыква, яблоки или груши удобно брать для перекуса на рабочем месте. Наибольшую пользу здоровью принесут сезонные фрукты или овощи: в них содержится больше витаминов и меньше нитратов.