

## 18 августа 2017 года — День здорового питания

Наше здоровье напрямую зависит от трех составляющих: образа жизни, продолжительности сна и питания. И безусловно, есть еще наследственный фактор. Известно, что ведущую роль в сохранении здоровья играет правильное питание. Если придерживаться основных принципов здорового питания, то организм не будет давать сбоев, да и стройность фигуры будет обеспечена. К сожалению, многие считают, что здоровое питание заключается в диетах, но это заблуждение. Тем не менее, следить за своим весом и рационом необходимо постоянно. Именно поэтому следует знать, изучать и соблюдать основные правила здорового питания.

Здоровое питание – питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми для поддержания здоровья веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами, макро- и микроэлементами и другими биологически важными компонентами. Многие считают, что если прислушаться к себе, то можно понять, какие продукты приносят пользу и хорошее самочувствие, а какие – нет. Безусловно, надо уважать потребности своего организма и сам организм, быть ему союзником, а не врагом, но в то же время надо прислушиваться к рекомендациям специалистов, которые постоянно работают над основными принципами правильного питания.

Всемирная организация здравоохранения, а также национальные институты и университеты работают над согласованными рекомендациями по питанию для населения. Надо знать, что понятие здорового питания имеет возрастные особенности и характеристики. Одинаково важно правильно питаться в любом возрасте, но потребности организма значительно отличаются у детей, людей среднего и пожилого возраста. Детям важно получать достаточное количество питательных веществ и витаминов для роста и становления организма, но взрослым людям с уже сформировавшимся организмом и обменом веществ стоит разумно подходить к своим вкусовым пристрастиям. Так каковы эти современные научные рекомендации?

Здоровое сбалансированное питание основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.

Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (около 500 граммов). Необходимо отдавать предпочтение продуктам «местного» производства.

Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.

Заменить мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

Контролировать поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменить животный жир на жир растительных масел.

Ограничить потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий.

Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки в день. Рекомендуется использовать йоди-рованную соль.

Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

Приготовление пищи на пару, варка, запекание или обработка в микроволновой печи уменьшает количество жира в готовых блюдах. Следует избегать многократного разогрева пищи, так как в ней не только разрушается часть витаминов и других важных веществ, но и образуются новые, чаще токсические компоненты, провоцирующие заболевания кишечника и печени. В процессе приготовления не следует переваривать и пережаривать пищу. Лучше, если овощи (за исключением картофеля и свеклы) будут вариться или тушиться 5-10 мин. Это сохранит в них питательные и биологически активные вещества.

Самое главное, соблюдайте умеренность во всем. Не стоит загонять себя в нечеловеческие условия, но и не относиться к питанию безответственно. Красота и здоровье – в ваших руках, вернее, у вас на тарелке. А что с ними делать и каким соусом заправлять, решать вам!

Врач-гигиенист  
(заведующий отделением  
гигиены питания)  
отдела гигиены

М.М. Кучко