

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПИТАНИЕ? СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА ЭМК.



Людмила Сnižко заведует столовой Эльховского многопрофильного колледжа более двадцати лет. Питание, как считает Людмила Васильевна, это важное условие сохранения здоровья обучающихся. Поэтому питанию студентов в колледже уделяют должное внимание. Для вас - советы шеф-повара. Питание – важнейший фактор, определяющий здоровье человека. Правильное полноценное питание обеспечивает нормальный рост и развитие молодого организма, способствует профилактике распространённых заболеваний, повышению работоспособности и продлению активной жизни, создаёт условия для укрепления иммунной системы, адекватной адаптации к окружающей среде.

Правильное питание – это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. правильное питание – это здоровое питание.

Рациональное питание – это по существу соблюдение трех основных принципов питания:

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.
2. Удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.
3. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).

К сожалению, жизнь современного человека все больше и больше отдаляет его от природы, создавая определенные проблемы в области питания и здоровья. Если рацион наших предков состоял из сравнительно большого набора натуральных продуктов, энергетическая ценность которого составляла 4,5 - 5 тыс. ккал в день, а это исключало проблемы дефицита отдельных пищевых веществ, то сегодня энергетическая ценность рациона в 2 раза меньше. При этом сократились энергозатраты, увеличилось потребление консервированных, подвергнутых кулинарной обработке и хранению пищевых продуктов, преобладает «питание на скорую руку» бутербродами, чипсами и полуфабрикатами.

Последствиями выявленных нарушений структуры питания здорового населения являются:

- прогрессирующее увеличение в последние годы числа взрослых со сниженной массой тела и детей раннего возраста со сниженными антропометрическими показателями;
- широкое распространение среди взрослых различных форм ожирения (среди лиц старше 30 лет избыточная масса тела составляет 55%);

- частое выявление среди населения лиц с нарушением иммунного статуса, в частности с различными формами иммунодефицитов, со сниженной резистентностью к инфекциям и другим неблагоприятным факторам окружающей среды;

- увеличение частоты таких заболеваний как железодефицитные анемии у взрослых и детей, связанные с дефицитом йода заболеваний щитовидной железы, с дефицитом кальция - заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Длительный дефицит отдельных компонентов питания, особенно витаминов и минеральных веществ, в значительной степени увеличивает показатели смертности от сердечно-сосудистых, злокачественных и других распространенных заболеваний, регистрируемых в России.

Питание должно по максимуму включать натуральные продукты — нежирное мясо, рыбу, яйца, сыр, творог, молочнокислые продукты, сливочное масло, каши, фрукты, овощи, из которых можно готовить достаточно простые, но полезные блюда.

Рацион необходимо формировать с учетом особенностей учащихся молодых людей:

- быстрый метаболизм — низкокалорийное питание в этот период ни к чему;

- интенсивный рост и развитие организма – высокая потребность в белках;

- отсутствие или недостаток опыта приготовления пищи, недостаток свободного времени, диктуют простоту рациона питания: чем он проще, тем лучше.

- студенты постоянно испытывают недостаток сна, в связи с чем продукты должны быть максимально полезны для нервной системы, ее восстановления.

Что нужно делать, чтобы питание студента было рациональным?

Каждый прием пищи должен состоять из белков, полезных жиров, углеводов и продуктов, богатых клетчаткой, тогда организм будет получать все необходимые вещества для поддержания активного образа жизни.

Питание и умственная работоспособность студентов тесно связаны, поэтому в рационе должны быть продукты, активизирующие работу мозга. Это грецкие и другие орехи, фрукты и сухофрукты, авокадо, жирная морская рыба.

Быстрые углеводы желательно употреблять минимально, но если очень хочется булочку или кондитерское изделие, лучше съесть их в первой половине дня.

Пить обычную чистую воду для хорошего обмена веществ и состояния всех органов.

Нормой в сутки считается 30 мл воды на килограмм веса человека. Во время еды пить не рекомендуется, лучшее время для приема воды – равномерно в течение дня или за полчаса до и спустя час после приема пищи.

Нужно отказаться от газированных напитков и питьевой воды в бутылках. Фильтрованная вода из-под крана вполне подходит для ежедневного употребления.

Важно соблюдать режим питания. Лучший режим для студентов — пятиразовый прием пищи с временными промежутками между едой в три-четыре часа. Необходимо питаться в одно и то же время каждый день, что обеспечит слаженную работу всего организма и хороший метаболизм.

Привычку пропускать завтраки и есть много вечером необходимо искоренить.

Ужинать необходимо за 3 часа до сна. Лучший выбор для этого приема пищи - белковые продукты в сочетании с овощами.

7:30 - завтрак;

9:00 - 10:00 - перекус;

12:30 - 13:30 - обед;

16:00 - перекус;

18:00 - 19:30 - ужин.

Утро обязательно нужно начинать с завтрака, причем полезного, а это - каши, яйца,

фрукты, овощи. Чтобы соблюдать рекомендации по питанию, необходимо планировать рацион на следующий день. Всегда нужно иметь с собой здоровые перекусы и воду.