ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Правильное (здоровое) питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни. К сожалению, в настоящее время в нашей стране растет количество людей, имеющих избыток массы тела и страдающих ожирением. Эта проблема наиболее актуальна в настоящее время в отношении детей и молодежи, т.к. от лишнего веса и ожирения страдают почти 30% населения, половине из них нет и 18 лет. Если в 2006 году в Минске состояли на учете по поводу этой болезни около 500 детей, то в 2010 году – 1000 детей. Из этого количества порядка 7-10% - дети дошкольного возраста. Самой распространенной причиной сложившейся ситуации является алиментарная, т.е. банальное переедание в силу сложившихся привычек в семье. Достаточно часто родители перекармливают ребенка, предлагая ему порции по объему превышающие возрастные, а также отдавая предпочтение использованию в питании полуфабрикатов или фаст-фуда. Аналогичная ситуация достаточно часто присутствует в питании школьников и студентов, которые отказываясь от организованного питания в школьных и студенческих столовых, отдают предпочтение чипсам, хот-догам, сладким газированным напиткам. Достаточно часто дети, как и взрослые «заедают» проблемы, связанные с учебой, взаимоотношениями в семье и коллективе.

Остановимся на **основных принципах правильного (здорового) питания**:

1. Суточный рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Количество белка в рационе должно соответствовать физиологической норме – 1-1,5 г на 1кг веса. Животный белок должен составлять не менее 60% от суточного количества белка (обязательно присутствие в рационе постного мяса, рыбы, яиц, молока и кисломолочных продуктов).

2. Оптимальное количество жиров – 0,8-1,0 г на 1 кг веса в сутки. Жиры дольше задерживаются в желудке, уменьшают возбудимость головного мозга, устраняя чувство голода. Растительные жиры повышают активность ферментов, стимулирующих процесс распада жира в организме. В рационе от общего количества жиров должно быть 30-35% растительных масел для приготовления пищи и добавления в салаты.

3. Желательно ограничить количество углеводов до 3-3,5 г на 1 кг веса в сутки, прежде всего за счет простых: сахар, сладости.

4. Количество приемов пищи в течение дня не менее 4-5 раз (3 основных приема пищи и 2 дополнительные, представленные свежими фруктами и

овощами, лучше в сыром виде). Основная калорийность рациона должна приходиться на первую половину дня.

5. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа.

6. Количество свободной жидкости не менее 1,5л в сутки (при отсутствии противопоказаний). Пить и использовать для приготовления пищи лучше всего бутилированную или фильтрованную дома воду. Для питья можно использовать минеральную негазированную воду с наименьшей степенью минерализации, свежеотжатые соки, чай, кофе. Лучше не употреблять кофе натощак, после 18 часов желательно не употреблять зеленый чай, чай каркадэ, кофе, соки из кислых фруктов.

7. Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры. Интервал между последним приемом жидкости и едой должен быть 20-30 минут, между едой и последующим приемом жидкости не менее 30 минут. Оптимальное соотношение между твердой и жидкой частями пищи во время одного приема должно быть не менее 2:1. Последний прием жидкости – за 1-1,5 часа до сна.

8. Последний прием пищи - за 2,5-3 часа до сна.

9. Есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, вставать из-за стола, как только почувствуете чувство насыщения, а не тогда, когда готовы лопнуть.

10. Старайтесь избегать в одном блюде сочетаний: белковые продукты (мясо, птица, рыба, морепродукты) и продукты, богатые углеводами (крупы, хлеб, отруби, картофель, сладкие фрукты и ягоды).

11. Предпочтительно ограничить потребление соли до 5-7 г в сутки.

12. Питание должно быть максимально разнообразным. В желудочно-кишечном тракте человека присутствует достаточное количество ферментов, способных расщепить различные продукты.

13. Избегайте многокомпонентных блюд. За один прием не смешивайте более 3-4 видов продуктов (не считая специи и растительное масло).

14. Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника, выводят шлаки. К ним относятся капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень.

15. Овощи можно употреблять сырыми, тушеными, вареными, приготовленными на пару и на гриле. Свежие овощи предпочтительнее употреблять с растительным маслом (подсолнечное, оливковое, льняное). При варке овощей вода не должна полностью закрывать их поверхность. Соль, растительное масло и натуральные специи лучше добавлять на заключительном этапе приготовления пищи.

16. Мясо, птицу, рыбу можно запекать, готовить на пару, гриле. Употреблять данные продукты лучше с растительным гарниром. Кожицу птицы и рыбы желательно в пищу не употреблять.

17. Способы приготовления продуктов (по убыванию качества): гриль (аэрогриль, гриль в печи СВЧ, барбекю, мангал); приготовление пищи на пару; запеченное в духовке; соленое; вяленое; отварное; тушеное.

18. Хлеб обязательно должен присутствовать в рационе, лучше всего зерновой, с отрубями, белковый.

19. Соусы лучше домашнего приготовления с овощами, пряности – натуральные: лавровый лист, перец горошком, петрушка, кинза, сельдерей, гвоздика, тмин, чеснок, укроп, гвоздика, имбирь.

Для профилактики появления избыточной массы и ожирения кроме питания большое значение имеет физическая активность не только в виде уроков физической культуры в учебное время. Наиболее предпочтительны плавание, велоспорт, лыжи, танцы, заниматься которыми лучше всей семьей.