

Законы здорового питания.



Каждый из нас знает, что питание должно быть рациональным. Однако мы продолжаем злоупотреблять сладостями, жирной пищей, перекусываем на бегу. Так стоит ли удивляться, почему фигура потеряла былые изгибы, появился солидный животик, побаливает желудок, а давление полезло вверх?

Любая сфера нашей жизни регламентируется определенными правилами, законами. Есть такие законы и в питании. Выделим основные три.

Закон № 1 Энергетическая сбалансированность.

Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма. Любое достаточно длительное и серьезное отклонение от требований этого закона в ту или иную сторону, обязательно приводит к развитию заболеваний, нарушению функций всех систем и органов и, в конце концов, к раннему старению. Это как машина, если в бак на 40 литров попытаться залить 60, то избыток выльется, «не усвоится» или наоборот, заправить всего 2 литрами, тогда она просто не поедет. Для работы этого принципа надо или изменить питание или увеличить двигательную активность, а лучше и то и другое.

Закон № 2. Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма.

В меню обязательно должны входить разнообразные продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но жизненно необходимы.

Так, в повседневном рационе белки должны составлять 15%, жиры – 30%, углеводы – 55% калорийности рациона. Именно из этих соединений организм строит свои клетки, органы и ткани.

Закон № 3. Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня.

Питаться нужно несколько раз в день и небольшими порциями. В этом случае пища и входящие в её состав питательные вещества будут равномерно и своевременно восполнять энергетические затраты организма, правильно перерабатываться и усваиваться. Если же весь суточный рацион съесть за один раз, то получим только вред. Во-первых, желудок сильно перегружается, и вместо прилива сил и энергии придет ощущение тяжести и недомогания. Во-вторых, при таком способе питания организм не сможет полностью и правильно усвоить все полезные вещества – часть из них так и останется не переработанной и отправится в отходы, а часть отложится в тканях и органах в виде жира. Вот почему питание должно быть:

- **дробным** — питаться необходимо 4-5 раз в сутки, делая между приёмами пищи приблизительно одинаковые промежутки;
- **регулярным** — каждый приём пищи нужно осуществлять в одно и то же время;
- **равномерным** — суточный рацион необходимо разбить на приблизительно одинаковые порции.

И ни в коем случае не наедайтесь на ночь – ужинать можно не позже чем за 3-4 часа до сна!

Особое внимание нужно обратить на такой важный компонент питания, как жир. Жир необходим в рационе каждого человека поскольку

- помогает донести жирорастворимые витамины А, D, Е, К;
- является строительным материалом для клеток, в первую очередь для клеточных мембран;
- выполняет антиоксидантную функцию, является строительным материалом для синтеза многих жизненно важных веществ, в том числе и гормонов;
- является важным источником энергии для вашего тела. Один грамм жира содержит 9 калорий, что в два раза выше, чем калорийность белков и углеводов.
- улучшает качественные и вкусовые характеристики пищи. Он делает мясо сочным, сыры мягкими, хлеб хрустящим, а молочные продукты более густыми.

Однако врач предупреждает, что продукты, содержащие большое количество жиров, могут привести к избыточному весу со всеми вытекающими последствиями.

Хорошие и плохие жиры

- Жиры отличаются по относительному содержанию насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, - рассказывает специалист. Их количество определяет возможный вред или пользу для вашего здоровья.

Проще говоря, жиры с высоким содержанием насыщенных кислот считаются вредными. Чем тверже жир при комнатной температуре, тем выше содержание насыщенных жирных кислот. Именно они формируют жировые отложения на боках и животе.

Такие жиры содержатся практически во всех продуктах животного происхождения. Например, всего лишь в 100 г варёной колбасы содержится 30-35 г животных жиров. А это уже суточная норма! Поэтому их потребление необходимо контролировать и ограничивать. Например, потреблять молочные продукты с низким содержанием жира – кефир, кислое молоко, сыр, йогурт. Эти продукты хороши ещё и тем, что богаты белком и кальцием в количествах, необходимых для полного обеспечения организма.

Ненасыщенные жиры полезны для вас. Они поддерживают общие функции организма и улучшают состояние сердца и кровеносных сосудов. Они не только богаты полезными витаминами, но и снижают уровень холестерина. Это - растительные жиры, которые поступают в организм вместе с маслами растительного происхождения — оливковым, соевым, подсолнечным, кукурузным и др. Достаточно 1-2 ст. ложек такого масла в день (30 г). Эти жиры есть также в орехах и морской рыбе.

Продукты с высоким содержанием жиров не только способствуют увеличению веса и развитию сердечно-сосудистых заболеваний, - напоминает врач. Они провоцируют нарушение пищеварения и нередко приводят к расстройству желудка и болезням печени. Кроме того, любители жирного нередко отказываются от овощей и фруктов, существенно обедняя свое питание.

Пусть еда станет лекарством!

- Заправляйте салаты натуральным йогуртом без фруктовых добавок или кефиром. Такая заправка заменит растительное масло, которого добавляют в салаты слишком много — столовую ложку на порцию вместо такого же количества на всю салатную миску.

- Откажитесь от майонеза, даже в качестве заправки салатов, супов или запеканок. В «стандартном» провансальском майонезе жира не меньше 67 процентов. Лучше заменить майонез обычной сметаной — в самой густой обычно не больше 30 процентов жира.
- Откажитесь от жарки на масле. Запекайте мясо и птицу в духовке на решетке или в фольге. Запеченные и зажаренные на гриле продукты не менее вкусны, но намного полезнее.
- Старайтесь реже есть твердые сорта сыра. А вот нежирный творог, брынзу и йогурт можно есть каждый день. Кроме всего прочего, — они источник легко усваиваемого кальция, нужного человеку любого возраста.
- Не менее 3 раз в неделю готовьте рыбное блюдо. Выбирайте морскую рыбу: скумбрию, сельдь, лосося. Или нежирную белую рыбу и морепродукты: хека, треску, креветки.
- При приготовлении птицу освобождайте от кожицы. В ней — практически все жировые отложения тушки, и нет полезных веществ.
- Перейдите с цельного молока на обезжиренное. На вкус нежирное молоко не хуже стандартного, а жира в нем в два с лишним раза меньше.
- Трезво оценивайте количество не очень заметного жира — в мороженом, шоколаде, пицце или картошке-фри. Например, в сливочном мороженом в шоколадной глазури — 20 г жира на порцию в 100 г! А в сладкой творожной массе жира может набраться и на полную дневную норму — в 100 г продукта 23 г жира, а в пачке, которую вы легко можете съесть на завтрак, получается 46 г.
- Вареную колбасу, сосиски и сардельки замените отварной или запеченной куском говядиной, телятиной или индейкой. Разнообразные специи помогут приготовить пикантное блюдо, способное заменить любые колбасные изделия.
- Замените сливки для кофе цельным молоком. Вкус продукта это не испортит, но как минимум в два раза жирность чашечки кофе сократит (в сливках — 10 г жира на 100 г, а в самом жирном молоке «для каши» — 5 г).
- Шоколад, торты и пирожные замените мармеладом, фруктовым желе или зефиром. В этих продуктах почти нет жира. Но не забывайте контролировать количество полученного из них сахара, который **вреден для организма не меньше, чем жир**.

Подведем итоги. Жиры организму необходимы, но употреблять их надо в меру и, желательно, «правильные». Поэтому надо внимательно следить за тем, сколько жиров попадает на тарелку, стараться избегать слишком жирной еды и тех продуктов, в которых есть скрытые жиры, и всегда помнить о своей дневной норме.

Подготовлено м/с кабинета медицинской профилактики, по материалам из открытых источников. 2016 г.