Неделя популяризации здорового питания

В зимние месяцы, когда падает физическая активность расход энергии эксперты напоминают принципы здорового питания.

Правильное питание – это не только часть культуры, но и фактор, имеющий отношение к здоровью и долголетию.

Если говорить о связи питания и продолжительности жизни, то имеет значение как недостаточное питание, приводящее к пониженной массе тела, так и избыточное питание, приводящее к увеличению индекса массы тела и ожирению. Те люди, которые с детства питаются правильно и имеют индекс массы тела (ИМТ) в пределах 20-25, живут в среднем на несколько лет больше. Напомним: ИМТ= вес (кг)/рост (м) в квадрате.

На сегодняшний день абсолютно доказано, что стол, отвечающий принципам рационального питания должен быть: вкусным, умеренным и разнообразным, а также безопасным. Несмотря на всю очевидность этих принципов, они соблюдаются далеко не повсеместно.

Современные рекомендации диетологов, экспертов в области питания и профилактики многих заболеваний, в том числе неинфекционных – сердечно-сосудистых, сахарного диабета, некоторых онкологических, - включают следующие принципы рационального питания.

Соизмеряйте количество потребляемых с пищей калорий с расходованием калорий. Читайте и считайте: калорийность и состав блюд и продуктов. Учитывайте продукты и калории, входящие в состав незначительных, на первый взгляд, «перекусов», чаепитий, уличной еды.

Избегайте потребления избыточного количества сахара и других легко усваиваемых углеводов. Определите для себя норму сахара в 2 чайные ложки в день. Обращаем внимание на то, что современный человек, не сознавая, потребляет излишне много так называемых скрытых сахаров, которые содержатся в напитках, консервированных продуктах. А их-то как раз порой и не принято брать в расчет. Потребление скрытого сахара значительно повышает суточную калорийность пищи и приводит к ожирению, которое в свою очередь связано с повышенным риском развития сахарного диабета 2 типа, болезней сердца и сосудов. Это в большей степени касается детей и молодежи. А именно в детском и подростковом возрасте закладываются как привычки питания, которые впоследствии изменить непросто, так и особенности обменных процессов.

Еще один важный ингредиент пищи, который следует учитывать – это соль. Известно, что современный человек потребляет излишек соли. Даже если вы недосаливаете пищу в готовом виде, вы порой забываете о «скрытой» соли, содержащейся в консервах, колбасной продукции. Допустимым количеством потребляемой соли в день считается 5 г (одна чайная ложка). Доказано, что ограничение соли имеет первостепенное значение для лиц с повышенным артериальным давлением и лиц, имеющих высокий суммарный сердечно-сосудистый риск. Оцените у себя и контролируйте эти показатели, постарайтесь учитывать количество потребляемой соли и уменьшите его. Ограничить соль в пищевом рационе довольно просто, заменив ее на пряности, лимонный сок, иные заправки. Новые вкусовые привычки формируются довольно быстро.

Современными исследованиями показано, что достаточное потребление свежих овощей и фруктов связано с меньшим риском развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений, а также некоторых онкологических (опухоли кишечника, в частности). Это позволило экспертам ВОЗ сформулировать рекомендацию о достаточном потреблении овощей и фруктов для профилактики этих заболеваний. Рекомендованным количеством эксперты считают около 400 г этих продуктов в день. Для того чтобы не осложнять свою жизнь лишними расчетами, возьмите за правило потреблять любые, самые доступные овощи и фрукты с каждым приемом пищи. Измените характер блюд, заменив гарниры на овощные салаты. Постепенно вы сформируете в своей семье привычку здорового питания.

Обратите внимание, что в число полезных продуктов также входят бобовые, орехи, рыба. Отведите им некоторое место в своем пищевом рационе и продуктовой корзине.

В настоящее время много внимания уделяется потреблению жиров. Несмотря на то, что накапливается все больше данных об отсутствии четкой связи потребляемого жира и уровня холестерина крови (повышенный уровень которого, безусловно, является фактором риска тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний), избыточное потребление жирной пищи не рекомендовано лицам с лишним весом, сахарным диабетом, гипертонией. В этом случае, как и в случае с сахаром и солью, обратите внимание на скрытый жир, содержащийся в колбасных изделиях, выпечке, жирном мясе. В приготовлении пищи отдавайте предпочтение растительным жирам, используйте новые кулинарные технологии – запекание, приготовление на пару.

Сформировать привычки правильного питания намного легче в семье, а не одному ее члену. Имейте ввиду этот важный факт. Правильное питание полезно тогда, когда оно не носит насильственный временный характер, а приносит удовольствие, став частью нашей культуры. Формируйте вкусы и предпочтения постепенно, желательно с детских лет и вместе с детьми.

Пусть ваш стол будет вкусным, сытным, разнообразным и полезным!

В предновогодние дни популяризация здорового питания становится еще более актуальной.

Приближаются праздники, а праздник- это впечатления, удовольствия и радость. И конечно, вкусное застолье в кругу друзей и близких. И никто это никогда не отменит и не запретит. И это здорово! И это главное! Приготовить что-то новое, необычное, оригинальное и сделать сюрприз для родных или соорудить что-то всем вместе. Но, как всегда, есть определенные правила, которые рекомендуем выполнить, чтобы не испортить праздник и не навредить своему здоровью.

Напомним о них.

Первое, это безопасность. Тщательнее выбирайте продукты, обратите внимание на срок годности. В предпраздничной спешке и суете риск покупки некачественных продуктов возрастает. Тем более, в торговых сетях увеличивается объем продаж со всеми последствиями.

Второе - умеренность. Умеренность в еде. Рассчитывайте свои силы, как ни странно это звучит, планируйте свое питание. Если предстоит поход в гости, сократите питание до этого. Ни в коем случае не голодать, а просто сократить!

Третье - разнообразие. Этот вечный принцип в праздники работает так же, как и в будни. Овощи, фрукты, салаты, рыба, мясо. На последнее место в этом списке мы поставим сладости. Новогодние сладкие подарки детям. Безусловно, они были, есть и будут. Но распределите их по всем дням, чередуйте с фруктами и другой полезной едой. Суп! Суп в желудке должен быть каждые сутки!

Замените сладкую часть подарков детям или пожилым, да и всем остальным – чем-то более полезным. Мы уже говорили о пользе орехового набора, корзинке фруктов.

Внимание аллергикам! За праздничным столом не забудьте о продуктах (в том числе, скрытых), которые вам запрещены.

Иногда неплохо посчитать: сколько сладкого газированного напитка выпито, сколько копченостей со скрытой солью съедено. В праздники эти объемы, как правило, увеличиваются значительно. Так что считайте и останавливайтесь!