

2 июня - День здорового питания и отказа от излишеств в еде

О влиянии качества питания на здоровье не задумывался разве, что совсем равнодушный к своему образу жизни человек. Даже яростные поклонники фастфуда в глубине души осознают, что рацион неплохо бы поменять. Ведь то, как и чем мы питаемся в большой степени определяет наш внешний вид, самочувствие, настроение и состояние здоровья. Из еды мы получаем не только энергию, но и «строительные материалы» необходимые для восстановления тканей и клеток нашего организма. Вот почему правильное здоровое питание – залог отличного настроения, красоты и долголетия.

В 2011 году участники российской интернет-группы по здоровому образу жизни объединились, проведя акцию, которая была направлена на популяризацию правильного питания и отказа от излишества в еде. Так в нашем календаре появился День здорового питания и отказа от излишеств в еде - 2 июня.

Цель этого дня - напомнить о том, насколько важно следить за своим ежедневным рационом, отказаться от вредных привычек в своем питании.

Какое питание считать правильным и здоровым? В информационных источниках можно найти рекомендации по вегетарианству, сыроедению, раздельному питанию, различным ограничительным диетам. Но в настоящее время исследователи и врачи пришли к выводу, что любые жесткие ограничения в калорийности пищи и перечне разрешенных продуктов не являются полезными.

В основе здорового питания лежит не снижение калорийности до минимума или жесткие диеты, а составление полноценного и разнообразного рациона, в который входят качественные продукты. Важно не «сидеть» на правильном питании, а придерживаться его не от случая к случаю, а постоянно.



Понять пользу и необходимое количество продуктов в правильном питании помогает принцип пирамиды: в основании пирамиды питания находятся самые полезные продукты, на которых и должен основываться рацион, над основным уровнем находятся еще три, которые постепенно сужаются, по мере того, как уменьшается польза продуктов в рационе человека.

Ежедневно необходимо употреблять в пищу продукты из всех четырех этажей. Однако продукты из первого этажа (овощи и фрукты) должны составлять половину дневного рациона, совокупность продуктов из других секторов пирамиды будут составлять вторую половину (25% - злаки, 20% - молочные продукты, мясо, рыба, 5% - добавки). Необходимо знать, что некоторые питательные вещества (минеральные соли, ряд аминокислот и витаминов) не образуются в организме человека. Они являются незаменимыми факторами питания и поступают в организм только с пищей.

Пища, которая поступает в организм, должна обеспечивать потребность в энергии для повседневной деятельности человека, т.е. способствовать

поддержанию энергетического баланса. Важным показателем соответствия режима жизни и питания служит постоянство массы тела.

Систематическое переедание приводит к нарушению обменных процессов в организме. Необходимо помнить о размере порций. Даже самая здоровая и полезная пища тоже имеет ограничения по количеству.

Соблюдение режима приема пищи – важная основа здорового питания. Завтраки, обеды и ужины в одно и то же время способствуют ритмичной работе желудочно-кишечного тракта и лучшему усвоению пищи. Частота приема пищи индивидуальна, но не реже трех раз в сутки.

Еще один важный принцип в здоровом питании - это безопасный способ приготовления продуктов, с сохранением их полезных свойств. Предпочтительно приготовление на пару, запекание, тушение.

День здорового питания может стать стартом для изменения пищевых привычек в лучшую сторону.

Необязательно с первого дня следовать всем принципам здорового питания. Можно вводить и закреплять новые привычки постепенно, добавляя их в поисках оптимального баланса.



Заведующая отделом разработки, реализации и мониторинга корпоративных программ укрепления здоровья, врач-методист

Е.А. Безпрозванная