СТАТЬЯ В СМИ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.

Почему так важно питаться правильно, даже если ваш вес в норме? Биологически человек не в состоянии употреблять такое обилие пищи, какое мы имеем сейчас. Изобилие и разнообразие продуктов в магазинах , рекламы иногда нас провоцируют на покупку, совсем не полезных, не нужных продуктов.

Когда природа «проектировала» нас, она предполагала, что мы будем проходить долгие километры в поисках каждого корешка или куска мяса, питаться мелкими порциями, большую часть нашего рациона составят фрукты и овощи, а мясо и мед будут попадаться нам значительно реже. Но цивилизация все изменила — сегодня даже люди с небольшим достатком легко могут позволить себе калорийную, жирную, соленую и сладкую еду. И для этого почти не нужно двигаться! Покушали ,и сели возле телевизора или монитора,телефона.

А ведь в естественной среде обитания среднестатистический Homosapiens должен проходить как минимум 10–20 километров в день. В результате почти все люди цивилизованного мира мало двигаются и переедают, но при этом не получают достаточного количества витаминов и минералов.

Последствиями неправильного питания могут стать не только лишний вес и ожирение. Несбалансированное меню — причина вялости и постоянной усталости (даже если вы получаете достаточно калорий), болезней печени, поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта, проблем с кожей, разных видов аллергии, ломких и редких волос, раздражительности и низкой работоспособности, а также таких грозных болезней, как сахарный диабет, язва, гастрит, инсульт, атеросклероз, цирроз. Более 70% всех современных болезней — следствие неправильного питания, чрезмерного увлечения алкоголем, переедания или, наоборот, разрушительных для здоровья диет.

Принципы правильного питания

Здоровое питание способно решить многие неприятности со здоровьем, и чем раньше вы начнете придерживаться принципов рациональной диеты, тем лучше. Когда мы говорим «диета», мы имеем в виду не краткосрочную голодовку, которая якобы решит все проблемы со здоровьем. Правильный рацион — это не употребление одних салатных листьев, а образ жизни. Вот основные принципы здорового питания:

Ешьте только тогда, когда вы голодны. Доступность еды привела к тому, что мы нередко садимся за стол без малейшего желания поесть, «заедаем» печаль или грызем калорийные чипсы и попкорн в кино лишь для того, чтобы чем-то занять руки ,не задумываясь о последствиях и пользы съеденного.

Отдавайте предпочтение минимально обработанной пище. Фарш, пюре, муссы, всевозможные смузи — слишком мягкая пища. Процесс жевания — очень важная часть пищеварения. Питаясь такой едой, мы тратим намного меньше калорий, чем должны.

Следите за калориями. В среднем человеку в день требуется 1800–2200 калорий, эти цифры варьируются в зависимости от веса, пола, возраста, состояния здоровья, уровня нагрузок и периода жизни. С возрастом потребность в калориях снижается, но урезать следует не потребление белков, а жиров и простых углеводов (хлеба, макарон, сладостей).

Кушайте небольшими порциями. Наша пищеварительная система рассчитана на 5–6 приемов еды в небольших количествах, а не на 2–3, как мы привыкли. Каждая порция еды должна быть размером с кулак или меньше. Если есть всего раз или два в день, тело начнет накапливать жир.

Следите за соотношением белков, жиров и углеводов. 50% углеводов, 25% жиров и 25% белков — формула, которая подходит большинству.

Вносите разнообразие. Неделя на одном рисе или салате не сделает вас здоровым — она сделает вас раздражительным. Еда должна быть разнообразной и вкусной — во-первых, это хорошо для настроения, а во-вторых, это обеспечит вас всеми необходимыми витаминами.

Избегайте готовой еды и фастфуда. Замороженная пицца, пельмени или гамбургер могут казаться не такими уж калорийными, но технология производства таких блюд предполагает очень высокий процент содержания «скрытого» жира, консервантов и соли.

Не ешьте вечером. Ночью ваш желудок тоже спит и не может справляться с перевариванием плотного ужина. Есть следует как минимум за 2 часа до отхода ко сну.

Продукты для здорового питания

Как правильно питаться? Когда мы слышим слова «здоровая еда», мы часто представляем себе ворох салатных листьев. Что и говорить, листовые овощи очень полезны, но мало у кого они вызывают аппетит. К счастью, здоровые продукты — это не только зелень. Вот список составляющих для правильного питания на каждый день, рыба, яйца, ягоды, бобовые, цельнозерновой хлеб, овощи, молочные продукты, оливковое масло.

Некоторые продукты не совсем со здоровым питанием :консервы, копчености, готовые жирные соусы, жареная картошка ,мясо ,сладкие напитки, выпечка ,конфеты. Это указан небольшой список не здоровых продуктов

Здоровое питание-это залог хорошего настроения и долголетия.

Шустер Т.А.Валеолог УЗ»Городокская ЦРБ» 2022 год

Рыба. Особенно океанские сорта — рыбий жир очень полезен для здоровья, он понижает уровень холестерина, очищая сосуды от бляшек и снижая риск инфаркта и инсульта почти вдвое. Преобладание рыбы в рационе — залог хорошего состояния кожи и волос. Кроме того, рыба активизирует деятельность мозга и содержит витамин Е, который необходим для здоровья печени.

Яйца. Ими не следует увлекаться — 4–5 яиц в неделю вполне достаточно, чтобы предупредить язву желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит и расстройства нервной системы.

Ягоды. Любые ягоды богаты антиоксидантами, замедляющими процесс старения — это касается не только внешности, но и всех систем организма. Ягоды обязательно должны присутствовать на столе тех, кто страдает ожирением и диабетом.

Бобы. Бобовые — практически идеальный диетический продукт. Блюда из фасоли и чечевицы быстро насыщают, дают нам необходимый запас белка и клетчатки для хорошего пищеварения. Они полезны для людей, страдающих ожирением, сахарным диабетом, атеросклерозом, болезнями почек и печени, а также для всех, у кого ослаблен иммунитет.

Цельнозерновой хлеб и макароны. Это «хорошие» углеводы, которые насыщают надолго. Организм тратит немало энергии, чтобы их переварить, и они не так опасны для нашей фигуры, как булочки и торты. Более того — цельнозерновые продукты способствуют похудению. Блюда из муки грубого помола помогают победить ожирение, диабет, авитаминоз, депрессию, болезни сердца и сосудов. В них много витаминов группы В.

Молочные продукты. Выбирайте необезжиренные — в них много белка и кальция, необходимого для зубов, костей и обменных процессов. Есть в них и липоевая кислота, которая способствует оздоровлению печени. Обезжиренные продукты теряют большую часть своих полезных свойств и вкус. Ввиду последнего производители нередко добавляют в них огромное количество сахара.

Овощи. Настоящий кладезь витаминов и клетчатки, а калорий в них очень немного. Особенно полезны любые овощи ярко-оранжевого и красного цветов — в них много витамина А, необходимого для зрения, красивой кожи и здоровой печени. В зеленых овощах содержится весь комплекс витаминов группы В, а также калий и кальций.

Оливковое масло. Это «волшебный» продукт, снижающий уровень холестерина, очищающий печень и выводящий токсины.

Кстати

Психологи подсчитали, что мы думаем о еде примерно 100 раз в день.

Запрещенные продукты

Некоторые продукты несовместимы со здоровым питанием. Вот лишь неполный их список.

Консервы. Для того чтобы консервированные овощи, мясо, фрукты или рыба сохраняли вкус и товарный вид на протяжении долгих месяцев, в них нередко добавляют красители, консерванты, огромное количество сахара и соли. К тому же полезных веществ в них очень мало — например, жирные кислоты омега-3, которые и делают тунец таким полезным сортом рыбы, при консервировании полностью разрушаются.

Готовые жирные соусы. Например, столь любимый многими майонез. Домашний майонез, сделанный из свежих деревенских яиц и оливкового масла, изредка можно себе позволить. Но на изготовление готового соуса идет масло далеко не лучшего качества, в нем много консервантов, уксуса, к тому же это очень калорийная заправка, которая сводит на нет всю пользу блюд, например, овощных салатов.

Копчености. В копченом мясе и рыбе очень много соли, такие закуски — колоссальная нагрузка на почки. Кроме того давно доказано, что мясо, прошедшее обработку, содержит канцерогенные вещества. Другими словами, все, что можно купить и сразу съесть (колбасы, ветчины, сосиски, бекон, грудинка и прочие подобные продукты) не только не полезно, но и опасно для здоровья.

Осторожно, мясо!

По данным Всемирной организации здравоохранения и Международного агентства по изучению рака, переработанное мясо является одной из причин возникновения рака кишечника. Так, употребление 50 грамм бекона или другого переработанного мяса увеличивает риск развития онкологии на 18%!

Жареное. Картошка фри, продукты в кляре, пирожки и чебуреки — все эти блюда настолько же популярны, насколько и опасны. Они содержат очень много жира – и зачастую готовятся с использованием низкокачественных масел. Избыток жира вообще нежелателен — он приводит к лишнему весу, а клетки печени под его влиянием перерождаются в жировые и перестают выполнять свои функции.

Сладкие напитки. Наш мозг не использует калории, полученные из соков и газировки. А между тем и в лимонадах, и в пакетированных соках очень много сахара — один стакан может содержать до 170 и более калорий!

Выпечка и конфеты. Это так называемые быстрые углеводы — энергия, полученная от них, должна расходоваться немедленно. В противном случае, избыточные углеводы становятся причиной отложения жировой ткани. Оригинал статьи: https://www.eg.ru/digest/pravil-noe-zdorovoe-pitanie.html