



Питание и здоровье: простые и нужные советы

Правильное питание – это не только часть культуры, но и фактор, имеющий отношение к здоровью и долголетию. Несмотря на многочисленные сложности, связанные с изучением связи питания с заболеваниями и продолжительностью жизни, экспертами Всемирной организации здравоохранения к настоящему времени определены и сформулированы принципы рационального питания. Если говорить о связи питания и продолжительности жизни на уровне общества, 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 (м²).**

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.

1. **Соизмеряйте количество потребляемых с пищей калорий с расходом калорий.** Не забывайте учитывать данные о калорийности и составе блюд и продуктов. Учитывайте продукты и калории, входящие в состав незначительных, на первый взгляд, «перекусов», чаепитий, уличной еды.
2. **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.
3. **Еще один важный ингредиент пищи, который следует учитывать – это соль.** Известно, что современный человек потребляет избышек 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.

4. **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.
5. Обратите внимание, что в число полезных продуктов также входят бобовые, орехи, рыба. Отведите им некоторое место в своем пищевом рационе и продуктовой корзине.
6. 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 в виду 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!