

Правильное и сбалансированное питание — основа здоровья и долголетия. Есть несколько принципов здорового питания, которые помогут употреблять только те продукты, которые действительно необходимы в повседневном меню.

Сбалансированный рацион и правильное приготовление пищи обеспечат оптимальный баланс жиров, углеводов и белков, а также сохранение и поступление необходимых витаминов и микроэлементов.

Рацион

1. Навсегда забудьте про фастфуд и не злоупотребляйте сладким.
2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки агрохимикатами и длительного хранения теряют всю пользу, аккумулируют нитраты и другие вредные химические соединения.
3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, рафинированных растительных масел, белой пшеничной муки или очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Именно поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или, по возможности, на мёд.
4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится очень много сахара.
5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для формирования мышечной ткани и замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца и творог.

Приготовление пищи

1. Используйте для приготовления пищи несколько видов растительных масел - это лучший источник необходимых организму жирных кислот. Очень хорошо, если на кухне постоянно будут несколько бутылочек с разными маслами: оливковым, кунжутным, льняным, маслом грецкого и кедрового ореха.

2. Готовьте правильно. Сохранить все полезные вещества в продуктах можно только при минимальной тепловой обработке. Макароны или крупу рекомендуется варить всего несколько минут. Кстати, классическая итальянская паста всегда должна быть немного медоваренной и заправляться растительным маслом. Мясные и рыбные продукты обязательно должны быть термически обработаны, поскольку в них могут находиться паразиты. Но при этом от жарки на масле лучше отказаться, оптимальные способы — варка, запекание в духовом шкафу и приготовление на пару.

3. Используйте для готовки натуральные и свежие продукты. Любой полуфабрикат или товар длительного хранения содержит консерванты, усилители вкуса и красители, которые увеличивают нагрузку на пищеварительный тракт и замедляют обмен веществ. Кусочек курицы, запеченный в духовке, во много раз полезнее самой качественной и дорогой колбасы из магазина.

Дмитрий Уженцев, пресс-секретарь ГБУЗ ТО «Областная больница №3»