



Здоровое питание – что это? Рекомендации фельдшера отделения медицинской профилактики.

Фельдшер отделения медицинской профилактики Крюкова Ольга Валерьевна попытается ответить на этот вопрос.

- От того, что мы едим, в каком количестве и когда, зависит наше здоровье. Здоровая пища, соблюдение режима питания способствуют активному долголетию, предупреждают ожирение, развитие сахарного диабета, онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний.

- Что же предполагает здоровое питание?

- В наш организм ежедневно, в необходимом количестве и в оптимальном соотношении должны поступать питательные вещества – белки, жиры, углеводы, вода, минеральные вещества и витамины. Количество потребляемой пищи зависит пола, возраста от активности человека в течение суток, ведь употребление чрезмерного количества еды превращает нерастраченную энергию в жировые отложения.

- Как питаться полноценно?

- Соотношение белков, жиров и углеводов в день должно быть: Б - 20% Ж - 30% У - 50%. Т.е., если разделить тарелку на три части, то половину тарелки

занимают углеводы, причем преимущественно за счет сложных углеводов, остальные две части приходится на белки и жиры.

- Сколько приемов пищи и ее объем должны быть в течение дня?

- Плотный завтрак, нормальный обед, скромный ужин, в промежутках между ними - перекус овощами или фруктами, ягодами, орехами, сухофруктами, а перед сном – не сладкий кисломолочный напиток. Так, вы не будете испытывать чувство голода.

Продуктов, содержащих углеводы очень много, какие предпочтительнее?

- Углеводы жизненно важны. Это основной источник энергии. Углеводы делят на простые и сложные. Простые – содержат много сахара, быстро усваиваются, энергии от них хватает не надолго, потребление их в большом количестве может привести к лишнему весу. Полезнее употреблять углеводы, которые усваиваются медленно, постепенно, дают длительное чувство насыщения – овощи, крупы, продукты из цельного зерна.

Зачем в питании нужны белки?

- Белки это строительный материал для клеток, тканей организма. Если с пищей поступает недостаточно белка снижается иммунитет, нарушается гормональный баланс. Белок содержится в мясе, яйцах, рыбе, молочных продуктах, бобовых.

Можно ли исключить из питания жиры?

- Нет. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, жиры важны для синтеза гормонов, являются источником энергии. Чрезмерное потребление жиров, особенно животного происхождения, это риск развития атеросклероза сосудов, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Суточная норма жира для взрослого человека составляет 30гр. Отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, кисломолочным продуктам, ограничьте сливочное масло, колбасы.

Сколько в день нужно съедать овощей и фруктов?

- Не менее 400-500 гр. ежедневно. Помимо витаминов овощи и фрукты содержат полезную клетчатку, необходимую для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Кроме того, в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения. Овощи и фрукты предпочтительнее употреблять в сыром виде. И не забывайте про зелень.

Сколько раз в неделю нужно есть рыбу?

- Минимум один. Жирные сорта рыбы – скумбрия, сельдь, семга содержат незаменимые жирные Омега – 3 Омега - 6 кислоты для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. В рыбе содержится белок, много микроэлементов – кальций, фосфор, необходимые для костей и зубов.

Для чего нашему организму нужна вода?

- Без воды невозможно функционирование организма. Вода улучшает обменные процессы, работу желудочно-кишечного тракта, состояние кожи.

В какое время и сколько нужно употреблять воды ?

- Рекомендаций много, можно воспользоваться следующей: 35 мл. воды на 1кг. массы тела. стакан питьевой воды, выпитой утром натощак способствует «запуску» организма, очищению от накопившейся за ночь слизи. стакан воды за 30 мин. до еды способствует улучшению пищеварения, снижается чувство голода, что не позволит вам переест.

Почему рекомендуют ограничивать соль?

- Соль необходима нашему организму т.к. отвечает за баланс жидкости. Соль участвует в пищеварении, минеральном обмене. Но чрезмерное употребление соли и соленых продуктов может быть опасно для здоровья. Избыток соли приводит к задержке жидкости в организме, к появлению отеков, нарушается функция почек, идет нагрузка на сердечно-сосудистую систему, повышается артериальное давление.

Рекомендуемая норма соли – 5гр. в сутки. Уберите с обеденного стола солонку и не солите пищу не пробуя.

Подведем итоги:

-Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты как животного так и растительного происхождения.

-Каждый прием пищи разнообразьте свежими овощами и фруктами (не менее 400гр. в день).

-Контролируйте потребление жиров – заменяйте большую часть животных жиров на растительные.

-Заменяйте жирное мясо и мясные продукты (колбасы, сосиски) фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, нежирной птицей.

- Ежедневно употребляйте молочные и кисломолочные продукты (творог, кефир, простокваша).
- Выбирайте продукты, в которых мало сахара, ограничьте употребление сладких напитков, кондитерских изделий, сладостей.
- Выбирайте пищу с низким содержанием соли.
- Не забывайте про воду.
- Соблюдайте режим питания.

Здоровое питание – это полезно, просто и недорого. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на вашем здоровье, внешнем виде, настроении и самочувствии!

Алешина Евгения, пресс-секретарь ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №13»

