**ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Здоровое питание - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Питаться правильно важно во все периоды жизни человека. Основные принципы здорового питания должны закладываться с раннего детства и придерживаться их необходимо в течение всей жизни.

К сожалению, в нашей стране, как и во всем мире, продолжает расти число людей, имеющих избыточную массу тела или страдающих ожирением. Этот печальный факт актуален и в отношении детей и подростков. Сегодня почти треть детского населения в возрасте до 18 лет имеет избыточный вес или страдает ожирением. Большинство из этих детей не расстанутся с лишним весом и во взрослом возрасте.

Если разобраться в причинах сложившейся ситуации, то наиболее часто наблюдаются типичные для белорусов нарушения питания - переедание, избыточное потребление жиров, сладостей, алкоголя и поваренной соли, недостаточное потребление овощей и фруктов, что влечет за собой недостаточное потребление незаменимых для человека питательных веществ: полиненасыщенных жиров, сложных углеводов, пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ. Причина этого кроется в семейных традициях, в пристрастии к фаст-фуду, сладким напиткам. Быстрый ритм жизни также не способствует правильному питанию. Люди перекусывают на ходу, питаются нерегулярно. Достаточно часто и взрослые, и дети "заедают" проблемы с которыми сталкиваются в жизни.

Что же происходит в организме человека, который питается неправильно? Избыток насыщенных жиров (которые содержатся в жирных мясных и молочных продуктах, сале, сливочном масле, маргарине и некоторых других пищевых продуктах), является основной причиной повышения уровня холестерина в крови, что приводит к атеросклеротическим изменениям стенок кровеносных сосудов, ухудшению кровоснабжения органов и тканей, развитию ишемической болезни сердца, заболеваний периферических артерий, риску возникновения инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

Употребление больших количеств легкоусвояемых углеводов (сахаров) провоцирует развитие не только кариеса зубов, но и сахарного диабета в пожилом возрасте.

Увеличение в питании доли насыщенных жиров и легкоусвояемых углеводов в сочетании с малоподвижным образом жизни приводит к избыточной массе тела и ожирению, которое, в свою очередь, способствует возникновению инсулин - независимого диабета (его распространенность в 3 раза выше у полных людей по сравнению с людьми с нормальной массой тела), желчно - каменной болезни, рака желчного пузыря, молочной железы и матки; дегенеративно - дистрофических заболеваний опорно - двигательного аппарата (остеохондроз, деформирующий остеоартроз и др) и варикозного расширения вен. Кроме того, избыточная масса тела вызывает преждевременное старение организма в среднем на 5-6 лет, сокращает продолжительность жизни на 4-11 лет, повышает риск артериальной гипертонии в 2-2,5 раза, ишемической болезни сердца - в 1,7-2 раза.

Избыточная масса тела наблюдается более чем у 60% белорусов, ожирением страдают более 20% наших соотечественников.

В настоящее время в нашей стране хронические неинфекционные заболевания (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, хронические неспецифические заболевания легких, сахарный диабет, онкологические заболевания) являются причиной смерти у 2/3 умерших.

Низкое содержание в рационе витаминов и минеральных веществ приводит к развитию таких патологических состояний, как остеопороз и эндемический зоб.

Возникновение некоторых видов рака в настоящее время связывается с употреблением большого количества красного мяса (говядины, баранины, свинины).

Чрезмерное потребление поваренной соли повышает риск злокачественных новообразований желудка.

Недостаточное количество в рационе пищевых волокон повышает риск возникновения рака толстого кишечника. В то же время, витамины А, Е, С и некоторые минералы (селен) обладают онкопротективными свойствами.

Полноценное во всех отношениях питание способствует укреплению и улучшению здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждению и лечению различных заболеваний, замедлению процессов старения и активному долголетию.

Основными принципами здорового питания для человека являются:

1.  Энергетическое соответствие. Это значит, что количество потребляемой энергии с пищей должно соответствовать расходуемой. Расход энергии в организме осуществляется тремя путями: в результате основного обмена, специфического динамического действия пищи и мышечной деятельности.

В среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 килограмм массы тела в час. У детей величина основного обмена выше, чем у взрослых.

Специфическое динамическое действие пищи обусловлено ее перевариванием в желудочно-кишечном тракте. Наибольший расход энергии вызывает переваривание белков, которое увеличивает интенсивность основного обмена обычно на 30-40%. Прием с пищей жиров повышает основной обмен на 4-14%, углеводов - на 4-7%. Подсчитано, что при смешанном питании и оптимальном количестве потребляемых пищевых веществ основной обмен увеличивается на 10- 15%.

Физическая деятельность оказывает существенное влияние на расход энергии в организме человека. Чем выше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека.

2.  Разнообразие. Рацион должен быть разнообразным и содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в каждый основной прием пищи. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов (по массе) в суточном рационе детей старше 1 года и взрослых должно составлять 1:1:4.

Физиологическая норма белка в рационе должна составлять не менее 0,85-1,0г на 1 кг долженствующего (правильного) веса человека. Из этого количества 60% должно приходиться на долю белков животного происхождения (нежирное мясо, птица, рыба, яйца, молоко и молочные продукты). Белки должны составлять до 12% калорийности дневного рациона человека.

Количество жиров, оптимальное для поддержания здоровья человека, должно составлять 0,8-1,0 г на 1 кг веса. Жиры должны составлять до 30% калорийности дневного рациона. На долю насыщенных жиров должно приходиться до 10% (сало, мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, растительные маргарины, которые становятся твердыми при комнатной температуре), полиненасыщенных - 7% (жирная рыба), мононенасыщенных - 13% (жидкие растительные масла, авокадо). Употребление рыбы, богатой полиненасыщенными жирами два раза в неделю снижает риск сердечно - сосудистых заболеваний. Потребление мононенасыщенных (растительных) жиров способствует переработке и выведению жиров из организма.

Следует обратить внимание на трансжиры, которые вредны для организма человека в любом количестве и действуют подобно насыщенным жирам. Их количество в рационе не должно превышать 1%. Содержатся промышленные трансжиры в еде быстрого приготовления, маргаринах, соусах, мучных кондитерских изделиях.

Сократить потребление жиров можно если:

* жирное мясо заменить на рыбу, птицу, бобовые или нежирное мясо;
* выбирать продукты с низким содержанием жира (но не обезжиренные);
* перед приготовлением мяса или птицы удалять видимые жиры и кожу;
* выбирать способ кулинарного приготовления без использования масла (приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение);
* обращать внимание на информацию на этикетке пищевого продукта. Даже внешне не жирный продукт может содержать значительное количество скрытого жира.

3. Количество углеводов в рационе человека должно составлять до 3,5 г на 1 кг массы тела, что приблизительно составляет 55 - 60% от всей калорийности дневного рациона. Количество сахара и сладостей не должно превышать 10% от суммарной поступающей энергии, что соответствует приблизительно 50 г сахара.

Поступление сахара в организм можно сократить:

* ограничив потребление пищевых продуктов с высоким содержанием сахара, и исключив употребление газированных напитков с высоким содержанием сахара для всех групп населения, особенно для детей;
* употребляя в пищу фрукты и сырые овощи, чтобы перекусить, вместо сладких закусочных продуктов;

Необходимо употреблять ежедневно в пищу не менее 400 г овощей и фруктов, не считая картофеля, которые являются источником пищевых волокон, клетчатки, пектина, витаминов, минеральных веществ и органических кислот. Именно наличие в овощах клетчатки и пектинов создает чувство насыщения, регулирует функции кишечника. Предпочтительнее использовать продукцию местного производства.

Бобовые, орехи, цельные злаки являются источниками белка, клетчатки, минеральных веществ (кальций, магний, калий), витаминов (аскорбиновая кислота, каротиноиды, фолиевая кислота, витамин В6) и при этом в чистом виде обладают низкой калорийностью. Обязательной составляющей рациона должен быть хлеб, лучше цельнозерновой.

4.     Режим приема пищи. Дробный режим (5 раз в день) приема пищи позволяет человеку не чувствовать голода потому, что подавляет возбуждение пищевого центра в мозге человека и снижает аппетит. Важно стремиться к постоянству приемов пищи по часам в течение дня. Выработка постоянного стереотипа в режиме питания имеет большое значение для условно - рефлекторной подготовки организма человека к приему и перевариванию пищи. Желательно не допускать перерывов более четырех часов между приемами пищи.

Не менее важно правильное физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня. Считается оптимальным 25% рациона употреблять на завтрак, 10% - на первый перекус, 35% - на обед, 10% - на второй перекус, 20% - на ужин. Основная калорическая нагрузка должна приходиться на первую половину дня. Последний прием пищи должен быть за 2,5-3 часа до сна.

5.     Соблюдение питьевого режима. Необходимое количество жидкости в день, при отсутствии противопоказаний, должно составлять 30-40 г на килограмм массы тела человека. В среднем это составляет 1,5- 2,5 л. Часть из этого количества расходуется на приготовление пищи, другая часть - в качестве питья. Идеальной для питья считается чистая (фильтрованная или бутилированная) негазированная питьевая вода. Можно также использовать минеральную воду с низкой минерализацией, чай (зеленый, черный, каркаде), натуральный кофе, цикорий, свежеотжатые соки, травяные отвары.

Интервал между питьем и приемом пищи должен составлять не менее 30 минут.

6.  Условия приема пищи. Есть нужно в спокойной обстановке, не спеша и не отвлекаясь на просмотр телевизора, компьютера, газет и т.п. Пищу нужно тщательно пережевывать. Необходимо иметь в виду, что в результате определенной энерции возбуждения пищевого центра головного мозга аппетит сохраняется еще некоторое время даже после приема пищи, т.е. сигнал о насыщении приходит с опозданием, поэтому следует вставать из-за стола с чувством легкой сытости, но не переедания.

7.  Ограничение поваренной соли в рационе до 5 г в сутки (чайная ложка без верха). В эндемичных районах необходимо использовать йодированную соль.

Потребление соли можно сократить за счет:

* исключения соли, соевого соуса или других соусов промышленного производства во время приготовления пищи, и использования натуральных пряностей и приправ (лавровый лист, перец горошком, гвоздику, тмин, имбирь, укроп, петрушку, сельдерей, чеснок);
* исключения соли при сервировке стола;
* ограничения потребления соленых закусочных продуктов;
* внимательного изучения информации о составе продукта на этикетке, выбора продуктов с более низким содержанием натрия.

8.  Сокращение употребления алкогольных напитков до 20 мл чистого спирта в эквиваленте.

Конечно, никто не может заставить нас правильно питаться, каждый человек принимает решение сам. Важно помнить, что от этого решения зависит самое дорогое - здоровье. Ваше и Ваших близких.

Как определено в Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Здоровье – это естественное состояние организма, в отличие от болезни. Оно является выражением совершенства человеческого организма, его саморегуляции, гармонического взаимодействия всех органов и систем, и находящегося в равновесии с окружающей средой.

Состояние здоровья зависит от нескольких основных факторов, причем лишь на 8-12% оно зависит от системы здравоохранения, на 20 – 25% от состояния окружающей среды, на 18 – 20% от наследственных факторов, и что полностью установлено наукой на 52 – 55% от социально-экономических условий и образа жизни.

**Одним из главных слагаемых здорового образа жизни является правильное питание.**

Питание - это совокупность процессов, связанных с потреблением пищевых веществ и усвоением их в организме, благодаря чему обеспечивается нормальное функционирование организма и поддержание здоровья. С пищей человек получает различные питательные вещества, которые используются организмом для покрытия энергетических затрат, пластических (строительных) целей, а также для регуляции обменных процессов, происходящих в организме. Питание, однако, означает нечто большее, чем просто достаточная обеспеченность необходимыми для жизнедеятельности организма веществами; принятие пищи – это больше, чем просто питание – это важный источник удовольствия, а также акт социального общения и поэтому питание имеет культурное значение. Для удовлетворения этих потребностей в мире сложились характерные региональные традиции кухни и культуры питания.



Правильное питание – это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. правильное питание – это здоровое питание.

Здоровое питание требует потребления с пищей необходимого количества энергии, а также достаточного потребления незаменимых пищевых веществ, в число которых входят витамины, микроэлементы, незаменимые аминокислоты и незаменимые жирные кислоты. Потребности человека в различных пищевых веществах связаны с его энергетическими потребностями, возрастом, полом, ростом и весом. На потребность в пищевых веществах влияют также такие факторы образа жизни, как уровень физической активности, стресс, курение, потребление алкоголя. Ни один пищевой продукт в отдельности не содержит всех пищевых веществ в оптимальных количествах и правильных соотношениях. Вот почему здоровее питание возможно только при потреблении разнообразных пищевых продуктов.

К сожалению, жизнь современного человека все больше отдаляет его от природы, создавая определенные, часто серьезные, проблемы в области питания и здоровья. Если рацион наших предков состоял из сравнительно большого набора натуральных продуктов, энергетическая ценность которого составляла 4-5 тыс. ккал в сутки, что исключало проблемы дефицита отдельных пищевых веществ, то сегодня ценность рациона в 2 раза меньше, из-за сокращения энергозатрат. При этом увеличилось потребление консервированной пищи, пищи подвергнутой различным технологическим обработкам, что также негативно сказывается на ее полноценности.



Ожирение повышает риск развития диабета II типа у взрослых, способствует повышению артериального давления, увеличивает риск развития атеросклероза, ишемической болезни сердца, и связанными с ними осложнениями в виде инфаркта и инсульта. Эпидемиологические исследования показали положительную связь между потреблением жиров и степенью ожирения населения. Кроме того, рацион богатый жирами стимулирует переедание, так как жирная пища вызывает меньшее чувство насыщения, чем, пища, богатая углеводами с равной калорийностью. Кроме того, жиры часто улучшают восприятие вкуса и придают пище приятную консистенцию, тем самым, улучшая вкусовые качества. Многие тучные люди говорят, что им нравятся жирные продукты и часто при выборе предпочитают именно их.

Необходимо подчеркнуть, что развитию ожирения способствуют низкие уровни физической нагрузки. Однако это не значит, что физические упражнения должны быть интенсивными. Большинство ученых утверждают, что лучше выполнять физические упражнения меньшей интенсивности и более продолжительные, поскольку они способствуют мобилизации жира из жировой ткани. Поэтому физические упражнения играют важную роль в повседневном балансе жира.

Таким образом, наилучшей рекомендацией для того, чтобы избежать прибавления веса, является умеренное потребление жиров и алкоголя, который способствует усилению аппетита и снижает уровень окисления жиров, потребление пищи с высоким содержанием белка, а также увеличение физической нагрузки.

Эти принципы питания не новы, ибо они соответствуют образу жизни людей начала 20 века. За прошедшие сто лет люди не смогли приспособить свое поведение и образ жизни к быстрым изменениям окружающей среды. Поэтому мы должны понимать причины, приводящие к ожирению, чтобы правильно корректировать свое питание и образ жизни.



Проблема здорового питания является актуальной для нашей республики. Исследования характера питания населения традиционно показывает излишнее потребление жиров и рафинированных углеводов, обусловливающие избыточную калорийность пищи и недостаточное – свежих или замороженных овощей, фруктов, зелени, рыбы.

**«Мы едим, чтобы жить, но живем не для того, чтобы есть».**

**Зачем правильно питаться?**

Для активного долголетия.

Для лучшей сопротивляемости вредным факторам внешней среды.

Для высокой физической работоспособности организма.

**Три основных принципа рационального питания**

Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой в процессе жизнедеятельности.

Удовлетворение потребности организма в определенном количественном, качественном составе и соотношении пищевых веществ.

Соблюдение режима питания. Рациональным является 4-х разовый прием пищи: первый завтрак – 25% суточного рациона, второй завтрак – сравнительно легкий (15%), обед довольно сытный (50%), ужин – легкий, не обременяющий желудок (10%).

Питание должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).

**Как выглядит пирамида здорового питания?**

Если в среднем калорийность пищи составляет 2 – 2,2 тысячи килокалорий, то оптимальный рацион (по пирамиде) выглядит примерно так: основой пирамиды до 40% объема пищи являются всевозможные крупы (предпочтительно гречка, геркулес, рис), хлеб грубого помола, макароны, картофель.

Выше над основанием пирамиды, до 35% объема занимают овощи и фрукты.

Далее располагается белковая группа продуктов, на долю которой приходится до 20% объема: молоко, сыр, кефир, йогурт, курица, рыба, мясо, яйца, соевые продукты и т.д.

Вершину пирамиды до 5% занимают все виды жиров и сахар (в т.ч. пирожные, кондитерские изделия, мороженое и т.д.).

Именно такое соотношение пищевых продуктов можно считать здоровым.

Любые перекосы в питании ведут к нарушению здоровья.

Болезнь нынешней цивилизации – избыточное потребление животных жиров и рафинированных углеводов, недостаточное потребление фруктов и овощей, что чревато серьезными последствиями, как и недоедание, ослабляющее организм.

К сожалению, у большинства из нас вершину пирамиды питания составляют не жиры и сахар, а фрукты и овощи, бесценные по содержанию «живых» витаминов, минеральных веществ и клетчатки.

**Критически оцените свое питание, особенно питание ваших детей**



Если Вы питаетесь 3 раза в день, то разделите один из приемов на два раза, потому что правильнее питаться не менее 4-х раз. Это позволит Вам разгрузить работу органов пищеварения и снизить чувство голода – спутника долгих перерывов в еде. Если Вы не завтракаете – научитесь этому.

«Завтрак – съешь сам» - эта народная мудрость пережила столетия. Работоспособность человека наиболее высока в первой половине дня, и пища дает необходимый заряд энергии для поддержания работоспособности на высоком уровне.

**Не ешьте на ночь!**

Этим Вы обеспечите себе более спокойный и полноценный сон. Кроме того, Вы сполна насладитесь самым важным приемом пищи – завтраком!

Очень важно в перерывах между основными приемами пищи, особенно длительных, перекусывать (например, яблоко, орешки), чтобы желудок не занимался самоперевариванием, и у Вас не развивался «волчий аппетит», особенно к вечеру.

**Научитесь кушать медленно, тщательно пережевывая пищу** – это поможет Вам съесть меньше, но насытиться больше, а главное – Вы значительно облегчите работу органов пищеварения по усвоению пищи. Ведь «человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им».

**Не пейте воду во время еды!**

Она разбавит желудочный сок и замедлит процесс пищеварения. Правильнее пить воду перед едой, она «разбудит» желудок и заставит его активнее переваривать пищу. Ежедневно нужно выпивать до 2-х литров воды, ведь человек на 60% состоит из воды, которая постоянно расходуется на обеспечение всех жизненно важных процессов в организме.

**Сократите употребление соли!**

В обычных продуктах питания соли вполне достаточно для поддержания жизнедеятельности организма. Досаливание приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма и соответственно повышению артериального давления и отложению солей.

**Употребляйте больше фруктов и овощей!** Они – не только поставщики «живых» витаминов и микроэлементов, но и источники сложных углеводов, которые предохранят Вас от истощающего действия простых углеводов, содержащихся в сахаре и конфетах.

Кроме всего прочего, фрукты и овощи содержат клетчатку, способствующую лучшему опорожнению кишечника, избавлению от «зашлакованности» - постоянной спутницы малоподвижного образа жизни.

Если есть выбор, то отдайте предпочтение меду, а не сахару, потому что в меде много фруктозы, на усвоение которой не требуется инсулин, тем самым Вы защитите себя от возможного развития сахарного диабета.

**Как часто Вы пьете кефир или другие кисломолочные продукты?** Знаете ли Вы, насколько они полезны? Знаете, но далеко не все. Так вот, они необходимы каждому человеку ежедневно, хотя бы 1 стакан, чтобы, во-первых, насытить нас витаминами группы В, которых там гораздо больше, чем в цельном молоке, во-вторых, потеснить и уничтожить гнилостную микрофлору «зашлакованного» кишечника, потому что именно в них полезных микроорганизмом в тысячи раз больше, и, наконец, они способны затормозить преждевременное увядание организма, т.е. продлить молодость.

**А какое место в вашем рационе занимают растительные жиры?** Правильнее, если на их долю приходится не менее трети от общего количества жира. Не забывайте, что рафинированные растительные масла лишены многих полезных биологически активных веществ.

**Больше и чаще включайте в меню морскую рыбу и морепродукты** – источники легкоусвояемых белков и жизненно необходимого йода.

