Автор: А.П. Захарова, зав. отделом общественного здоровья У «Речицкий ЗЦГиЭ»



В концепции «10 шагов к здоровому питанию», заложены принципы, которые помогут любому из нас не только нормализовать свой вес, но и сохранить здоровье и бодрость на долгие годы.

Шаг первый. Здоровая сбалансированная диета должна основываться на разнообразных продуктах, преимущественно растительного (а не животного) происхождения. Не существует ни одного продукта, который мог бы обеспечить наш организм всеми необходимыми веществами. Поэтому питание должно быть максимально разнообразным.

Шаг второй. Хлеб, блюда и пищевые продукты из круп и макаронных изделий, картофеля целесообразно есть несколько раз в день, в каждый прием пищи. Более половины суточного рациона питания должно покрываться за счет этих продуктов. В них содержится также множество других необходимых для здоровья веществ: пищевые волокна, минеральные соединения, витамины группы В и С.

Шаг третий. Разнообразные фрукты и овощи необходимо употреблять несколько раз в день в количестве более 400 граммов дополнительно к картофелю. Потребление овощей должно превышать потребление фруктов. Овощи и фрукты — источник антиоксидантов, фолиевой кислоты, железа, витаминов и минералов, которые понижают риск развития повышенного давления, атеросклероза и других сердечно - сосудистых заболеваний.

Шаг четвертый. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира (кефир, сыр, йогурт) следует употреблять ежедневно. Если человек не употребляет молочные продукты, ему необходимо включать в рацион другие богатые кальцием продукты — рыбу (сардины, лосось), темно-зеленые листовые овощи.

Шаг пятый. Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить

на бобовые, рыбу, птицу или нежирные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими. Следует ограничить такие мясные продукты, как колбаса, сосиски, паштеты. Животный жир способствует повышению уровня холестерина крови и увеличению риска ишемической болезни сердца.

Шаг шестой. Потребление жира, в том числе и содержащегося в продуктах (мясе, молоке и др.), должно составлять от 15 до 30% суточной калорийности пищи. Лучше готовить пищу на пару, отваривая, запекая или пользуясь микроволновой печью.

Шаг седьмой. Предпочтение следует отдавать диете с низким содержанием сахара — не более 10% суточного рациона. Продукты, содержащие много сахара, являются источником энергии, но не являются необходимым компонентом здоровой диеты. Сахар способствует развитию кариеса.

Шаг восьмой. Общее потребление соли, включая соль, содержащуюся в хлебе, консервированных продуктах и пр., не должно превышать 6 г (1 чайная ложка) в сутки. Рекомендуется использовать соль йодированную. Избыточное потребление соли ассоциируется с повышенным артериальным давлением. Не рекомендуется есть ежедневно консервированные, соленые и копченые продукты.

Шаг девятый. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам (индекс массы тела от 18,5 до 24,9). Чем выше индекс, тем больше лишний вес. Избыточное накопление жира в области живота представляет больший риск для здоровья, чем избыточное его накопление в области бедер. Это ассоциируется с повышенным давлением, сахарным диабетом и ранним развитием ишемической болезни сердца.

Шаг десятый. Алкогольная зависимость приводит к дефициту витаминов и минеральных веществ. Побочные эффекты, вызванные потреблением алкоголя, связаны с его влиянием на мозг, печень, сердечную мышцу, кишечник, поджелудочную железу, нервную систему.

Никогда не поздно изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровым.