

Автор: А.Г.Мурашко, зав. отделением коммунальной гигиены ГУ «Гомельский ОЦГЭиОЗ»



В эпоху научно-технического прогресса в связи с изменившимися условиями труда и быта возникла проблема предупреждения заболеваний, связанных с избыточным и нерациональным потреблением пищи и малоподвижным образом жизни или гиподинамией. Хорошо известно, что питание является одним из ведущих фактор влияющих на состояние здоровья человека. Правильно организованное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни.

Наметившаяся в последнее время тенденция роста хронических неинфекционных заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, сахарный диабет, подагра и многие другие, в немалой степени связана с нарушением принципов рационального питания. А задумываемся ли мы о том, правильно ли питаемся? Наверняка, приходится делать это. Как-то бы то ни было, в определенном возрасте каждый приходит к простой мысли: **«Хочешь быть здоровым-питайся правильно».**

И хотя тема эта весьма обширна, можно выделить основополагающие принципы, соблюдения которых позволит питаться правильно и сохранить свое здоровье.

1.Соблюдение энергетической ценности рациона. Необходимо обеспечивать достаточную калорийность суточного рациона питания, которая соответствовала бы энергетическим затратам организма. Должен соблюдаться баланс между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией.

2.Соблюдение пищевой ценности рациона. При сбалансированности питательных веществ в рационе: белков и аминокислот, жиров и жирных кислот, углеводов, витаминов и других веществ представляется возможным удовлетворить потребности организма во всех необходимых веществах при минимальной калорийности рациона. Организм должен получать разнообразную пищу.

Белки. Необходимы для роста и регенерации тканей, транспорта кислорода к клеткам, ускорения биохимических реакций в организме. При средней физической активности в день требуется 1 г белка на каждый килограмм веса. Из них треть должна съедаться за завтраком. Это порция творога, небольшая отбивная, стейк из семги, несколько ломтиков сыра или пара яиц.

Углеводы. Они источник энергии, без них не хватит сил ни на мозговой штурм, ни на фитнес после работы. Средняя норма для взрослого – около 500 г. в день, и большую часть нужно получить из сложных углеводов – овощей, зерновых, в меньшей степени – из фруктов.

Жиры. Необходимы для выработки гормонов, усвоения некоторых витаминов; входят в состав клеточных мембран. Норма – около 40 г в день, причем половину лучше съесть до обеда, в это время они лучше усваиваются. В одном яйце – 5 г жира, в кусочке сливочного масла – 7 г.

Клетчатка. Нормализует пищеварение. Чтобы весь день не маяться от тяжести в животе, съедайте утром четверть дневной нормы (5 г). Примерно столько содержится в тарелке гречневой или овсяной каши

Витамины поддерживают работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Человеку требуется около 30 разных витаминов, которых особенно много в овощах и фруктах.

Минеральные вещества необходимы для костей, зубов, мышц, нервов и крови. Человеку требуется не менее 20 минеральных веществ – таких, как кальций, фосфор, йод, железо, магний, медь, натрий, калий, фтор и др.

3. Соблюдение режима питания. Это кратность приема пищи и распределение ее на отдельные приемы, как по калорийности, так и по составу отдельных питательных веществ. Наиболее физиологичным признан четырех разовый прием пищи в течение дня, т.к. он обеспечивает равномерную нагрузку на пищеварительный тракт и полную обработку пищи. Необходимо, чтобы интервалы между приемами пищи не превышали 4 часов. На завтрак рекомендуется отводить около трети общего количества суточного рациона, на обед - несколько более трети и на ужин - менее трети.

4.Соблюдение питьевого режима.Для человеческого организма жизненно необходимо и достаточное потребление воды. Вода принимает участие во всех обменных процессах в организме: растворяет минеральные соли, осуществляет “транспортировку” питательных веществ внутри тела, выводит продукты обмена из организма и др.

Пейте не менее 1,5-2 литров воды в день. Чтобы более точно определить потребности организма в воде, необходимо учитывать еще и факторы, влияющие на увеличение потребности в выпиваемой жидкости. Здесь играют роль и возраст, и физическая активность, и климатические факторы, и условия труда. Если Вы употребляли очень мало воды, то увеличивать количество необходимо постепенно.

Все рекомендации правильного питания теряют свою эффективность при употреблении алкоголя. Даже небольшое, но систематическое употребление спиртного приводит к отрицательным последствиям, как в системе пищеварения, так и при обмене веществ, а в дальнейшем к различным заболеваниям и сокращению продолжительности жизни.