

Здоровое питание

Международный день здорового питания отмечается в более чем в 50 странах мира.

Правильное питание: что есть, чтобы быть здоровым?

Прежде чем определить, что такое продукты для правильного питания, необходимо разобраться с понятием самого правильного питания, что есть из продуктов, в каких количествах и какими способами их обрабатывать.

Правильное питание предполагает комплексный подход к организации питания, удовлетворяющего все потребности организма в питательных веществах и энергетической ценности, способствующего его росту и развитию. В систему правильного питания входят организация режима питания и собственно рацион.

Продукты для правильного питания: основа здорового рациона.

Условно все продукты, присутствующие в рационе человека, можно разделить на вредные и полезные.

В список вредных продуктов попадают:

- ✚ Вся жареная пища. Однако следует учесть применяемые методы обжарки. К примеру, легкое обжаривание на оливковом масле будет менее вредным, чем обжаривание продуктов на животных жирах;
- ✚ Сладкие газированные напитки, а также напитки, приготовленные из сухих смесей;
- ✚ Колбасы и полуфабрикаты, копченые сорта мяса и рыбы, консервы;
- ✚ Кисломолочные продукты с высоким содержанием жиров, творожные десерты, фруктовые йогурты;
- ✚ Большинство кондитерских изделий;
- ✚ Закуски (чипсы, орешки, сухарики и прочие лакомства);
- ✚ Продукты, содержащие красители в высоких концентрациях;
- ✚ Шоколадные батончики, молочный шоколад с начинками и без;
- ✚ Жирные сорта мяса;
- ✚ Животные жиры;
- ✚ Все блюда из меню ресторанов быстрого питания, а также продукты быстрого приготовления;
- ✚ Любые алкогольные напитки;
- ✚ Сдоба и хлебобулочные изделия.

В список полезных продуктов для правильного питания входят:

- ✚ Зерновые – гречневая, овсяная, пшеничная, рисовая крупы;
- ✚ Нежирные сорта мяса и рыбы;
- ✚ Кисломолочные продукты с низким содержанием жиров;
- ✚ Свежие фрукты и овощи;
- ✚ Очищенная вода, зеленый чай, свежевыжатые соки;
- ✚ Черный шоколад, мед, сухофрукты Растительные жиры;
- ✚ Цельнозерновой хлеб;
- ✚ Яйца;
- ✚ Бобовые.

Выбор продуктов для правильного питания не ограничивается данными списками, однако это основа здорового рациона, которая уже сегодня поможет исключить из рациона вредные продукты, заменив их «здоровыми» альтернативами.

Правильное питание: какое питание лучше для человека? В настоящее время существует множество советов диетологов по организации правильного питания. К организации здорового питания следует подходить, исходя из индивидуальных факторов. Выбор продуктов для правильного питания определяется не только параметрами их безопасности, вредности и полезности, но и возрастом человека, состоянием здоровья, сопутствующими заболеваниями, образом жизни. В период активного роста организму необходимы продукты высокой питательной ценности. Спектр продуктов для правильного питания может быть существенно ограничен заболеваниями сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, а также состоянием человека (питание во время беременности и после родов, в период восстановления после перенесенных заболеваний, питание спортсмена перед соревнованиями). Образ жизни в значительной степени определяет энергетическую ценность рациона человека, его состав. При сопутствующих проблемах лишнего веса, нарушенного обмена веществ также необходимо тщательно подойти к выбору продуктов, обогатив рацион клетчаткой, продуктами с низким содержанием жиров. Главным принципом правильного питания, какое способствует нормальной деятельности организма, является умеренное потребление пищи. Чрезмерное употребление даже продуктов для правильного питания нанесет существенный вред организму в виде дисфункции и заболеваний ЖКТ, нарушения гормонального фона, психических расстройств, дискомфорта, тяжести, ожирения, ограниченности образа жизни.

Безопасность продуктов питания – один из важнейших факторов здорового образа жизни. Безопасность продуктов определяется не только их качеством, составом, но и свежестью на этапе их употребления. Содержание в продуктах химических соединений, радионуклидов, биологических веществ, вредных растительных примесей представляет собой угрозу для здоровья человека. Загрязнение пищевых продуктов может быть физического, химического и микробного происхождения (содержание примесей инородных тел в продуктах, содержание в них пестицидов и нитратов, микроорганизмов). Как обезопасить свой рацион? При выборе безопасных продуктов для правильного питания необходимо исключить: Продукты, содержащие ГМО – законодательство регулирует обязательное наличие маркировки на упаковках продуктов, указывающих на наличие либо отсутствие ГМО в их составе; Продукты с большим содержанием добавок, изменяющих их аромат, цвет и вкус; Продукты длительного хранения. Безопасность продуктов питания также зависит от места их реализации (специализированные магазины, стихийные рынки). Длительное употребление продуктов, содержащих добавки и ГМО значительно ухудшает качество рациона и существенно влияет на состояние здоровья человека, проявляется в виде повышенной утомляемости, снижения трудоспособности, психических расстройств, дискомфорта в ЖКТ, его дисфункции, аллергических реакций организма. Основными продуктами, содержащими наибольшее количество пищевых добавок, являются копчености, рыбные и мясные деликатесы, колбасные изделия, йогурты (продукты, проходящие промышленную обработку, процесс смешивания).

Питайтесь правильно и будьте здоровы и счастливы!

Врач-терапевт Фомина Л.В.

