

16 октября

Международный день здорового питания.



Сколько же людей задается вопросом о том, как же следует правильно питаться?

Особенно часто к такому вопросу возвращаются люди, достигая определенного возраста, ведь молодые люди часто не задумываются о проблемах со здоровьем, которых у них пока нет. Но как только человек достигает среднего возраста, как только его начинает беспокоить расстройство в пищеварении, боли в животе, ему так или иначе придется задуматься о том, что он ест и как он это ест. Тут он только и начинает понимать, что если хочешь прожить долго и более или менее безболезненно – питаться нужно правильно. Однако тут тоже есть своя проблема –

нужно определить для себя, что же является правильным питанием?

Правильное (здоровое) питание — это полноценный рацион, который обеспечивает организм необходимыми питательными веществами и энергией без жестких ограничений и диет.

Основные принципы здорового питания (по данным ВОЗ)

1 Достаточность «Нужно есть по мере необходимости»
Из пищи наш организм получает необходимые питательные вещества и энергию. Потребность в них зависит от возраста, пола, образа жизни, состояния здоровья и многих других факторов. Формула проста: нужно есть столько, сколько требует и расходует организм.

Энергия расходуется на базовую активность (дыхание, переваривание пищи, мышление, работу сердца и т.д.), но она нужна и для движения. Например, у подростков потребность в энергии значительно выше, чем у людей более старшего возраста. Средняя дневная потребность в энергии составляет 2000 ккал у женщин и 2600 ккал у мужчин.

2 Питайтесь сбалансированно
Правильное соотношение белков, жиров и углеводов в зависимости от нагрузок. Каждое питательное вещество играет в организме свою важную роль, и разные группы продуктов содержат разные основные вещества, витамины и минералы.

3 Умеренность «В меру можно есть всё»
Распространено заблуждение, что всё вкусное или вредно, или приводит к ожирению. На самом деле всё не так плохо: есть можно всё, но в правильных количествах и с правильной частотой. Нужно проявлять особую осторожность с очень соленым, сладким и жирным, а также с алкоголем.

4

Питайтесь разнообразно

Например, разные овощи и фрукты содержат разные и в разных количествах витамины и минералы. Если питаться разнообразно, можно получать нужные питательные вещества, организм будет более здоровым и станет лучше работать.

На самом деле, изменить свои пристрастия в еде не так уж сложно. Вызванные этим небольшие временные неудобства вряд ли могут перевесить ту пользу для организма, которую способно дать человеку правильное питание.

Врач общей практики Бульбенкова В.Ю.