

«Здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Правильное питание - залог здоровья, силы, красоты.

"Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь"- Гиппократ

Правильное питание — это основа здоровья человека. Пища, которую мы употребляем, необходима для построения клеточных структур наших органов и является источником энергии, которую организм расходует. Именно пища позволяет нашим клеткам и тканям обновляться. И чем более здоровое питание Вы себе обеспечиваете, тем более рациональней протекают обменные процессы.

По данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека лишь на 15% зависит от организации медицинской службы, столько же приходится на генетические особенности, а 70% определяется образом жизни и питанием.

Питание является важнейшей физиологической потребностью человека. От того, как организовано наше питание, зависит многое (рост и цвет волос, персональный запах, фигура), но в особенности – наше здоровье. Его надо беречь смолоду, так что завязываем с изнуряющими диетами, неконтролируемым обжорством и приступаем к новому этапу нашей жизни под флагом правильного питания!

Правильное (здоровое) питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни. К сожалению, в настоящее время растет количество людей, имеющих избыток массы тела и страдающих ожирением. Эта проблема наиболее актуальна в отношении детей и молодежи, т.к. от лишнего веса и ожирения страдают почти 30% населения, половине из них нет и 18 лет. Самой распространенной причиной сложившейся ситуации является банальное переизбыток в силу сложившихся привычек в семье. Достаточно часто родители перекармливают ребенка, предлагая ему порции по объему превышающие возрастные, а также отдавая предпочтение использованию в питании полуфабрикатов или фаст-фуда. Аналогичная ситуация достаточно часто присутствует в питании

ШКОЛЬНИКОВ

и студентов, которые отказываясь от организованного питания в школьных и студенческих столовых, отдают предпочтение чипсам, хот-догам, сладким газированным напиткам. Достаточно часто дети, как и взрослые «заедают» проблемы, связанные с учебой, взаимоотношениями в семье и коллективе.

И получается, что с одной стороны в рационе преобладает чрезмерно калорийная пища, содержащая большое количество насыщенных жиров, холестерина, рафинированного сахара, соли, а с другой стороны - недостаточное содержание в рационе полиненасыщенных жиров, сложных углеводов, пищевых волокон, минералов, витаминов.

Избыток насыщенных жиров 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 сосудистых катастроф – инфаркт миокарда и мозгового инсульта.

Увеличение в питании легкоусвояемых углеводов в сочетании с малоподвижным образом жизни приводит к ожирению, которое в свою очередь, способствует возникновению инсулиннезависимого сахарного диабета (его распространенность в три раза выше у полных людей по сравнению с людьми с нормальным весом), желчнокаменной болезни. Дегенеративно-дистрофических заболеваний опорно-двигательного аппарата (деформирующий остеоартроз, остеохондроз и др.) и варикозного расширения вен. Также избыточная масса тела вызывает преждевременное старение организма на 5-6 лет, сокращает продолжительность жизни на 4-11 лет.

Недостаточность минеральных веществ приводит к развитию различных заболеваний. Дефицит кальция – особенно у лиц пожилого возраста, сопровождается возникновением остеопароза и повышенной ломкости костей; недостаток железа – развитие анемии, особенно у беременных и детей раннего возраста; дефицит йода – эндемический зоб и др. Также опасно для организма и чрезмерное употребление некоторых витаминов (А, Е и С) и минеральных веществ (селен) обладают онкопротективными свойствами.

Кушай овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты – вот полезная еда, витаминами полна!
Главные принципы здорового питания сформулированы экспертами Всемирной системы здравоохранения:

- употреблять пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения;
- есть несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты. Предпочтительно в свежем виде и местного происхождения (не менее 400 гр в день);
- контролировать потребление жиров;
- заменять жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, рыбой, птицей, нежирным мясом;
- употреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира;
- выбирать пищу с низким содержанием соли;
- сокращать потребление сахара, сладостей и сладких напитков;
- готовить пищу безопасным и гигиеническим способом: Сразу отказаться от привычного режима питания сложно, поэтому включайте «здоровые» продукты в свой рацион постепенно. Купите себе пароварку, она сохранит все полезные вещества, содержащиеся в продуктах, и при этом оградит вас от жиров.
- поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела 20-25) путем получения умеренных физических нагрузок, предпочтительно ежедневных (ходьба,

езда на велосипеде, игры, подъем по лестнице пешком).

Недавними исследованиями показано, что регулярная физическая активность умеренной интенсивности может продлить жизнь человеку на 3-5 лет. Самое главное, соблюдайте умеренность во всем. Не стоит загонять себя в нечеловеческие условия, но и не относиться к питанию безответственно. Красота и здоровье – в ваших руках, вернее, у вас на тарелке. А что с ними делать и каким соусом заправлять, решать вам! Долой излишество в еде и лишние килограммы! Да здравствует здоровое питание!