**Основы правильного питания.**



  ВОЗ разработаны принципы здорового питания:

1. Ешьте  пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения.

Пища должна быть разнообразной, поскольку ни один продукт в отдельности не может обеспечить организм всем необходимым. Важно есть как можно более разнообразные растительные продукты.

2. Несколько раз в день ешьте хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия, рис или картофель. Основу всей пищи должны составлять хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия, рис или картофель. ВОЗ рекомендует, чтобы за счет этой группы продуктов поступало более половины суточной энергии, так как эти продукты содержат мало жиров и богаты как питательными, так и балластными веществами. Помимо того, что продукты этой группы обеспечивают организм энергией, они еще и вносят значительный вклад в потребление белков, пищевых волокон, минералов (калия, кальция и магния) и витаминов (витамина С, В6, каротиноидов).

К сожалению, многие ошибочно полагают, что от хлеба и картофеля быстрее «полнеют», чем от других продуктов питания. В действительности же калорийность крахмала намного ниже, чем у жира или у спирта. При окислении 1 г жиров выделяется 9 ккал, что в два с лишним раза больше, чем при сгорании такого же количества белков и углеводов.

3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения (не менее 400 г в день) ВОЗ рекомендует съедать в день не менее 400 г овощей (помимо картофеля) и фруктов.

Там, где потребление овощей и фруктов находится на этом уровне или выше, распространенность сердечно- сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и большинства заболеваний, обусловленных алиментарным фактором среди населения ниже.

4. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных физических нагрузок, предпочтительно ежедневных.

Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается путем деления веса человека в килограммах на рост (в метрах), в квадрате (70кг : 1,72). Рекомендуемые уровни ИМТ берутся из глобальной рекомендации ВОЗ, согласно которой нормальный ИМТ находится в пределах от 18,5 до 24,9 .; от 25-30 оценивается как избыток массы тела; от 30 до 40 ожирение; свыше 40 – резко выраженное ожирение.

Поддержание массы тела в здоровых пределах достигается путем выбора полноценного рациона, уравновешиваемого ежедневной физической нагрузкой.

Люди, имеющие избыточную массу тела, должны стараться сбросить вес или по крайней мере не прибавлять в весе и не становиться тучными. Ожирение (ИМТ превышает 30) повышает риск инсулиннезависимого диабета, гипертензии, сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака, артрита и других болезней.

Идеальная масса тела взрослого человека находится в пределах ИМТ от 20 до 25. Кроме того, добавочный риск возникает в зависимости от того, как жир распределяется на теле (это измеряется окружностью талии). Намного большему риску развития неинсулинзависимого диабета, гипертензии и сердечных болезней подвергаются люди, имеющие излишний жир в области живота (ожирение в верхней части корпуса, или форма яблока), в отличии от лиц с преимущественным отложением жировой ткани в области бедер и таза (ожирение в нижней части, или форма груши). Поэтому измерение окружности талии чрезвычайно полезно и представляется еще более точным инструментом прогнозирования, чем ИМТ.

5. Контролируйте потребление жиров. Сейчас научно обосновано и медицинской практикой подтверждено: примерно 30% энергетических затрат человека должны восполняться за счет энергии жиров пищевого рациона. Другими словами, рациональными при оптимальных условиях труда и быта для взрослого человека считается потребление в день примерно 90г жиров, из них около 30г – жиров растительного происхождения. В чистом виде, или как это принято называть, «к столу», рекомендуется подавать 20-25г сливочного масла и 15-20г растительного масла в день. Целесообразно в рационе пожилого человека   большую часть насыщенных жиров заменить ненасыщенными растительными маслами, спредами или сметаной и сливками, которые богаты такими полезными веществами, как фосфолипиды. Эти вещества регулируют уровень холестерина крови и препятствуют отложению холестерина на стенках кровеносных сосудов, препятствуют ожирению печени, способствуют лучшему перевариванию в организме всех жиров.

Когда взрослые едят слишком много жирной пищи, они легко потребляют слишком много энергии, и тогда нормальный физиологический процесс, посредством которого регулируется аппетит (как это бывает после потребления пищи, содержащей крахмал), отсутствует. Такое пассивное переедание приводит к прибавке веса, особенно у малоподвижных людей.

6. Чрезмерное потребление мяса, особенно если оно содержит большое количество жира, может причинить вред здоровью. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.

 7. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием и жира, и соли.

8. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, и поменьше ешьте рафинированного сахара, ограничивая частоту употребления сладких напитков и сладостей.

Кроме обеспечения энергией, сахара дают ощущение сладости. Каждый тип сахара, независимо от его сладости, вносит в рацион питания одинаковое количество энергии, за исключением тех случаев, когда сахар усвоен не полностью. В своем техническом докладе за 1990 г. ВОЗ рекомендовала, ежедневное потребление сахара огранить в пределах от 25 до 80 грамм. Если же продукты с высоким содержанием сахара употреблять каждый день и часто, то потребление сахара скоро может подняться до уровня, дающего организму намного больше 10% суточного потребления энергии.

9. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах. С потреблением больших количеств соли связана высокая распространенность гипертензии и повышенная заболеваемость и смертность от болезней сосудов головного мозга. Поэтому верхний предел потребления соли, по рекомендации ВОЗ, должен быть 6 г в день. Большинство людей съедают намного больше этого количества, часто даже не подозревая об этом, поскольку соль скрыта в таких продуктах, как хлеб, сыр, консервированные и обработанные продукты.

ВОЗ и ЮНИСЕФ рекомендуют проводить сплошное йодирование соли, то есть вся соль, используемая в пищевой промышленности и покупаемая для домашнего потребления в районах эндемического йодного дефицита, а Московская область относится к таким районам, должна быть йодированной.

Пропаганда йодированной соли не должна приводить к увеличению потребления соли.

10. Если допускается употребление алкоголя, необходимо ограничить его двумя порциями (по 10 г алкоголя каждая) в день (10г – это, в среднем 2 столовые ложки). Однако надо помнить, что в малых дозах алкоголь служит причиной так называемого кофейного эффекта. Этот эффект проявляется ускорением рефлексов, снижением усталости и улучшением настроения. Нетрудно догадаться, что все это похоже на действие кофе как стимулятора нервной системы. Ученые полагают, что именно этот «кофейный» эффект после приема спиртного и является одной из главных причин алкоголизма.

 Алкогольное опьянение вследствие пьянства резко увеличивает риск заболеваемости и смертности. Отмечено отрицательное влияние чрезмерного употребления алкоголя на состояние головного мозга, печени, сердечной мышцы, крови, кишечника, нервов, поджелудочной железы и, наконец, на состояние питания.

Беременным женщинам вообще следует воздерживаться от спиртного.

11. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи. Приготовление и хранение пищи имеют важное значение.

Продукты нужно готовить и обращаться с ними так, чтобы сохранить их пищевые качества и ограничить вероятность заражения.

· Подвергайте продукты тщательной кулинарной обработке.

· Старайтесь не оставлять остатки пищи на следующий день

· Пищу, оставшуюся не съеденной, храните в холодильнике.

· Перед употреблением охлажденную пищу подвергайте достаточной тепловой обработке  (кипячение, жарка на плите, в жарочном шкафу или в микроволновой печи).

· Не допускайте, чтобы сырые продукты при хранении соприкасались с готовыми; для приготовления сырых и готовых продуктов пользуйтесь разным разделочным инвентарем.

· Не забывайте мыть руки при возвращении домой, после посещения туалета, перед едой.

· Необходимо содержать в чистоте все поверхности в кухне

· Охраняйте продукты от насекомых, грызунов и прочих животных.

· Пользуйтесь чистой водой.

Большинство видов листовой зелени нужно обрабатывать на пару или кипятить в очень малом количестве воды примерно в течение 5 минут, а количество жиров, если есть необходимость добавить их после приготовления, следует сводить к минимуму.

Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10 мин. с последующим ополаскиванием проточной водой.

12. Способствуйте грудному вскармливанию детей в течение примерно 6 месяцев, но не менее 4 месяцев, и следите за введением продуктов прикорма через правильные промежутки времени в течение первого года жизни.

То, что грудное вскармливание создает грудным детям наилучшие условия для начала жизни, общеизвестно, а вот о его пользе для матери люди, возможно, знают меньше. Лактация приводит к целому ряду процессов, которые благотворно сказываются на здоровье матери как в краткосрочном плане, так и в более отдаленной перспективе.

Витаминные и минеральные добавки. Наилучшим источником витаминов и минералов являются овощи, салаты и фрукты, а не таблетки или добавки. Однако и ими пренебрегать не стоит, учитывая постоянное стремление к снижению веса, соблюдению всевозможных диет, способствующих похудению.

Вода. Обычно еда обеспечивает более половины суточной потребности организма в жидкости. Вместо большинства безалкогольных напитков следует употреблять водопроводную воду. Вода является, пожалуй, самым незаменимым пищевым веществом, так как без воды люди могут обходиться недолго.

«Здоровому человеку с нормальным индексом массы тела и весом 60-70-80 кг требуется не меньше 1,5 литров воды в сутки. В этот объем не входят чай, кофе, соки и компоты, которые выпиваются в течение дня. Только чистая слабоминерализованная вода», – говорит Татьяна Шаповаленко главный врач Лечебно-реабилитационного центра Минздравсоцразвития России. – «Конечно, даже достаточным количеством воды не решишь все проблемы, которые, так или иначе, возникают со здоровьем. Но это один из дополнительных способов сделать их несколько меньше».