

Здоровое питание или самоуничтожение? Выбор за Вами...

Питание является основой жизни, главным фактором, определяющим здоровье, долголетие и работоспособность человека. При любых нарушениях в рационе резко снижается способность противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, стрессам, повышенным умственным и физическим нагрузкам. Важно понимать, что именно пища обеспечивает процессы роста и развития человека, его физическую и умственную активность, настроение и, в конечном счете, качество жизни. Этого невозможно достичь, игнорируя основные законы здорового, правильного, рационального и безопасного питания. По энергетической ценности, набору используемых в суточном рационе продуктов и поступающих из этого набора в организм пищевых и биологически активных веществ, питание должно соответствовать возрасту, полу, профессиональной деятельности, общему состоянию здоровья человека и даже климато-географической зоне, в которой он проживает.

В нашем организме все подчинено строгой регуляции, именно поэтому существующие нормы физиологической потребности организма в энергии, пищевых и биологически активных веществах должны соблюдаться. Нарушение одного из звеньев этой регуляции может приводить к серьезнейшим заболеваниям и даже смерти – в случае хронических дефицитов в суточном рационе человека белка, определенных видов жиров или углеводов, витаминов и других пищевых компонентов.

Сегодня медики и диетологи с полным правом утверждают, что не обязательно быть богатым, чтобы быть здоровым. Именно поэтому каждому человеку так важно быть ориентированным в вопросах гигиены питания, к которым относятся знание состава пищевых продуктов, основных правил их обработки, хранения, приготовления, совмещения друг с другом, правилах распределения приема пищи по ее калорийности в течение суток, режиме питания и др.

К сожалению, мы вынуждены констатировать, что на сегодняшний день уровень таких знаний в нашей стране – один из самых низких в мировом рейтинге. В экономически развитых странах Европы и в США ситуация иная: сегодня богатое, образованное население этих стран питается гораздо скромнее и проще, по сравнению с малообразованной частью населения, и чем выше образовательный уровень человека, тем более рационально, научно обоснованно он питается. Основу его рациона при этом составляют полезные, в наибольшей степени натуральные продукты. Поэтому у этой группы населения существенно реже встречается избыточный вес или другие нарушения здоровья, связанные с неправильным питанием. В свою очередь отсутствие знаний о правильном питании в сочетании с практически полным отсутствием физических нагрузок приводят к избыточному весу, диабету, гипертонической болезни, атеросклерозу, инсультам – все это болезни современной цивилизации.



Сейчас всё более модным становится еда на западный манер, гамбургеры, хот доги, картофель фри, кока-кола и другие подобные продукты, очень калорийны, поскольку содержат в себе много жира и сахара, рецептура их приготовления направлена прямо на то, чтобы завоевать любовь покупателя и совершенно не заботиться о полезности продукта, и поэтому все калории, которые мы получаем вместе с этой пищей, не несут в себе никакой пользы, и являются совершенно пустыми, и довольно быстро откладываются в виде лишнего жира в первую очередь в области живота и задней части, и через очень короткий период времени мы снова ощущаем голод, еще пуще прежнего, несмотря на то, что прошлая пища еще не переварилась. В итоге, снова и снова

перекусываем такой же едой и получаем перегруженный желудок, который должен работать в усиленном режиме, отсюда вздутие, тяжесть, неприятные ощущения и прочие проблемы пищеварения, и конечно от всего этого желудок со временем растягивается, что приводит к потребности есть больше и больше, соответственно, увеличенный живот и много лишнего веса мы получаем в итоге и сами того не замечая до определенного момента, пока проблемы не становятся достаточно явными.

Кроме лишнего веса и большого круглого живота есть и другой вред фаст фуда, это большое содержание холестерина, который засоряет нашу кровь и со временем может вызвать ряд проблем с сердцем и сосудами. Повышенное содержание холестерина, обусловлено в основном тем, что при приготовлении используется большое количество масла и жира, которое к тому же используется не один раз, а давно известно, что при многократном использовании растительного масла из него в пищу выделяются канцерогены, и токсичные вещества, а влияние их на организм, может быть совершенно не предсказуемым, вплоть до образования злокачественных опухолей в желудке и кишечнике.

Всё большую популярность в последнее время приобретает и домашний фаст фуд, пища быстрого приготовления, которую достаточно просто залить горячей водой и она уже готова к употреблению, в основном это лапша или картофельное пюре. Стоимость таких продуктов быстрого всегда невысокая, что для многих людей, особенно если они ограничены в денежных средствах, просто подарок судьбы, да и время экономит. Заменяя нормальную пищу, пакетами быстрого приготовления, мы напрочь лишаем себя целого букета питательных веществ, которые мы могли бы получить из мяса, овощей и зерновых культур, но зато перенасыщаем организм углеводами, которые в таких количествах не приносят ничего кроме вреда и лишнего веса.

Вред фаст фуда не менее значителен, чем вред от алкоголя или курения, люди которые с удовольствием потребляют эти «кулинарные шедевры» совершенно об этом не задумываются, на это просто нет времени. В перспективе, при современных тенденциях развития индустрии фаст фуда, будущие поколения ждут серьезные проблемы связанные с ожирением и всеми вытекающими из него последствиями.



Ожирение – одна из главных проблем современности. Это хроническое заболевание, возникающее ввиду нарушений регуляции аппетита, углеводного, жирового и энергетического обмена. Люди с ожирением страдают повышенным чувством голода, процессы синтеза жира в их организме преобладают над процессами его распада. Ткани теряют способность извлекать из крови глюкозу и употреблять ее для собственных нужд, снижается основной обмен – расход калорий на

функционирование внутренних органов. Излишний вес входит в число основных факторов риска возникновения сахарного диабета, ишемической болезни сердца, атеросклероза, гипертонии и иных недугов. Так, люди с ожирением в 3-5 раз чаще страдают сахарным диабетом, нежели лица с нормальным весом. Избыточная масса тела вызывает множество негативных изменений в организме: увеличивается нагрузка на суставы и кости, оказывается токсическое действие на сердце. Повышается риск апноэ (остановки дыхания во сне), рака матки, простаты, молочной железы, кишечника.

Помимо ожирения, которое стремительно распространяется среди всех слоев населения, стоит отметить еще один факт, связанный с проблемами



образования в области культуры питания и касающийся особенностей питания достаточно большой группы молодежи. Не обладая знаниями о реальных потребностях своего организма в пищевых и биологически активных веществах, руководствуясь только стремлением соответствовать модным стандартам внешности, молодые люди пренебрегают правилами здорового питания, что зачастую приводит к возникновению очень серьезного и тяжелого заболевания – **анорексия**.

Научные рекомендации о наиболее общих целях в питании современного человека

1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.
3. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 500 граммов). Предпочтение - продуктам местного производства.
4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе
5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.
6. Ограничьте потребление «видимого» жира, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов.
7. Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десерта.
8. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуются использовать йодированную соль.
9. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. Индекс массы тела в пределах 20-25. Рассчитывается по формуле Кетле: $ИМТ = M(кг) : H^2(м)$, где М – масса, Н - рост.) Следует поддерживать, по крайней мере, умеренный уровень физической активности.
10. Следует воздержаться от потребления алкоголя, или его потребление не должно превышать 10 грамм в сутки.
11. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь выращенные в вашей местности. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.
12. Придерживайтесь исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. Грудное вскармливание может быть продолжено до двух лет.

Если вы соблюдаете **11–12 пунктов**, то можно назвать Ваше питание здоровым.

8–10 пунктов говорят о том, что, возможно, Вы наносите ущерб своему здоровью.

5–8 – велик риск сердечно-сосудистых заболеваний и проблем, связанных с пищеварительными органами.

Менее 5 – Вам нужно коренным образом пересмотреть систему питания. Иначе рискуете сократить продолжительность своей жизни.

Питайтесь правильно, и Вы сохраните свою молодость, красоту и здоровье на долгие годы!

Врач-терапевт УЗ «БГП№1» Буглеев А.В.