



Ты ешь то, что ты ешь.

Гиппократ

2 июня – День здорового питания и отказа от излишеств в еде – это неофициальный праздник, который появился среди календарных дат сравнительно недавно, в 2011 году. Инициаторами проведения выступили представители интернет – сообщества из разных стран, приверженцы здорового образа жизни. Они предложили его как альтернативу американскому празднику – Дню обжоры, в котором активно пропагандируется потребление не полезных продуктов питания, устраиваются безумные соревнования по поеданию вредной пищи в больших количествах.

Врач и философ Гиппократ пришел к мысли, что болезни в организме происходят из-за нарушения питания. Уже банальной стала фраза: «Мы – то, что мы едим». Но она отражает суть. По данным Института питания, в России избыточный вес есть у 60% женщин и половины мужчин старше 30 лет. Избыточный вес и ожирение являются пусковыми факторами риска возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета, опухолей молочной железы и предстательной железы. А начинается все с нашего невнимания к рациону, переедания и несбалансированного состава меню. Будьте внимательны к себе и своему питанию! Мы порой едим не потому, что голодны, а потому, что не удовлетворены жизнью, не можем найти лучший способ успокоить себя в стрессовой ситуации. Пища служит обеспечением не физиологической, а эмоциональной потребности: в любви, безопасности, принятии, эмоционального удовлетворения. Избавиться же от лишних килограммов хочется быстро и без затраты усилий.

На этом наживаются шарлатаны и дельцы. Вера в волшебные таблетки и напитки, в быстрое и легкое избавление от нажитого годами излишнего веса иногда приводит к непоправимому вреду здоровью, а часто просто к потере денег, выброшенных на ветер.

День здорового питания и отказа от излишества в еде призван напомнить о том, что мы ответственны за то, чем мы питаем свой организм. Правильное питание – целая наука.

Практические рекомендации по поддержанию здорового питания

Фрукты и овощи. Ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 г, или пяти порций, фруктов и овощей снижает риск развития неинфекционных заболеваний и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки.

Потребление фруктов и овощей можно улучшить. Для этого необходимо: всегда включать в рацион овощи; употреблять в качестве закуски свежие фрукты и овощи; потреблять сезонные фрукты и овощи; потреблять разнообразные фрукты и овощи.

Жиры.

Снижение общего потребления жиров до менее 30% от общей потребляемой энергии помогает предотвратить нездоровую прибавку веса у взрослых людей. Кроме того, риск развития неинфекционных заболеваний можно снизить благодаря: сокращению потребления насыщенных жиров до менее 10% от общей потребляемой энергии; сокращению потребления трансжиров до менее 1% от общей потребляемой энергии; замещению насыщенных жиров и трансжиров ненасыщенными жирами, в частности полиненасыщенными жирами.

Потребление жиров, особенно насыщенных жиров и трансжиров промышленного производства, можно сократить следующими путями: готовить пищу на пару или варить, а не жарить и не запекать; заменять сливочное масло, свиное сало на растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами, такие как соевое, каноловое (рапсовое),

кукурузное, сафлоровое и подсолнечное масла; употреблять в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров и постное мясо или обрезать видимый жир с мяса; ограничивать потребление запеченных и жареных продуктов, а также заранее приготовленных закусочных и других продуктов (например, пончиков, кексов, пирогов, печенья и вафель), содержащих трансжиры промышленного производства.

Соль, натрий и калий.

Многие люди потребляют слишком много натрия, поступающего с солью (соответствует потреблению, в среднем, 9-12 г соли в день), и недостаточно калия (менее 3,5 г). Высокий уровень потребления натрия и недостаточное потребление калия способствуют повышению кровяного давления, что, в свою очередь, повышает риск развития болезней сердца и инсульта. Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня, то есть до менее 5 г в день, могло бы способствовать предотвращению 1,7 миллиона случаев смерти в год. Люди зачастую не знают, какое количество соли они потребляют. Во многих странах основное количество соли поступает в организм человека из переработанных продуктов (готовых блюд; мясопродуктов, таких как бекон, ветчина и салями; сыра; соленых закусок) или из пищевых продуктов, часто потребляемых в больших количествах (например, хлеб). Соль также добавляют в пищу во время ее приготовления (например, путем добавления бульона, бульонных кубиков, соевого соуса) или во время еды (путем добавления столовой соли).

Потребление соли можно сократить следующими путями: ограничить количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса), добавляемых во время приготовления еды; не ставить на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия; ограничить потребление соленых закусок; выбирать продукты с низким содержанием натрия.

Некоторые производители пищевых продуктов изменяют состав своей продукции для снижения содержания натрия, и перед приобретением или потреблением продуктов следует проверять маркировку на предмет содержания в них натрия.

Калий может смягчать негативное воздействие избыточного потребления натрия на кровяное давление. Поступление в организм калия можно увеличить путем потребления свежих фруктов и овощей.

Сахара.

Потребление сахаров как среди взрослых людей, так и среди детей необходимо уменьшить до менее 10% от общей потребляемой энергии. Сокращение потребления до менее 5% от общей потребляемой энергии обеспечит дополнительные преимущества для здоровья. Потребление свободных сахаров повышает риск развития зубного кариеса. Избыточные калории, поступающие вместе с едой и напитками, содержащими свободные сахара, способствуют также нездоровой прибавке веса, что может приводить к избыточному весу и ожирению. Недавно получены фактические данные, свидетельствующие о том, что свободные сахара оказывают воздействие на кровяное давление и липиды сыворотки крови. Это позволяет предположить, что сокращение потребления свободных сахаров способствует снижению рисков развития сердечно-сосудистых болезней.

Потребление сахаров можно сократить следующими путями: ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахаров, таких как сладкие закуски, конфеты и подслащенные напитки (то есть все типы напитков, содержащих свободные сахара, которые включают газированные и негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки и напитки, жидкие и порошковые концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовый чай, готовый кофе и молочные напитки со вкусовыми добавками); заменять сладкие закуски на свежие фрукты и овощи.

Успехов всем на пути к стройности и здоровья! И до встречи в этот же день на будущий год – с укрепившимся здоровьем, построенным телом, прекрасным и бодрым самочувствием!