

## 18 августа 2017 года - День здорового питания

*"В еде не будь до всякой пищи падох,  
Знай точно время, место и порядок".  
Авиценна*

Ежегодно в Республике Беларусь проходит Единый день здоровья «День здорового 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.

Рациональным считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни.

Основу здорового рациона взрослого человека составляют:

- фрукты, овощи, бобовые (например, чечевицу, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанную кукурузу, просо, овес, пшеницу, нешлифованный рис);
- 400 г (разделенных на 5 порций) фруктов и овощей в день (картофель и другие крахмалистые корнеплоды не относятся ни к фруктам, ни к овощам);
- не более 50 г рафинированных сахаров (что составляет примерно 12 чайных ложек без верха) в день;
- употребление ненасыщенных жиров (содержатся в рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном масле, оливковом масле);
- ограничение употребления насыщенных жиров (содержатся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре и свином сале) и промышленных трансжиров (содержатся в переработанных пищевых продуктах, еде быстрого приготовления, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, маргаринах и бутербродных смесях);
- употребление менее 5 г соли (примерно одна чайная ложка) в день и использование йодированной соли.

Важно соблюдать правильный режим питания. Пища должна приниматься не менее 5 раз в день, при этом не позднее 1,5-2 часов перед сном. Интервалы между приемами пищи в течение дня должны быть 3,5 – 4 часа и не менее 12 часов ночью.

Организм часто путает голод и жажду, поэтому за 20-30 минут до еды нужно выпить воды, именно воды, так как соки и прочие напитки это уже еда.

Высококалорийные продукты предпочтительнее употреблять во время обеда. На завтрак и ужин следует включать легкоусвояемые продукты, к которым относятся кисломолочные продукты, рыба, фрукты и овощи.

Переработанные мясopодукты, такие как колбаса, сосиски, содержат нитриты, которые при соединении с белком образуют нитрозамины, вызывающие опухоли толстого кишечника и являющиеся причиной развития старческого слабоумия (болезни Альцгеймера). Поэтому предпочтительно употреблять натуральные мясные продукты.

Из способов тепловой обработки лучше отдавать предпочтение приготовлению на пару, отвариванию, тушению и запеканию.

Овощи и фрукты желательно употреблять в сыром виде. Замороженные фрукты и овощи относятся к диетическим продуктам и приравниваются к сырым.

Атмосфера приема пищи должна быть спокойной, важна сервировка стола, тихая музыка, мысленные приятные воспоминания. Сидя перед компьютером или телевизором этого трудно достичь, да и контроль за количеством съеденного теряется.

Пища должна быть пережевана до консистенции кашицы, это примерно 30 жевательных движений на одно глотательное и уже ничего не хочется запивать, все легко глотається, при этом слюна уже начала процесс переваривания. Количество жевательных движений к тому же напрямую влияет на количество выделенных пищеварительных ферментов. Разговор во время еды неблагоприятно сказывается на переваривании пищи, потому что замедляет выделение желудочного сока и повышает риск проглотить кусок целиком.

Существует замечательная традиция семейных обедов или ужинов. Маленький секрет таких мероприятий заключается в создании особой связи между людьми, которые вместе едят. К сожалению, зачастую во время таких встреч могут обсуждаться серьезные проблемы и этого лучше избегать. Прием пищи должен проходить молча, а все вопросы лучше обсудить уже после еды. Все знают, что на сытый желудок мир воспринимается в более радужном свете, улучшается настроение и договорится между собой гораздо легче.

Необходимо обращать внимание на даты изготовления и сроки годности товаров при покупке и хранении их дома. Показателем качества является внешний вид товара: морщинистая пищевая оболочка сосиски говорит либо о давней дате изготовления, либо о неправильных условиях хранения – и то и другое может грозить пищевым отравлением. Обветренная, посеревшая поверхность на отрезе куска «свежего» мяса должна заставить сомневаться в его свежести и доброкачественности. Необходимо внимательно читать состав продукта, который указан на этикетке. Предпочтение нужно отдавать продуктам, не содержащим консерванты, красители, суррогаты.

Правильное питание - залог здоровья и долголетия. Пусть ваша еда будет полезной и вкусной!