

## **Здоровое питание – легко и просто!**

Чтобы начать правильно питаться, достаточно соблюдать всего несколько несложных правил

Все знают, что наше здоровье и самочувствие зависят от правильного питания. Но не делают и шага в этом направлении – ведь это так сложно и невкусно! Хаос из противоречивых советов и «разоблачений» в СМИ запутывают ситуацию ещё больше. На самом деле здоровое питание – это не только полезно и аппетитно, но и просто! Достаточно соблюдать всего несколько элементарных правил.

### **Принципы здорового питания**

Один из укоренившихся мифов о еде гласит: здоровое питание – это употребление только «правильных» продуктов. В реальности рекомендуемые ограничения не так строги. Главное – это соблюдение Четырёх ключевых принципов. Они не только улучшат качество жизни, но и защитят организм от многих заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и онкологию.

#### **Принцип первый: сбалансированный рацион**

Фактически, это рекомендация формировать ваше меню из разных видов продуктов, то есть сделать рацион разнообразным. Выделяют две группы веществ, которые человек может получить только из еды: макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (витамины и минералы). От них зависят выносливость, умственные способности и здоровье в целом.

Ещё один нюанс – это калорийность рациона. Наедаться на будущее человек не может, так что потребление энергии (калорий) желательно сбалансировать с её расходом. Рассчитать индивидуальное суточное количество калорий не сложно: оно складывается из степени физических нагрузок, обмена веществ и индекса массы тела (ИМТ).

#### **Принцип второй: индивидуальный режим питания**

Никаких строгих правил по организации времени употребления пищи нет. Главный ориентир – это ваше собственное ощущение голода и насыщения. При этом важно, чтобы приём пищи был осознанным и занимал определённое время и внимание. В основном это предполагает три всем известных правила. Прежде всего, берегите себя и не доводите до сильного голода, при необходимости можно заготовить еду заранее и взять её с собой. Во-вторых, стоит избегать перекусов на бегу, например, в машине, за компьютером, телефоном или перед телевизором. И в-третьих, твёрдую пищу желательно тщательно пережёвывать (не менее 30 раз), а также делать паузы во время еды.

Режим питания позволит вам удобнее планировать приемы пищи, не съезть лишнего, уберечь пищеварительный тракт от беспорядочного питания, чтобы органы и системы работали в соответствии с вашими индивидуальными биологическими ритмами.

#### **Принцип третий: сохранение водного баланса в организме**

Вода – важнейший компонент человеческого организма и составляет приблизительно две трети массы тела (от 45% до 75%). Она нужна для поддержания объема сосудов, служит средой для транспортировки питательных элементов и помогает очистке организма от вредных веществ.

Необходимая суточная норма воды для одного человека зависит от многих факторов: пола, возраста, двигательной активности и других. Организм усваивает всю воду, включая ту, которая поступает из продуктов питания и других напитков. Перепить воды практически невозможно, поскольку здоровый человек способен легко от неё избавиться. А вот минимум её суточного потребления известен, это 1 литр. Однако

покрывать его разом не рекомендуется, это может навредить почкам, так как их «пропускная способность» – 0,7-1 литров жидкости в час.

Основные рекомендации по потреблению воды понятны интуитивно: хочется – пейте, не хочется – остановитесь, и не забывайте, что организму требуется больше воды во время сильной жары и при физических нагрузках.

### **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

- Лучший источник жидкости для организма – это чистая вода
- Принцип четвертый: ограничения
- Принципиальные ограничения касаются всего трёх пищевых продуктов: соли, сахара и транс-жиров.

Полностью исключить соль рекомендуется только из рациона малышей в возрасте до 9 месяцев. Детям от 18 месяцев до 3 лет желательно употреблять не больше 2 граммов соли в день. Рекомендованная норма соли для взрослых – 5 граммов в день, то есть чуть меньше одной чайной ложки. При этом снижение потребления соли примерно наполовину значительно уменьшает риск возникновения инсульта и ишемической болезни сердца.

### **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

Большое количество соли содержат блюда из мест общественного питания, особенно готовые к употреблению и легкие закуски (снеки).

Употребление большого количества продуктов (мёд, сладости, выпечка, соусы) и напитков с добавлением сахара может привести к набору лишнего веса, диабету 2 типа и заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Помимо этого, сладкие напитки способствуют возникновению кариеса, особенно у детей.

Если у вас нет серьезных заболеваний, то полностью исключать сахар из своего питания не нужно. Однако Всемирная организация здравоохранения призывает сократить его потребление до 10% от суточной калорийности рациона, а ещё лучше – до 5%.

Исключительно опасным для здоровья является употребление в пищу трансжиров! Это ненасыщенные жирные кислоты природного или промышленного происхождения. В природе они образуются в процессе жизни жвачных животных: коров и овец. В промышленности трансжиры создают путём добавления атомов водорода к молекулам растительных масел. В результате они переходят из жидкой в твердую форму с образованием «частично гидрогенизированного» масла. Употребление таких продуктов в пищу увеличивает риск смерти от любых причин на 34%, от ишемической болезни сердца – на 28%, развития ишемической болезни сердца – на 21%. Международные эксперты и органы общественного здравоохранения рекомендуют ограничить потребление всех трансжиров до менее 1% от общего энергопотребления в день. Это менее 2,2 граммов на 2 тысячи калорий общего суточного рациона.

### **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

- Всем продуктам, потребление которых рекомендуется ограничить, можно найти замену!
- Полезные привычки
- Практика здорового питания формируется с детства. Но начать её внедрять никогда не поздно! В этом вам помогут несколько нехитрых бытовых установок.
- Чаще готовьте дома
- Не храните дома продукты с высокой степенью обработки
- Планируйте меню заранее

- Не забывайте включать в рацион овощи, фрукты, продукты из цельного зерна и белковую пищу
- Наслаждайтесь едой!