«Здоровое питание - здоровая нация!»

15.01.2021

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах. Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.

Все чаще и чаще замечается, что питание современного человека несбалансированное и нерациональное. Недостаточное потребление овощей и фруктов, излишки жира способствуют развитию ожирения, анемии, сердечно- сосудистых заболеваний. Каждый год у 8 детей из 100 обнаруживаются заболевания органов пищеварения. Нарушение питания у детей в возрасте от 2 до 15 лет сокращает продолжительность жизни на 5-8 лет.

Основными диетическими нарушениями чаще являются: несоблюдение режима питания; избыток рафинированных продуктов, простых углеводов, животных жиров; дефицит белка, растительных масел, ненасыщенных жирных кислот, клетчатки, витаминов группы В, А, С и Е, молочнокислых бактерий.

Каждый человек для сохранения своего здоровья должен знать принципы рационального питания, к которым относятся:

удовлетворение потребностей в пищевых веществах и энергии, в том числе: белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;

максимальное разнообразие рациона;

адекватная кулинарная обработка, сохранение пищевой ценности;

исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения;

учет индивидуальных особенностей детей, подростков, пожилых людей.

В рационе человека огромную роль играют белки, жиры и углеводы, процентное содержание которых должно составлять: белков -40%, жиров- 30% , углеводов -20- 30% и пищевых волокон-15 граммов.

 Схематическое изображение основополагающих принципов здорового питания можно увидеть, посмотрев на пирамиду питания. В ней представлены не конкретные продукты, а пять больших групп продуктов, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те продукты, которые вам больше нравятся или подходят для вашего образа жизни. Сбалансировать свое питание, пользуясь пирамидой питания довольно просто.

Внизу пирамиды (в основании) находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек.

На первом месте: хлеб, крупы, рис, макароны (из твердых сортов пшеницы), на втором –овощи, на третьем- фрукты, на четвертом -молочные продукты , на пятом - мясо, рыба, птица и на последнем месте в пирамиде питания -жиры и сладости.

Планируя свой рацион, нужно отдавать предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам из твердых сортов пшеницы, кашам.

 Берегите свое здоровье и здоровье ваших близких.