

«Мы то, что мы едим».

27.06.2025

Еда, которую человек ежедневно потребляет, оказывает огромное воздействие на его физическое и психическое состояние. От нашего питания зависит для наших детей успеваемость в школе, наше самочувствие, состояние кожи, волос, настроение и т.д., в конечном итоге, сама продолжительность жизни напрямую зависит от качества и сбалансированности питания. Все люди разные, и к вопросу правильного питания надо подходить индивидуально. Но есть и универсальные, базовые принципы, по которым можно правильно организовать свое здоровое питание в течение дня.

В повседневной городской суете многие люди питаются неправильно, как попало и чем попало. Беляши, фастфуд, наспех запиваемый газировкой, и прочие продукты быстрого приготовления, многократные чаепития на работе, сопровождаемые пирожными и сдобной выпечкой, бутерброды с колбасой и прочими копченостями и т.п. Процент этих продуктов в своем рационе нужно сократить до минимума. Иначе неизбежно перед вами станет проблема лишнего веса.

Кроме эстетической стороны проблемы, существует и медицинская: ожирение неизбежно приведет за собой массу побочных заболеваний. Лишний вес легко набрать. А вот сбросить очень трудно, и еще труднее после суметь не потерять полученный результат. Здесь не обойтись без силы воли.

Нужно прекратить есть после семи вечера. И, конечно, исключить ночные визиты к холодильнику!

Жирные, копченые продукты, выпечку нужно постепенно вывести из рациона и отказаться от них. Многим труднее всего бывает отказаться от сладостей. Но если уж не совсем отказаться, то серьезно сократить их потребление нужно обязательно.

Есть в течение дня часто, мелкими порциями. Так пища качественно усваивается и больше пользы приносит. Еда должна быть по возможности разнообразной.

Овощи и фрукты, рыба и морепродукты должны быть преобладающими над мясными продуктами, картошкой и макаронами.

Ежедневно употреблять что-либо из кисломолочных продуктов (кефир, творог, ряженка и т.п.) Это настоящий природный эликсир здоровья. Кисломолочка оптимизирует пищеварение и поднимает тонус организма. Периодически (но не слишком часто) нужно пить качественную минеральную воду.

Невозможно не вспомнить настойчивые советы наших мам и бабушек: долго не питаться всухомятку, а на обед кушать горячее: суп или борщ. С верностью этого проверенного веками принципа трудно не согласиться.

Чаще применять способ приготовления «на пару», без добавления масла, или в мультиварке. Процент жареных блюд лучше свести до минимума.

Еженедельно научиться проводить разгрузочный день; во время этого «мероприятия» кушать фрукты/овощи и (или) кисломолочные продукты.

На протяжении дня большинство людей пьёт недостаточно обычной воды. Хотя примерно 2 литра – вот дневная норма взрослого человека. Нужно пить больше простой фильтрованной воды, а не заменять её газировкой, чаем, кофе и соками.

Организация здорового питания не должна быть тяжёлой повинностью. Если тяжело отказаться от нежелательной с точки зрения здоровья пищи, не нужно себя заставлять делать это «через не могу». Сокращайте, а не отказывайтесь. Соблюдение этих простых базовых принципов здорового питания в сочетании с двигательной активностью и свежим, добрым взглядом на мир неизбежно повышает жизненный тонус человека, приносит ему бодрость и здоровье.

Главный врач
Помощник врача-гигиениста

Е.В.Шейбак
О.И.луня