



Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неперенное условие достижения активного долголетия.

Здоровое питание — это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний.

Рациональным считается такое питание, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде. Это питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности человека.

Основными принципами рационального питания являются:

- соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энергозатратам;
- поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;
- правильный режим питания;

- разнообразие потребляемых пищевых продуктов;
- умеренность в еде.

Источниками пищевых веществ являются продукты питания животного и растительного происхождения, которые условно разделяют на несколько основных групп. Первая группа включает молоко и молочные продукты; вторая – мясо, птицу, рыбу, яйца и изготовленные из них продукты; третья – хлебобулочные, макаронные и кондитерские изделия, крупы, сахар, картофель; четвертая – жиры; пятая – овощи, фрукты, ягоды, зелень; шестая – пряности, чай, кофе и какао. Каждая группа продуктов, являясь уникальной по своему составу, участвует в преимущественном снабжении организма определенными веществами. Поэтому одним из основных правил рационального питания является разнообразие.

В понятие режима питания входят кратность и время приема пищи в течение дня, распределение её по энергоценности и объёму. Режим питания зависит от распорядка дня, характера трудовой деятельности и климатических условий. Для нормального пищеварения большое значение имеет регулярность приёма пищи. Если человек принимает пищу всегда в одно и то же время, то у него вырабатывается рефлекс на выделение в это время желудочного сока и создаются условия для лучшего переваривания её. Необходимо, чтобы промежутки между приемами пищи не превышали 4-5 часов.

Наиболее благоприятно четырехразовое питание. При этом на завтрак приходится 25% энергоценности суточного рациона, на обед – 35-40%, на полдник (или второй завтрак) – 15%, на ужин – 20-25%. Продукты, богатые животными белками (мясо, рыба), полезнее употреблять утром и днем, так как они повышают работоспособность. Второй завтрак может включать кисломолочные продукты, овощные блюда, бутерброды, фрукты. Обед должен быть самым значительным по объёму пищи. Ужин должен состоять из легкоусвояемых блюд. Последний прием пищи должен быть за 2-3 ч до сна.

Для организации рационального питания в повседневной жизни рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Разнообразие пищи: чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше физиологически активных веществ поступает в организм.

2. Определённое чередование продуктов. Оно вытекает из предыдущего и указывает на то, что нельзя долго использовать одно и то же блюдо или продукт.

3. Следите за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.

4. Постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.

5. Не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.

6. Сезонность питания. Весной и летом нужно увеличить количество растительной пищи. В холодное время добавить в рацион продукты, богатые белками и жирами.

7. Введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.

8. Избегать диетических стрессов, т. е. нельзя один день голодать, а на следующий переедать.

9. Максимум удовольствия от еды. Для этого, прежде всего, нужно отказаться от спешки, хотя бы на время приёма пищи.

10. Сократите потребление жиров, сахара, соли.

11. Избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

Гигиена здорового питания является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Ее соблюдение помогает поддерживать нормальный вес, улучшать физическое и психическое состояние, а также снижает риск развития различных заболеваний. Не забывайте, что здоровое питание – это не временный режим питания, а образ жизни, который требует постоянного внимания и усилий. Измените свое отношение к питанию и начните заботиться о своем здоровье уже сегодня!