

Правильное питание: для каждого свое, но правила общие

Большую роль в сохранении здоровья и профилактике хронических неинфекционных заболеваний (ХНЗ), таких, как артериальная гипертония, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, ожирение и др., играет правильное питание.

Около 30-50% всех причин, вызывающих ХНЗ, связаны с питанием. Под термином «правильное питание» многие понимают разные вещи. Для кого-то правильное питание – это употребление пищи в достаточном количестве, для кого-то – строгий график приема пищи, для других – употребление экологически чистых продуктов, кто-то считает правильным питанием использование витаминных препаратов и биодобавок, а кто-то считает правильным отказ от жареной и копченой пищи.

Здоровое (правильное питание) помогает нам получить в необходимых количествах те вещества, которые необходимы для роста и развития, для поддержания процессов жизнедеятельности. У каждого человека своя норма потребления этих веществ. Это зависит от возраста, веса человека, общего состояния организма, образа жизни и то, сколько энергии тратится человеком на работе и во время отдыха.

Что нужно учитывать при формировании пищевых привычек у практически здоровых людей.

Режим питания

Питаться необходимо не менее четырех раз в день, желательно в одно и то же время. Место приема пищи в домашних условиях – кухня, на работе – в специально отведенном для приема пищи месте.

Не нужно переедать, этим вы только навредите организму. Основная часть пищи должна быть принята в первой половине дня, а вечером достаточно легких закусок.

Питание должно состоять из разнообразных натуральных продуктов (нежирное мясо птицы, говядина, свинина, рыба, яйца, молочные продукты, крупы, хлеб грубого помола, овощи и фрукты).

Если вы хотите калорийное блюдо (будь оно сладкое или жареное), постараитесь съесть его в первой половине дня. Придерживайтесь питания по «убывающей», а не по «возрастающей» шкале энергетической ценности. Согласно данному правилу: до 12 часов дня вы можете съесть почти все, что желаете, с 12 до 17 часов в рационе предпочтительны продукты средней калорийности, после 17 часов желательно ограничиться овощами, нежирным мясом или рыбой (тушенными, отварными) и мало сладкими фруктами. Желательно исключить продукты, содержащие значительную долю жиров и углеводов.

Важную роль в жизнедеятельности организма играет вода. Если у вас отсутствуют заболевания, приводящие к задержке натрия и воды в организме, то необходимо

употреблять в среднем около двух литров воды в сутки, из них чистой воды – около 1 литра. Речь здесь идет именно о дозированном потреблении воды. По возможности,носите с собой небольшую бутылочку негазированной минеральной воды или какого-нибудь несладкого напитка и употребляйте в промежутках между основными приемами пищи.

Одно из правил правильного питания включает в себя то, что важно следить не только за количественным, но и за качественным составом пищи. В ней должны присутствовать витамины, необходимые организму микроэлементы, клетчатка, а также углеводы и обязательно белки.

Ограничивайте в своем рационе следующие продукты:

Маринованные и соленые огурцы, помидоры.

Различные консервы.

Газированные напитки, богатые пищевыми добавками.

Продукты, содержащие животный жир, поваренную соль, сахар.

Мясные полуфабрикаты (колбасы, сосиски, копченые и соленые мясо и рыбопродукты и др.).

Именно осознанный подход к приему пищи позволит сохранить здоровье на более продолжительное время.

В.Войлов,
врач-терапевт отделения медицинской профилактики Губкинской ЦРБ

За здоровьем – в библиотеку

В летнее время частые гости в центральной детской библиотеке – ребята из школьных лагерей и профилактория Комбината КМАруда. Они приходят к нам за популярными книжками, а также поучаствовать в интересных и познавательных мероприятиях.

12 июля мы встречали воспитанников летнего лагеря лицея №5, для которых подготовили урок здоровья на тему «ЗОЖ против лени».

Встреча началась с видеопрезентации «Заповеди здоровья», в которой в увлекательной форме были проиллюстрированы основные правила здоровья: личная гигиена, движение, здоровое питание, отказ от вредных привычек. Потом состоялась беседа, во время которой дети задали много конкретных вопросов. Их интересовало, например, в какое время лучше всего засыпать; не вредно ли есть перед тренировкой; как лучше всего закаливаться?

Завершился урок здоровья просмотром видеоролика, подготовленного с участием нашей активной читательницы Карины Гусельниковой. Старшеклассница средней школы №2 очень любит спорт. Так что ее рассказ о шахматах, полиатлоне и плавании, которыми она увлекается, заинтересовал многих детей.

Наталья Кириллова,
заведующая информационным сектором
по проблемам детства Центральной
детской библиотеки.