

Всемирный день защиты прав потребителей: рациональное питание

Организм человека — это сложная система, в которой ежеминутно происходят физические и химические реакции. Клетки организма обновляются, делятся, отмирают и зарождаются новые. Ежеминутно вырабатываются необходимые гормоны и ферменты, происходят процессы расщепления и строительства. И на все это необходима не только энергия, но и самые различные вещества, которые служат строительными материалами, поддерживают в организме необходимый баланс, способствуют выводу вредных веществ. И энергию, и питательные вещества мы получаем только из того, чем мы питаемся, потому очень важно организовать рациональное питание, которое будет обеспечивать бесперебойную работу всех функций нашего организма.

Здоровое рациональное питание — это система употребления пищи, в основе которой лежит разумный и тщательный отбор продуктов, в соответствии с потребностями организма. Большинство людей в наше время выбирают продукты исключительно по одному критерию: вкусно или не вкусно. А вкусы очень часто испорчены с детства чрезмерным употреблением сладостей, фаст-фуда, и прочих малополезных вещей.

Рациональное питание — это, прежде всего, правильный подбор продуктов, которые должны удовлетворять суточную потребность организма во всех необходимых питательных веществах и микроэлементах. Рациональное питание заключается в употреблении человеком определенного количества белков, жиров, витаминов, углеводов. Обязательно следует обращать внимание на то, чтобы пища содержала все необходимые макро и микроэлементы, а также все нужные полезные вещества. При рациональном питании важно также следить за тем, чтобы в пище содержалась клетчатка и витамины. Не стоит забывать и о необходимости употреблять чистую воду.

Основные принципы рационального питания исключают переизбыток, поэтому следить нужно не только за качеством продуктов, но и за

количеством съеденного. Точнее — за энергетической ценностью ежедневно потребляемой пищи. Обычно суточная калорийность пищи рассчитывается исходя из таких данных, как пол человека, его возраст, ежедневный расход энергии. Естественно, что при рациональном питании, человек, занятый на физической работе или активно занимающийся спортом, должен получать намного больше калорий, чем тот, который ведет сидячий образ жизни.

Рациональное питание не только помогает предупредить заболевания желудочно-кишечного тракта и пищеварительной системы, но также заболевания сердечнососудистой системы, обмена веществ и многие другие. Рациональное питание как элемент здорового образа жизни должно стать неотъемлемой частью жизни каждого современного человека.

Привычку к рациональному питанию следует воспитывать у человека с самых ранних лет. Человек должен испытывать удовольствие, употребляя в пищу свежие и полезные для здоровья продукты, должен осознавать, что и для чего он ест.

20 фактов о том, что и как надо есть:

1. Еда нужна для жизни

Любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.

2. Питайтесь полноценно

Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью

простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.

3. Разнообразьте рацион

Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

4. Ешьте чаще

Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном - кисломолочный напиток. Таким образом, вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

5. Углеводы жизненно важны

Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

6. Углеводы простые и медленные

В понимании обывателя углеводная пища - это что-то сладкое. Но продукты, содержащие слишком много сахара - способ обеспечения организма энергией, которой в итоге хватает очень ненадолго, и быстро возникает чувство голода. Потому лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

7. Меньше сахара

Избыточный сахар в питании - еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно. Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат.

Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал. Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар. Его добавляют и в продукты для детей.

8. Ешьте больше цельнозерновых продуктов

В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям. Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний.

В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.

9. Белки должны быть всегда

Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

10. Жиры нельзя полностью исключать

Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем.

Учтите, что среди потребляемых вами жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.

11. Жиры надо ограничивать

Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы.

Жир можно найти даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в «Докторской» колбасе жира может быть около 30 процентов. Есть жир в шоколаде и печенье. В последних в среднем содержится 20 процентов жира. А животные и растительные жиры одинаково калорийны.

12. Сократить жиры в питании довольно просто

Нежирные молочные продукты на вкус не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое.

Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы. Запекайте мясо на решетке или специальной сковороде с желобками для стока жира.

Откажитесь от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке.

Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

13. Не менее 600 г фруктов и овощей в день

Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Помимо аскорбиновой кислоты - витамина С - в них есть каротиноиды, фолиевая кислота и флавоноиды, объединенные общим названием «витамин Р».

Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически – так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ.

Регулярно потребляйте зелёные и оранжевые овощи - в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

14. Потребляйте рыбу минимум раз в неделю

В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге - много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.

15. Включите в рацион молочные продукты

Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 – из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника.

Ешьте молочные каши. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

16. Учите детей правильному питанию

Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

17. Лишний вес: избыток питания или недостаток движения

Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Не имеет значения, больше вы съели яблок или свиных отбивных. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить – это приводит к увеличению веса. В России причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании.

К таким продуктам относятся, например, колбасы, сливочное масло, твердые сыры, а также жирные сорта мяса – свинина и баранина.

18. Проверить свой вес просто

Понять, есть ли у вас лишний вес, можно, рассчитав индекс масс тела (ИМТ) по специальной формуле. $ИМТ = \text{масса тела в килограммах} / (\text{рост в метрах} \times \text{рост в метрах})$. Или просто внесите свои данные в калькулятор

на сайте Takzdorovo.ru. Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.

19. Количество калорий зависит от вашего образа жизни

Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка. Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите.

20. Здоровое питание – это просто и недорого

Самые полезные крупы – самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.