

Ваше здоровое питание

В XXI веке болезни «цивилизации» или неинфекционные заболевания (НИЗ) являются одним из основных вызовов здравоохранению, угрозой для социально-экономического развития и населения. Среди них приоритетное место занимают четыре основные группы НИЗ – сердечно-сосудистые заболевания, включая болезни сердца и инсульт, онкологические, хронические респираторные и сахарный диабет, особенно второго типа. Указанные заболевания являются самыми частыми причинами предотвратимой заболеваемости, инвалидности и смертности по всему миру. В структуре смертности от неинфекционных заболеваний наибольший сегмент занимают сердечно-сосудистые заболевания, от которых каждый год умирает 17,7 миллионов человек.

Первым общим связующим звеном всех болезней «цивилизации» является то, что они длительно протекают незаметно и связаны с воздействием поведенческих факторов риска, а также комбинацией генетических, физиологических, экологических факторов.

Поведенческие факторы риска, которые являются управляемыми, как употребление табака и алкоголя, нарушение рациона питания, недостаточная физическая активность, вызывают метаболические нарушения и патологические состояния – повышение артериального давления, лишний вес, высокое содержание глюкозы и высокий уровень холестерина, так же увеличивают риск неинфекционных заболеваний. Объединяет все современные заболевания второй признак – лекарственные препараты не излечивают, а лишь частично компенсируют состояние здоровья личности. Улучшение, излечение может быть достигнуто изменением образа жизни человека и собственной оценкой значимости здоровья для человека.

Несоблюдение таких принципов здорового образа жизни, как здоровое питание и регулярная физическая активность являются основными рисками для здоровья, продолжительности жизни во всем мире.

Правильное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний, позволяет сохранить красивую фигуру и не набрать лишних килограмм, является залогом отличного самочувствия, крепкого иммунитета и постоянного ощущения легкости и бодрости, является рациональным и сбалансированным.

Сбалансированность питания означает полноценность питательности продуктов, достаточное количество калорий и питательных веществ и физиологический баланс различных питательных веществ, (например, пропорциональность между тремя важными энергоносителями: сахара, жиры, белки).

Рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) по правильному питанию:

- Для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, ВОЗ рекомендует включить в рацион питания 5 порций разнообразных фруктов и овощей в день, что соответствует 400 г (*1 порция – 80 г). Каждая порция фруктов и овощей снижает относительный риск смертности от всех причин

примерно на 5% – по сравнению с теми, кто их вообще не употребляет эти продукты.

- Ежедневное потребление сахара необходимо уменьшить до менее, чем 10% от своего суммарного энергопотребления, а дальнейшее сокращение до менее, чем 5% или примерно 25 граммов (6 чайных ложек) в день принесет дополнительную пользу для здоровья, ослабляя риск избыточного веса, и кариеса.

- В рационе питания предпочтение отдавать сложным углеводам, например, цельнозерновым крупам, необработанным зернам кукурузы, пшеница, овса, пшеницы и нешлифованного риса, так как они богаты ценной клетчаткой и продлевают чувство сытости, также не забывать о стручковой фасоли, шпинате, грейпфруте, яблоках и помидорах. Необходимо помнить, что резкий подъём сахара в крови создают простые углеводы, (любые сладости — это на 70-80% быстрые углеводы), и его избытки сразу идут в жир. Сложные углеводы обеспечивают стабильный уровень сахара в крови, его содержание оптимально и безопасно как для здоровья, так и для фигуры.

- Снижение потребления соли на уровне менее 5 г в день способствует профилактике артериальной гипертензии, снижает риск развития болезней сердца и инсульта.

- При употреблении жиров специалисты ВОЗ считают, что 30% – это максимально допустимое количество жира от общей потребляемой пищи. При этом насыщенные жиры, содержащиеся в животных продуктах и промышленной выпечке, могут быть вредны, повышая уровень холестерина, увеличивая риск сердечно-сосудистых заболеваний, должны составлять не более 10% от этого показателя, а транс-жиры - менее 1%, так как переработанные и выведенные искусственным путем жиров, приводят к развитию болезней сердца, сосудов, ожирению и даже к онкологическим заболеваниям. Приоритетным должны быть полиненасыщенные жиры: жирная рыба (омега-3 и омега-6), соевое, подсолнечное и льняное масло, икра, яйца, кедровые и грецкие орехи, виноградные косточки, кунжут.

Белки представляют собой важнейшую часть пищи. Они обладают высокой биологической ценностью, хорошо перевариваются и усваиваются. Белки молочных продуктов и рыбы перевариваются наиболее быстро, белки мяса - медленнее.

Соотношение основных пищевых веществ - белков, жиров, углеводов - должно находиться в определенном соотношении (физиологически оптимальное соотношение между ними 1: 1,2: 4,6), а для поддержания стабильного веса диетологи рекомендуют придерживаться правила 400/600/600, по которому калорийность завтрака обеда и ужина 400–600 распределяется соответственно.

Не забывайте о питьевом режиме, особенно в жаркое время года. Ежедневно употребляйте питьевую воду из расчёта 0,35 мл на кг массы тела.

Здоровое питание сегодня – правильный выбор к активной и продолжительной жизни. Будьте здоровы!

28 06 2022

Врач-педиатр государственного учреждения образования
«Центр коррекционно-развивающего обучения и
реабилитации Оршанского района»

А.Е.Янковская