

Роль питания в здоровье человека.

Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний.

Здоровое питание – залог долгой жизни. Что нужно делать, чтобы прожить до ста лет? Диетологи уверяют, что секрет долголетия – именно в здоровом и полноценном рационе. Питание – это жизненно необходимый процесс для нашего организма, хочешь жить – необходимо питаться. В результате этого процесса мы получаем энергию, строительный материал для обновления (роста) организма, биологические активные питательные вещества, определенное воздействие на психику.

Правильное питание **способно подарить нам здоровье, долголетие и красоту.** Оно предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества, витамины. А недостаток, как и избыток питательных элементов становятся причиной сначала временных неудобств, затем источником развития заболеваний, фактором преждевременного старения и ранней смерти. Так, дефицит витаминов влияет на здоровье, ум и молодость значительно больше, чем ряд других причин. В основе большинства заболеваний лежит недостаток какого-либо витамина. Неудовлетворительное количество минеральных веществ представляет собой основной механизм старения организма, так же как и процесс обезвоживания.

Здоровое питание даст возможность стабилизировать вес без насильственных ограничений, поможет избавиться от заболеваний и предотвратить их развитие, будет содействовать восстановлению интеллектуальной и физической энергии.

Правильное питание – это не только контроль калорий и бесконечные диеты, но и полноценный рацион, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты.

Главные правила здорового и правильного питания:

Сократить жиры животного происхождения.

Увеличить в рационе продукты, богатые насыщенными жирными кислотами, такими как Омега 3 (красная рыба, растительные масла, орехи).

Употреблять продукты, которые содержат клетчатку (злаки, овощи, фрукты, сухофрукты).

Употреблять в пищу свежеприготовленные блюда.

Не жарить на сливочном масле и полностью ликвидировать из рациона маргарин.

Отказаться от чрезмерно соленых продуктов.

Вместо молока можно употреблять молочнокислые продукты (кефир, йогурт, ряженку).

Мясо, рыбу и птицу употреблять свежеприготовленными, в том числе с травами и овощами (петрушкой, сельдереем, укропом, салатом, зеленым луком, капустой и др.).

Каждый день есть салат из свежих овощей или фруктовый салат, свежие овощи.

Чтобы соблюдать правила здорового питания, необходимо ограничить потребление следующих продуктов: сахар, соленья, копчености, жареные блюда, жирная свинина, изделия из сдобного теста, консервы и консервированные продукты.

Конечно, полный отказ от «вредных» продуктов потребует огромного напряжения воли, и не факт, что усилия будут оправданы: если плохое настроение поднимет кусочек торта – ничего страшного. Стресс для организма намного опаснее, чем пирожное, которое поможет с ним справиться.

Стараться жить без стрессов, в ладу с самим собой – это еще одно важное правило, которое формирует наш здоровый образ жизни.

Не забывайте употреблять в пищу (желательно ежедневно) всевозможные каши. Они – главный «здоровый» продукт, с которого лучше начать утро: это и вкусно, и полезно. В злаках много клетчатки (которая необходима для правильного пищеварения), минералов и витаминов группы В, которые поддерживают нашу нервную систему. В условиях постоянных стрессов каша – лучшее успокоительное! Злаки – это «длинные» углеводы, именно они обеспечат организму сытость и энергию до обеда.

В цивилизованном обществе за последние несколько лет повысился интерес к здоровому питанию. Одной из причин такого интереса к пище есть то, что люди болеют из-за неправильного питания, т.е. имеют болезни, связанные с продуктами, которые они употребляют, их количеством и качеством. Существует ряд болезней напрямую связанных с питанием: ожирение, сахарный диабет, гипертония, атеросклероз, заболевания сердца, рак.

Разумеется, состав идеального рациона человека зависит от рода деятельности, образа жизни и места проживания, однако существуют более или менее универсальные советы, разрабатываемые учреждения здравоохранения.

Внимательно следите за калорийностью продуктов и массой тела. Ограничивайте получение энергии из жиров. Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) — должны составлять до 1/3 потребляемых жиров, остальные 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. При употреблении молока и молочных продуктов следует отдавать предпочтение продуктам с пониженной жирностью.

Стремитесь к увеличению доли фруктов, овощей, цельных зёрен, бобовых и орехов в ежедневном рационе. Именно из этой пищи следует получать 50-60 % всей энергии.

Примерно треть хлеба, круп, муки в рационе должны составлять продукты, обогащённые микронутриентами (витаминами и минералами)

Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, мёда, сладких газированных напитков и др.) — не более 30-40 г в сутки.

Ограничивайте употребление поваренной соли и употребляйте только йодированную соль.

Старайтесь обеспечивать организм витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е), фолиевой кислотой. В случае, если ваш рацион не включает достаточное количество витаминов из пищи, можно периодически принимать поливитамины и дополнительно витамин D. Всегда помните: «Вы – то, чем питаетесь». Забудьте о вредной пище. Однако не сосредотачивайтесь слишком сильно на том, сколько разных витаминов нужно в день. Следуйте разнообразной диете с большим количеством белков, овощей, фруктов.

Вода также необходима нашему организму. Правильное потребление воды способствует увлажнению, регенерации, росту. Правильное употребление воды улучшает состояние кожи, цвет лица. Воду нужно пить небольшими глотками в течение всего дня. Ее пьют после пробуждения. Это нужно для того, чтобы запустить работу организма, ведь за ночь он обезвоживается. Также, употреблять воду нужно перед едой, за 30 минут до приема пищи. Жидкость подготовит пищеварительную систему к работе. Вода принимается и через 1-2 часа после еды, как завершающая стадия пищеварительного процесса.

Практически каждый человек знаком с голодными диетами, изнуряющими тренировками и волшебными таблетками для похудения. Но, несмотря на культ красивого тела, проблема лишнего веса не теряет актуальности. Вы ищете эффективный и безопасный способ, который приведёт вас к идеалу? Освоив правильное питание на каждый день, вы с лёгкостью придёте в форму и сохраните желаемые объёмы на всю жизнь.

Правильное питание на каждый день имеет множество достоинств.

Полное отсутствие чувства голода. Больше не нужно терпеть боль в желудке, усталость и головные боли. У вас всегда будут варианты здоровых перекусов на случай внезапного голода.

Возможность самостоятельно планировать своё меню здорового питания на каждый день. Больше у вас не будет неловких ситуаций в кафе и в гостях. Вы всегда сможете найти что-то, вписывающееся в рамки вашей программы.

Здоровое питание на каждый день накладывает запрет на:

сухие смеси для завтраков, в том числе и большинство видов мюсли (внимательно читайте состав);

белый хлеб и сдобная выпечка;

шоколадные батончики и кондитерские изделия;

сухарики, чипсы и прочий фастфуд;

готовые соусы;

нектары и ненатуральные соки;

газированные напитки и их диетические заменители; алкоголь (допускается лишь один бокал сухого вина на ужин 1-2 раза в неделю).

Наиболее правильным питанием будет то, которое подобрано для отдельного конкретного человека с учетом его возраста, конституции, основных и побочных заболеваний и других факторов. Это очень индивидуально. Но для того чтобы улучшить свое здоровье, хорошо себя чувствовать, сохранить молодость, красоту – разумно задумываться над тем, что мы едим и интересоваться, что сделать, чтобы знать сегодня больше и быть лучше, чем вчера.

Ваше здоровье в ваших руках!