

Пресс-релиз

21 августа - День здорового питания

Здоровое питание должно обеспечивать рост, оптимальное функционирование органов и систем, полноценную жизнедеятельность, способствовать укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Ежедневный рацион здорового питания состоит из *злаков, овощей, зерновых, бобовых, фруктов, мяса, яиц, рыбы, молокопродуктов и правильных жиров*. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов и взрослых должно составлять 1:1:4.

Важнейшим принципом правильного питания является *принцип энергетической адекватности питания*. Он заключается в том, что энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма с учётом возраста, пола, состояния здоровья, специфики выполняемой работы.

Следующий принцип - *пластической адекватности питания*. Он гласит, что в пищевом рационе должны присутствовать в необходимых количествах все жизненно важные вещества для строительных целей и регуляции физиологических функций, при этом содержание и соотношение этих веществ (нутриентов) должно быть оптимально сбалансированным.

Существует также *принцип ферментативной адекватности*. Этот принцип предусматривает соответствие потребляемой пищи с функциональными возможностями желудочно-кишечного тракта с учетом возраста, наследственности, физиологии и наличия соматических заболеваний. Например, для растущего организма из-за несовершенства и функционального становления ферментативного аппарата питание должно иметь диетическую направленность. Должны быть соблюдены нормы механического, термического и химического щажения пищи. Для соблюдения механического щажения грубоволокнистая пища, та же капуста, должна быть хорошо измельчена; для термического - температура холодных блюд должна быть комнатной, горячих блюд - не выше 50 градусов. Химическое щажение основано на исключении из питания продуктов, обладающих раздражающим действием и усиливающим секреторную активность. Например, маринады, крепкий чай, острые и копченые блюда, газированные напитки.

Наибольшую важность представляет собой *принцип безвредности питания*. Пища не должна содержать патогенных микроорганизмов, а также ксенобиотиков, радионуклидов, в количествах, не превышающее их допустимые уровни. Должны быть соблюдены санитарно-гигиенических требования, т.е. высокое качество сырья, соблюдение условий и сроков хранения, а также заготовки и транспортировки продуктов питания.

Принцип биоритмологической адекватности питания говорит о необходимости соблюдения рационального режима питания в соответствии с биологическими и социальными ритмами. Пищу необходимо употреблять в одно и то же время с интервалом не более 3,5-4 часа. Последний прием пищи - за 2,5-3 часа до сна.

В целом, правильное питание предполагает также соблюдение принципов индивидуальности, грамотности и умеренности.

Кроме этого следует помнить о том, что:

- нужно исключить из рациона фастфуд и газированные напитки, кондитерские изделия, консервы, чипсы;
- уменьшить количество соли в рационе (менее 5 грамм в день);
- употреблять достаточно белков - на 1 кг веса 1 г белка;
- блюда запекать, варить, тушить, готовить на пару;
- в день есть не менее 400 грамм овощей/фруктов;
- заменить быстрые углеводы медленными;
- необходимое количество жидкости в день, при отсутствии противопоказаний, должно составлять 30-40 г на килограмм массы тела человека. В среднем это составляет 1,5- 2,5 л. Часть из этого количества расходуется на приготовление пищи, другая часть - в качестве питья. Идеальной для питья считается чистая (фильтрованная или бутилированная) негазированная питьевая вода. Можно также использовать минеральную воду с низкой минерализацией, чай (зеленый, черный, каркаде), натуральный кофе, цикорий, свежеотжатые соки, травяные отвары. Интервал между питьем и приемом пищи должен составлять не менее 30 минут.

- выбирать правильные жиры - оливковое и подсолнечное масло, льняное масло и льняные семечки, жирную рыбу и морские водоросли.