

О ПРИНЦИПАХ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Территориальный отдел Роспотребнадзора по Бахчисарайскому району напоминает, о принципах правильного питания. Правильное питание играет одну из главных ролей в поддержании и укреплении здоровья человека. Чтобы грамотно составить рацион питания, нужны определенные знания о совместимости продуктов питания.

Главный принцип правильного питания — питаться сознательно, то есть, когда человек ест, то он только ест. Нельзя на ходу глотать не пережеванные куски или есть, уткнувшись в телевизор или газету. Во время приема пищи желательно быть в хорошем настроении и думать о еде.

Следующий важный принцип правильного питания — не переедать. Не обязательно стараться съесть все, что стоит на столе, «чтобы не пропало». Нужно внимательно относиться к своим ощущениям во время еды, и тогда риск переедания существенно понизится. Ведь вряд ли кому-то понравится ощущение тяжести в желудке. Оптимальная температура принимаемой пищи должна быть такая же, как температура тела человека. В завершение трапезы не рекомендуется обильное питье или употребление большого количества кондитерских изделий. Это затрудняет пищеварение. Пить жидкость желательно не позже, чем за 15 минут до еды и не раньше, чем через час после трапезы.

Чтобы сохранить здоровье, не стоит есть все подряд. Для переработки белков, жиров и углеводов организм вырабатывает разные виды ферментов, поэтому планируя рацион питания, следует учитывать сочетаемость продуктов. Чтобы не было проблем со здоровьем, не стоит есть хлеб с колбасой, а картошку или кашу — с мясом или рыбой. Организму будет легче переваривать пищу, если сначала съесть овощной салат, а потом — рыбу или мясо с овощами и зеленью, а еще позже — кашу или картошку с овощным салатом или растительным маслом. Конечно же, для праздничных застолий и банкетов можно сделать исключение.

Согласно таблице совместимости продуктов и рекомендациям диетологов, яблоко и бахчевые культуры — это отдельная еда, не сочетаемая ни с чем. С овощами и зеленью, наоборот, хороши любые продукты питания, например, птица, рыба и мясо. К куриным яйцам подойдут сметана или овощи. С хлебобулочными изделиями, крупой и картофелем можно употреблять подсолнечное или сливочное масло, молочные продукты, шпик, зелень, овощи, белые сорта сыра, орехи. Кисломолочная продукция и творог прекрасно сочетаются со свежими фруктами и овощами, орехами. С молоком можно есть сливочное масло или сливки, сушеные фрукты, сладкие свежие плоды и ягоды, картофель. К белым сортам сыра можно добавить свежие не сладкие фрукты, овощи, творог, продукты из кислого молока, сливки, сливочное масло, хлебобулочные изделия, крупу, картофель и орехи. К фасоли и гороху — сметану, подсолнечное масло, овощи, сливочное масло, сливки, хлебобулочные изделия, крупу, картофель и орехи.

Нужно прислушиваться к реакции своего организма на те или иные продукты питания и производить корректировку. Все люди разные и то, что хорошо для одного, может совершенно не подойти для другого.

Немаловажное значение в вопросе сохранения здоровья имеет и ведение здорового образа жизни. Повышение физиологической и психологической активности, употребление широчайшего ассортимента растительной пищи, регулярное очищение своего организма — вот основные принципы оздоровительной программы. Чтобы сохранить прекрасное самочувствие и физическую активность, необходимо внимательно следить за своим самочувствием. Важно фиксировать моменты физической усталости и предоставлять себе возможность отдохнуть, меняя род работы. К примеру, если человек много трудился умственно, то хорошим отдыхом послужит прогулка, легкая зарядка. Если же деятельность была сопряжена с физическим трудом, то можно просто посидеть,

посмотреть любимую телепередачу или разгадать кроссворд. Подобный прием даст возможность человеку не допустить хронической усталости, почувствовать удовлетворенность от своей деятельности и от жизни в целом. Правильное питание и физическая активность — основные правила крепкого здоровья, которое необходимо не кому-то, а себе самому.

Эксперты по питанию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют:

- каждый день съедать по меньшей мере пять порций фруктов и овощей (примерно 400 грамм). Именно такое количество свежих овощей и фруктов доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.
- ограничивать употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%, лучше - до 10 % и меньше от общего потребления энергии.
- есть меньше 5 г соли в день. Это небольшое изменение в питании может предотвратить 1,7 млн смертей каждый год. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии, и инсульта.
- ограничить потребление свободных сахаров до менее чем 10% от общего поступления энергии. Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров достоверно снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.