

Здоровое питание. С ЧЕГО НАЧАТЬ?



С 18 по 24 декабря стартует неделя здорового питания!

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья, полноценной жизнедеятельности, а также, неременное условие достижения активного долголетия.

Для формирования здорового питания, важно ознакомиться с базовыми понятиями. Вся наша пища состоит из макро - и микронутриентов. Эти маленькие «кирпичики», которые питают каждую клетку организма и дают ей энергию. К макронутриентам относятся белки, жиры, углеводы и клетчатка. Микронутриенты - это витамины и минералы.

Главный принцип здорового питания - соблюдать баланс веществ и энергии. При формировании рациона питания обязательно нужно учитывать пол, возраст, особенности генетики и энергозатраты. Это позволит сформировать рацион, который будет подходить именно вам.

Часто ли Вы задумывались о полезных и вредных продуктах в вашем рационе? У современного человека нет дефицита продуктов питания. Мы легко можем сходить в магазин, посетить кафе или заказать доставку готовых блюд. В широком ассортименте привлекательных товаров с яркой рекламой крайне сложно разобраться.

Поэтому мы решили ознакомить вас с примерным списком самых полезных и вредных продуктов. С его помощью вы сможете скорректировать свой план питания.

Самые вредные продукты!

Мы не рекомендуем полностью отказываться от всего, что попало в данную группу. Но ограничить употребление этой еды однозначно стоит, хотя бы из-за повышенной калорийности и огромной концентрации простых углеводов.

Чипсы. Это один из самых популярных снеков, который не покидает свой пьедестал почета на протяжении уже многих десятков лет. Однако чипсы представляют собой всего лишь смесь жиров и углеводов, а также усилителей и заменителей вкуса, красителей и ароматизаторов. Даже если производитель утверждает, что его продукт изготовлен из настоящего картофеля, то его содержание в составе настолько мало, что намного полезнее и дешевле будет просто купить сам овощ и приготовить из него что-

то домашнее. Причем это относится ко всем сортам чипсов, включая кукурузные.

Газировка. Уже давным-давно доказано, что концентрация сахара в таких напитках бьет все рекорды. А в сочетании с красителями, газами и прочей химией, без которых производители данного продукта просто не могут обойтись, газировка превращается фактически в бомбу замедленного действия. Такой напиток сильно раздражает стенки желудка и вызывает еще большую жажду.

Яркие сладости и карамель. Снова колоссальная концентрация сахара, обилие пустых калорий в сочетании с далеко не самыми полезными красителями, заменителями и стабилизаторами.

Шоколадные батончики. Огромное количество сахара. Кроме того, в составе непременно встретятся модифицированные продукты, ароматизаторы, стабилизаторы, усилители и красители. Именно они и вызывают у нашего организма столь бурную реакцию.

Обработанное мясо. Сюда попадают все колбасы, сосиски, сардельки и вообще любая подобная продукция. Кстати, мяса там совсем не много. В их состав входит большое количество жиров и субпродуктов, а также уже знакомые нам стабилизаторы, усилители вкуса и ароматизаторы с красителями. Иначе они бы не имели столь аппетитный цвет и аромат. Это источник вредного холестерина и ГМО.

Кетчуп, майонез и прочие покупные соусы. Большое содержание красителей, заменителей и стабилизаторов.

Соль. В малых количествах полезна. Однако даже взрослому человеку требуется всего 5 граммов соли в сутки.

Алкоголь. Это пустые калории, не содержащие никаких питательных веществ. С этим продуктом, пожалуй, все и так понятно. Не зря его рекомендуют полностью исключить из рациона. Даже в минимальных количествах спиртное не дает нормально усваиваться витаминам и наносит непоправимый вред всем системам организма.

Самые полезные продукты!

Теперь давайте ознакомимся с перечнем продуктов, которые рекомендуют включать в повседневный рацион. Таких продуктов очень много, поэтому мы приведем только наиболее яркие из них.

Овощи. Рекомендуется ежедневно включать в рацион не менее 500 г овощей и зелени. Желательно в свежем виде. Лучше всего использовать сезонные овощи и овощи, которые растут в вашем регионе. Морковь, лук, кабачки, репа, тыква, томаты, огурцы, молодой картофель, фасоль, горох, кукуруза, перцы, баклажаны, любая зелень... Список можно продолжать. Сделайте употребление салата из свежих овощей полезной ежедневной привычкой! А для приготовления овощей используйте щадящие методы – запекание, тушение, на пару.

Яблоки. Это очень полезные фрукты, в которых содержится много железа, различных натуральных кислот.

Чеснок. Этот овощ богат полезными веществами и помогает организму противостоять многим простудным заболеваниям. Также чеснок хорошо влияет на микрофлору желудка и уничтожает болезнетворные микроорганизмы. А еще он способствует снижению уровня холестерина в крови.

Зеленый чай. Этот напиток снижает риск возникновения кровоизлияний, повышает иммунитет и способствует ускорению обмена веществ. Поэтому его часто разрешают пить даже при самых строгих диетах.

Бананы. Вещества, содержащиеся в этих фруктах, активно борются с негативным влиянием стресса, восстанавливают силы и наполняют организм энергией. Бананы достаточно калорийные, поэтому их не стоит есть в больших количествах. Это очень

полезный продукт для кишечника и сосудов. Он может повышать уровень гемоглобина в крови и насыщать кислородом все органы. Также в нем содержится очень много витаминов и микроэлементов.

Орехи. Они богаты минералами, разными витаминами (витамины группы В, витамин С, витамин РР, витамин А, витамин Е), а также полезными ненасыщенными жирными кислотами. Орехи могут усиливать репродуктивную функцию организма, оказывать положительное влияние на сердце и зрение. Это отличный вариант сытного перекуса.

Авокадо. Этот плод является источником витамина Е и калия. Также авокадо участвует в борьбе с гипертонией (повышенным артериальным давлением) и содержит жирные кислоты, способные улучшить внешний вид кожи.

Мед. Он имеет бактерицидные свойства, обладает противовоспалительным действием и часто используется при наличии проблем с печенью, желудочно-кишечным трактом, легкими, бронхами и другими. В меде достаточно высокое содержание сахара и очень много витаминов.

Свекла. Свекла также нормализует кровяное давление, работу сердца и приток крови к мозгу.

Рыба. Если постоянно, не менее трех раз в неделю, включать в меню рыбу вместо мяса, можно значительно снизить риск развития и обострения заболеваний сердца (атеросклероза, ишемической болезни и других), а также снизить уровень холестерина в крови.

Мало знать, какие продукты питания полезны, важно также учитывать особенности своего организма и регулировать питание с учетом этих самых особенностей. Правильное и сбалансированное питание способно творить чудеса!

Врач - методист

Офкин А.О.