

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ВЫБОР СОВРЕМЕННОГО ПОТРЕБИТЕЛЯ».

Здоровое питание

Питание является одним из необходимых факторов поддержания жизни. А для сохранения и укрепления здоровья требуется здоровое питание. Эти утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовут сомнения. Однако, мог просто не задумываемся о пользе или вреде тех или иных продуктов питания, пока не возникнут проблемы со здоровьем. Да и говорить нужно, скорее всего, о количестве потребляемых продуктов, когда они из полезных переходят в разряд вредных.

Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, пищевые волокна – все это необходимо нам каждый день, чтобы жить. Причем в определенных количествах и соотношениях, через определенные промежутки времени. Но мы любим себя и, не задумываясь, нарушаем любые правила, чтобы побаловать себя: копчености, ветчины, жирные молочные продукты, торты, пирожные, десерты, сахар, шоколад, кофе. При чем без меры и никто не задумывается «Зачем мне столько? И куда мой организм все это распределит?». И это отсутствие меры скоро обнаруживается в складках на животе, бедрах, одышке, неспособности пройти лишних несколько шагов. Переедание – основной путь к ожирению. В мире 20% населения разных возрастов страдает ожирением, а около 40% - избыточным весом.

Лишний вес – как один из факторов риска в развитии многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, ИБС, инфаркт, инсульт), опорно-двигательного аппарата (артрит, остеопороз, пяточная шпора, плоскостопие), психической сферы (неврозы, психозы, депрессии).

Нарушение режима питания приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка или 12-перстной кишки, колит).

Постоянное употребление копченостей, жареных продуктов, особенно если масло для жарки используют неоднократно или сковорода не моется после каждого использования, может привести к развитию онкологических заболеваний органов пищеварения.

Поэтому, если вы хотите избежать проблем со здоровьем или устранить уже имеющиеся, вызванные неправильным питанием, то в первую очередь необходимо пересмотреть свой рацион. Теперь он у вас должен стать таким:

больше всего (или 40% от используемых продуктов) в вашем меню должно быть цельных круп, макарон из твердых сортов пшеницы, хлеба с отрубями, картофеля;

немного меньше (или 35%) овощи и фрукты и лучше, если они выращены в вашей местности. Постарайтесь снизить употребление сладких, а значит и высококалорийных фруктов (бананы, виноград);

около 20% от дневного рациона должна составлять белковая пища – рыба (лучше морская и жирная из-за содержания йода и омега-жирных кислот), постная свинина, говядина, индейка, курица, молочные продукты (творог, молоко, сметана, кефир, йогурты) с пониженным содержанием жира;

и минимум, только 5%, в вашем питании могут присутствовать жиры (растительные и животные масла, причем 60% должны составлять растительные масла) и легкоусвояемые углеводы (кондитерские изделия, сладости, десерты, шоколад, сахар, сдоба).

Ни для кого, ни секрет, что вкусы у всех разные.

Вот также наши органы и системы – что-то любят больше, а что-то совсем не любят. И, в основном, их предпочтения единодушны в отношении витаминов и минеральных веществ.

Сердечно-сосудистая система.

Витамин С и Р – «смотрители» кровеносных сосудов, повышают эластичность, контролируют проницаемость. Большое количество их содержится в черной смородине, клюкве, вишне, черешне, крыжовнике.

Витамин В₄ – снижает уровень холестерина в организме и предотвращает развитие атеросклероза. Его много в арахисе, капусте белокачанной, овсяной крупе, рисе, твороге.

Магний – тормозит образование и ускоряет распад холестерина в организме, а, следовательно, предупреждает развитие атеросклероза и повышение артериального давления. Он содержится в зародышах пшеницы, зеленых листовых салатах, зерновом хлебе, миндале, рыбе (сельдь, скумбрия, треска, камбала, карп), молочных продуктах.

Калий – обеспечивает нормальное функционирование всех мышц, особенно сердечной, способствует выведению из организма воды. Им богаты шпинат, огурцы, картофель, морковь, лук, петрушка, спаржа, хрен, чеснок, черная смородина, чечевица, горох, капуста, грейпфруты, редис, помидоры, курага, изюм, чернослив, бобовые, хлеб ржаной, крупа овсяная.

Кремний – тормозит развитие атеросклероза, а значит, понижает артериальное давление. Включайте в питание перец болгарский, целое зерно и крупы, картофель в мундирах, свеклу, зелень, лук, топинамбур, морские растения.

Хром – снижает концентрацию холестерина в сыворотке крови, предотвращает развитие атеросклероза. Наиболее значимые его источники: черный перец, телячья печень, проросшие зерна пшеницы, пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола.

Кальций – усиливает действие гормона, регулирующего тонус сосудов, уменьшает проницаемость сосудов. Кальций содержит кожица всех фруктов и овощей, отруби, бобовые, фасоль, шпинат, морковь, яблоки, вишня, зелень, смородина, зеленые овощи, апельсины, хлеб ржаной, лук, кисломолочные продукты и др.

Нервная система

во «вкусах» немного схоже с сердечно-сосудистой.

Магний оказывает успокаивающее (седативное) действие на нервную систему.

Калий – обеспечивает физиологическое функционирование нервной системы, способствует снижению нервного напряжения.

Но кроме магния и калия, нервную систему «поддерживают в нормальном состоянии» и другие минералы и витамины.

Медь – препятствует развитию депрессии. Она содержится в орехах, семечках, вишне, морепродуктах, печени.

Витамин В₁ – тонизирует работу нервной системы. Витамина много содержат зерновые, пивные дрожжи, печень, апельсины, горох, изюм, фасоль, картофель в кожуре, бурый рис.

Витамин В₁₂ – главный защитник нервной системы. Большое количество его содержится в говядине, говяжьей печени, камбале, ливерной колбасе, молочных продуктах, сардинах, скумбрии.

Опорно-двигательная система.

Кальций – обеспечивает формирование костной ткани, предупреждая недоразвитие скелета и развитие рахита у детей, прогрессирующее остеопороза у лиц пожилого возраста.

Сера – способствует повышению выработки коллагена в организме, что, в свою очередь, способствует развитию заболеваний суставов. Она содержится в мясе, желтке яиц, чесноке, луке, фасоли, спарже.

Антиканцерогенное действие на организм оказывает

Селен - так как было установлено, что у больных раком отмечается очень низкое содержание его в крови.

Селен содержится в морепродуктах (устрицы, креветки, морские гребешки), маслинах, оливковом масле, гречке, овсяной крупе, бобовых, свином жире.

Влияние на обменные процессы в организме оказывают:

Витамин В₂ – стимулирует обмен веществ. Вместе с витамином А интенсивность обменных процессов возрастает. Он содержится в мясе, гречке, овсянке, желтке яиц, печени, проросших зернах, бананах.

Витамина А много в печени морских животных, животных сливках, сливочном масле, сыре, рыбьем жире, желтке яиц.

Витамин РР – незаменим для обмена веществ. Очень много его содержится в пекарских и пивных дрожжах, меньше в мясе, почках, печени, кисломолочных продуктах, гречке, грибах, сое, цельных крупах.

Витамин В₉ и В₁₂ – регулируют углеводный, жировой и белковый обмен. Основные источники – кисломолочные продукты, яйца, соя, дрожжи, пивные дрожжи, ботва репы, моркови, редиса, салаты, зеленый лук, говяжья печень, синезеленые водоросли, грибы.

Марганец – улучшает жировой обмен. Он содержится в арахисе, фасоли, пивных дрожжах, гречке, овсянке, рисе, проросших зернах, фундуке, моркови, зеленом чае, черной смородине, шпинате, петрушке.

Молибден – ускоритель обмена веществ. И содержится он в гречке, овсе, чечевице, ячмене, фасоли, семенах подсолнуха.

Как вы уже поняли, не зря в своем питании вы должны использовать цельные крупы и на первом месте должна быть

Овсяная крупа (геркулес) – она содержит магний, калий, фосфор, витамины и вещества, тормозящие всасывание жиров.

На втором месте

Гречка – она содержит много белка, мало углеводов, превосходит все крупы по содержанию витамина В и минеральных солей – особенно магния. Очень полезна в сочетании с молоком.

И на третьем месте

Перловая и ячневая крупы – они богаты клетчаткой, которая мало усваивается, но служит «метлой» для очищения кишечника. Полезна при запорах и ожирении.

Овощи и фрукты также богаты клетчаткой и пищевыми волокнами, поэтому они должны быть на вашем столе круглый год в соответствии с вашими вкусами. Вот только режим питания должен соблюдаться независимо от них. Он может быть 4-х разовым и распределение пищи по объему должно быть примерно таким: завтрак – 25% суточного

рациона, II завтрак – 15% суточного рациона, обед – 50% суточного рациона, ужин – 10% суточного рациона.

Завтрак и ужин должны быть обязательны, но в рекомендуемых объемах. Между приемами пищи можно съесть фрукт, выпить несладкий чай, минеральной воды без газа.

Замените в своем рационе кофе и черный чай на фруктовый или травяной, сахар на мед, хлеб на хлебцы, консервированные овощи на свежие – сделайте первый шаг к здоровому питанию.

Вы едите для того, чтобы жить, а не живете для того, чтобы есть!