

Здоровый человек – красив, бодр, оптимистичен, полон сил и уверенности, прекрасный семьянин и отличный работник, полезный член общества.

К сожалению, в наше время доступности и переизбытка вещей, гаджетов, умных помощников в доме, мобильных телефонов, вкусных, калорийных, экзотических продуктов, фастфудов, многие заболевания развиваются от неправильного образа жизни - нехватки двигательной активности, стрессов, нерационального питания, зависимостей (курение, алкоголь, пищевая зависимость). Как же дольше оставаться молодым и здоровым?

Поскольку, **здоровье** на индивидуальном уровне понимается как отсутствие выявленных расстройств и заболеваний, а на популяционном – это процесс снижения уровня заболеваемости, смертности и инвалидности, несомненно, единственно верным способом его сохранить - соблюдать **здоровый образ жизни** (отказ от курения, алкоголя, увеличение двигательной активности, репродуктивное здоровье, воспитание стрессоустойчивости, рациональное питание).

Важным, одним из основных аспектов здорового образа жизни является **здоровое питание** (**рациональное** - лат. *Rationalis* – умный) – **разнообразное и сбалансированное по всем компонентам, физиологически полноценное питание здоровых людей**. Пища - единственный источник поступления энергии для жизнедеятельности человеческого организма, является источником выработки эндорфинов (веществ, которые вырабатывает наш организм и отвечают за чувство удовольствия), формирует наш иммунитет, от еды в большей степени зависит состояние здоровья человека и продолжительность его жизни.

**Рациональное питание – мощный фактор укрепления здоровья, неправильное питание - способ его разрушения!**

Чтобы поддерживать свой организм в здоровом, бодром состоянии, нужно определиться с основными принципами рационального питания, нарушение которых имеет отрицательные последствия для здоровья:

I. **калорийность суточного рациона** питания должна соответствовать энергетическим затратам человека т.е., сколько организмом расходуется, столько и потребляется. Продукты, обладающие высокой калорийностью - хлеб, кондитерские изделия, картофель, рафинированные продукты – сахара, жиры - одни из самых часто потребляемых продуктов. Эти продукты обладают высокой энергетической ценностью, превышающий необходимый суточный уровень, что приводит к нарушению баланса обмена веществ и быстрому набору веса, развивается **ожирение – увеличение массы тела по соотношению к должной ее величине**, и часто как сопутствующее заболевание развивается **диабет**. Стандартом, позволяющим оценить массу тела, является показатель, называемый **индексом массы тела (ИМТ)**, рассчитывается он по формуле:  $ИМТ = \frac{\text{масса тела (кг)}}{(\text{рост, м})^2}$ . Нормальная масса тела колеблется в пределах от 18,5-24,9 кг/м<sup>2</sup>. При наличии избыточного веса необходимо сокращение общей калорийности пищи за счет жиров и углеводов, а также увеличение двигательной активности.

II. **химический состав пищи должен удовлетворять потребности организма** в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах, витаминах, биологически активных веществах – оптимальное соотношение (в % от суточного рациона): **белки** – 15% (должны быть представлены белками растительного и животного происхождения); **углеводы** – 50-60% (делятся на простые (простых углеводов – сахара и сладости – не более 10% от общего потребления сахаров) и сложные (пищевые волокна – пшеничные отруби, овощи и фрукты), **жиры – не более 30% !!!** – важный компонент в строительстве клеток и обязательны в дневном рационе, но их излишек способствует жировым отложениям в организме – быстро накапливаясь, они сгорают последними (представлены насыщенными жирами – продукты животного происхождения, мононасыщенными жирами - оливковое масло, полинасыщенными жирами – рыба, растительные масла (подсолнечное, кукурузное, льняное)).

III. **пищевой рацион должен быть разнообразным**, чтобы обеспечивать полноценное поступление всех ингредиентов, которые не вырабатывает наш организм сам. Пища, употребляемая человеком, должна обеспечивать **здоровое, сбалансированное питание - сбалансированным, является питание, которое включает все необходимые компоненты пищи в оптимальных количествах и соотношениях**, должно включать незаменимые компоненты пищи – белки, жиры, углеводы, а также **полиненасыщенные жирные кислоты, сложные полисахариды**, которые имеют свойство связывать воду и набухать, стимулировать перистальтику кишечника, адсорбировать токсичные вещества и выводить их из организма, связывать желчные кислоты, снижать уровень холестерина и нормализовать микрофлору кишечника. **Витамины и минеральные комплексы** являются важными катализаторами биохимических процессов, однако их достаточно и в небольших количествах.

IV. **прием пищи в течение суток должен подчиняться оптимальному режиму**

жизнедеятельности человека (как по энергетической ценности, так и по объему). **Правильный режим приема пищи соответствует фазам суточных биоритмов и легко «вписывается» в распорядок дня**, определяет ритм жизни – это прием пищи в определенное время дня (завтрак, обед и ужин). Здесь имеет место привычка, наносимая вред здоровью есть урывками, во время работы и «когда придется», перекусы (часто вредной, калорийной некачественной едой «пищевым мусором» - чипсами, хот-догами, печеньками и проч.). При этом нарушается нормальное функционирование механизмов регуляции пищеварительной системы (риск заболеваний органов желудочно-кишечного тракта – гастриты). Наиболее часто рекомендуется четырехразовый суточный прием пищи: первый завтрак (до 1/3 суточного рациона), второй завтрак (половина от объема первого завтрака), обед (половина объема суточного рациона), легкий ужин за 2-3 часа до сна.

Выбирая систему рационального питания и строго придерживаясь этих правил, результаты не заставят себя долго ждать – Вы станете стройны, подтянуты, энергичны, улучшится эмоциональный фон и настроение.

#### Правила рационального питания:

- ! употребляйте разнообразные продукты, но придерживайтесь традиций национальной кухни
- ! определите для себя 4-х разовый режим питания (оптимальный)
- ! есть надо все, но в определенных пропорциях
- ! ешьте овощи и фрукты (около 500 гр. в сутки обеспечат ваш организм необходимыми элементами, которые содержатся только в растительной пище)
- ! молочные продукты должны присутствовать ежедневно в рационе, они богаты кальцием и белком
- ! обязательны для ежедневного рациона хлеб грубого помола, картофель, крупы, макаронные изделия твердых сортов пшеницы (эти продукты богаты клетчаткой)
- ! замените жирные мясные продукты на постные – курицу, рыбу, яйца, бобовые
- ! ограничьте потребление сахара, как в чистом виде, так и в составе различных компонентов
- ! пейте воду и натуральные соки – вода помогает при борьбе с лишним весом, соки – источник витаминов и минералов
- ! ограничьте потребление соли (не более 6 гр. в сутки – чайная ложечка), маринадов, солений
- ! для улучшения вкуса продуктов пользуйтесь специями, пряностями и травами
- ! **УЧТИТЕ!** Высококалорийные продукты содержат меньше всего питательных веществ и приводят к лишнему весу
- ! употребляйте в пищу преимущественно свежие не замороженные и не подвергшиеся обработке продукты, а из способов термической обработки выбирайте наиболее щадящие - тушение, варка на пару

**Будьте здоровы!**