

На здоровье!



Информационный выпуск
Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

9-2023

Электронная рассылка

Правильное питание



В этом выпуске:

1. Структура питания заложена в нашем генотипе стр.2
2. Пища своего народа – самая здоровая и полезная стр.2
3. Пищевая пирамида наших предков стр.2
4. Пища – это энергетический и строительный материал для нашего тела стр.3
5. Гены современного человека не могут приспособиться к современным условиям стр.3
6. Структура питания населения в Республике Беларусь носит углеводно-жировой характер стр.3
7. Новые открытия в науке и медицине внесли коррективы в строение «Пирамиды питания» стр.4
8. Диетологи всего мира поддерживают принципы пирамиды здорового питания стр.5
9. Принцип «правильной тарелки» стр. 6

За последние 100-150 лет рацион питания изменился до неузнаваемости. Образно говоря, готовить стало легче, а переваривать все труднее.

Структура питания заложена в нашем генотипе, она складывалась на протяжении многих сотен лет.

Люди веками употребляли в пищу те продукты, которые было возможно вырастить в условиях их климатической зоны. Так возникли устойчивые привычки питания, передаваемые из поколения в поколение.

Пища своего народа – самая здоровая и полезная.

Не имея никаких медицинских познаний, наши предки передали нам уважительное отношение к пище. Завтракали, обедали и ужинали в одно и то же время. В питании мало употреблялось животных жиров, сало солили и использовали при тяжелой физической работе (при косьбе). Колбасы домашнего приготовления кушали по большим праздникам. Овощи квасили. Сладости употреблялись крайне редко. Первое блюдо готовилось, как правило, в виде борща, на второе – каша. Вся пища готовилась в печи, на пару. Жареная пища употреблялась крайне редко. Все, что оставалось от завтрака, обеда и ужина использовалось на корм животным, и утром готовилась свежая пища, пища не хранилась.

Пищевая пирамида наших предков.

В **основании пищевой пирамиды** наших предков располагались каши, хлеб грубого помола: эта пища богата растительными волокнами, белком, микро и макроэлементами, витаминами.



Второй уровень пирамиды составляли овощи и фрукты – эта растительная пища богата клетчаткой и витаминами, приоритет сдвигался в сторону овощей.

Третий уровень – это мясо, рыба и кисломолочные продукты. Эта пища богата белком, и такими макроэлементами как железо, цинк, кальций.

И верхний уровень занимали сладости и животные жиры.

Теперь пищевая пирамида изменилась коренным образом.

На втором уровне сладости, которые в норме должны быть на самой вершине, а вместо молока и кефира – пицца, богатая животными жирами.

Гены современного человека не могут приспособиться к современным условиям и питанию, что и вызывает болезни цивилизации: сердечно-сосудистые заболевания, онкологические, диабет.

На планете из-за ожирения умирает гораздо больше людей, чем от голода. По данным ВОЗ, в мире около 14 миллионов детей младше 5 лет страдают ожирением. Ученые говорят, что нынешнее поколение проживет меньше, чем родители, если и дальше продолжит так питаться и вести малоподвижный образ жизни.

Человек не может прожить без пищи. Пища - это энергетический и строительный материал для нашего тела.

Организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами. Причём для нормального функционирования органов и систем необходимо не только потреблять их в нужном количестве, но и в правильном соотношении. Оптимальным является соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4.

В организме человека должно соблюдаться **энергетическое равновесие**, каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает ее в течение дня, если энергетическая ценность рациона превышает энергозатраты организма, создаются условия для развития ожирения и поэтому недостаточно правильного питания, нужно двигаться.

Структура питания населения в Республике Беларусь носит в основном углеводно-жировой характер.

Мы едим слишком много жира, сахара, калорий. В питании населения нашей республики недостаточное количество клетчатки, есть дефицит водорастворимых витаминов группы В и жирорастворимых витаминов (Д, А), а также дефицит железа.

55% взрослых жителей нашей страны, обременены лишним весом, у 25% населения - ожирение.

Со стороны может показаться, что люди с ожирением поглощают лишь фастфуд. На самом деле свой «макдоналдс» есть в большинстве семей. Он состоит из жареных котлет, сосисок, колбасы, пельменей, с гарнирами в виде макарон и картошки. С другими овощами дело обстоит туго, да и без десерта мы никуда. И все это на фоне низкой физической активности.

Избыточный вес является фактором риска таких тяжелых заболеваний как атеросклероз, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, онкологические заболевания, остеопороз и др.

В настоящее время эта проблема также актуальна в отношении детей и молодежи. Почти треть детского населения имеет избыточный вес или страдает ожирением. Большинство этих детей не расстанутся с лишним весом и во взрослом возрасте.



Структура питания полностью зависит от самого человека и отражает уровень его образованности.

Основы правильного питания: позитивный пример родителей. Чаще всего питание детей подчеркнуто продуманное, зато сами взрослые продолжают употреблять вредную пищу. Ребенок взрослеет и видит картину: он ест каши и отварное мясо, а его родители - копчености, печенье, чипсы. Естественно, дети со временем перейдут на такие же продукты, которые принято было потреблять в его семье.

Реклама пищевых продуктов становится все более изощренной. В рекламе громко хрустят чипсами, предлагают отведать шоколадный батончик или утолить жажду сладкой газировкой.

Потакая вкусам потребителей, производители в готовую продукцию добавляют больше сахара, усилителей вкуса и аромата, искусственных ароматизаторов и других пищевых добавок. И мы становимся **любителями продуктов с неестественно выраженным вкусом**, уже в раннем детстве формируются неправильные пищевые привязанности.

Неправильное питание в раннем детстве отнимает у ребенка три года жизни. Нарушения питания в школьные годы – это еще три-пять лет. Вот и представьте: вы сами у своего любимого чада отнимаете семь-восемь лет жизни!

Новые открытия в науке и медицине за последнее десятилетие внесли свои коррективы в строение «Пирамиды питания».

В чем смысл «Пирамиды здорового питания»?

В основании пирамиды питания находятся самые полезные продукты, на которых и должен основываться рацион. Это овощи и фрукты. Желательно, чтобы каждая порция была разного цвета. **Ежедневно рекомендуется съедать от 5 порций овощей и фруктов.** Эти продукты низкокалорийны, содержат углеводы, клетчатку в большом количестве, витамины, микроэлементы.



На втором этаже пирамиды – зерновые и злаки, которые также содержат клетчатку и витамины группы В.



Крупы следует выбирать темных цветов, они содержат меньшее количество углеводов, в отличие от светлых круп, а макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. Хлеб из ржаной муки, с отрубями.

На третьем этаже находятся продукты с высоким содержанием белка. Эту категорию можно условно разделить на две части.

Первая – это молочные и кисломолочные продукты.



Вторая – белки животного происхождения (нежирная говядина и телятина, мясо курицы и индейки, яйца), растительные белки (бобовые культуры) и морепродукты. Из продуктов белковой группы диетологи советуют обратить внимание на рыбу.



На вершине пирамиды ароматические пряные травы, чеснок, перец, авокадо, маслины, орехи, растительные масла.



Если в предыдущей пирамиде на вершине были животные жиры, сливочное масло и сладости, в новой версии эти продукты исключены полностью. Разработчики пирамиды пришли к единому мнению - эти продукты не имеют никакого отношения к здоровому питанию.

Продукты из нижнего этажа (овощи и фрукты) должны составлять половину дневного рациона (50%), совокупность продуктов с других этажей – вторую половину (25% – злаки, 20% – молоко, мясо, рыба, 5% – добавки).

Основным принципом пирамиды является правило – ежедневно употреблять в пищу продукты из всех четырех этажей.

Диетологи всего мира поддерживают принципы «Пирамиды здорового питания».

Мало знать о правильном питании, нужно придерживаться определенных принципов. Питание должно быть трех – четырехразовым, желательно в одно и то же время. Между этими приемами пищи должны быть чистые промежутки, только вода. На любой перекус в организме выделяется гормон инсулин.

Сейчас здоровое питание очень популярно и любой человек знает, что нужно отказаться от вредной еды, но как организовать питание и что добавить в рацион, мало кто знает.

Принцип «правильной тарелки».

Многие люди пользуются принципом «правильной тарелки», в которой обозначены пропорции продуктов.

Условно тарелка делится на сектора.

Первый сектор – половина тарелки. Она заполняется овощной частью, либо салаты, либо нарезанные овощи (огурцы, капуста, кабачки, помидоры и др.). Овощи должны быть разноцветные (источники витаминов и биофлавоноидов).



Могут использоваться **ферментированные овощи**. Ферментация – это процесс естественного брожения, в ходе которого микроорганизмы поглощают самые простые углеводы: глюкозу, фруктозу и сахарозу, в условиях отсутствия кислорода.



В бытовых условиях – это квашение. Квасить можно любые овощи, в результате получаются продукты богатые пробиотиками (микроорганизмами, дружественными микрофлоре кишечника).



Азиатская версия квашеной капусты – кимчи, предоставляет организму множество пробиотиков с антиоксидантными способностями. Такие овощи полезны и лучше усваиваются организмом.

Другая половина тарелки делится пополам.

Одна четверть – это белок: рыба, птица, мясо, фасоль, яйцо, творог.

Вторая четверть – сложные углеводы: гарниры из круп, макароны твердых сортов.

Если еда смешанная, например, плов, голубцы, она занимает половину тарелки, другую половину – овощи.

Жиры в рационе также важны: растительные масла, орехи, семечки, авокадо.

Надо приучать себя **правильно определять объем** белков, углеводов, овощей и фруктов на тарелке. Ваш помощник – метод «кулака и ладони». Белковое блюдо – ладонь без пальцев; гарнир – кулак; овощи, салат с горкой, один-два порезанных фрукта – две ладони; жиры – большой палец.

Никто не может Вас заставить питаться правильно, каждый человек принимает решение сам.

Войтешонок Н.И., врач по медицинской профилактике

Издатель: Отделение общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга государственного учреждения «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Ответственный за выпуск: Войтешонок Наталья Ивановна
врач по медицинской профилактике