Неделя здорового питания

Правильное питание является важнейшим условием здорового образа жизни и долголетия любого человека. Еще 460 -370 лет назад до нашей эры Гиппократ в своей книги по питанию писал: «Наши пищевые вещества должны быть лечебными средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами».

В начале двадцатого века научное определение идеальной пищи было сформулировано с позиций теории сбалансированного питания. Но тем не менее довольно быстро выяснилось, что идея чревата неожиданными осложнениями.

Ряд новых открытий в биологии и медицине продемонстрировал, что питание - не просто процесс снабжение организма пищевыми веществами, каким мы его представляли совсем недавно. Была сформулированная теория адекватного питания. Основные постулаты теории значительно отличаются от таковых теории сбалансированного питания. Однако один из них является общим.

- питание поддерживает молекулярный состав организма и обеспечивает его энергетические и пластические потребности.
- человек представляет собой надорганизменную систему, включающие в себя кроме макроорганизма микрофлору его ЖКТ. Между организмом человека и микрорфлорой поддерживается совместное существование.
- питание и усвоение пищи связаны не только с одним потоком поступающих во внутреннюю среду организма нутриентов, освобождающихся в результате переваривания пищи, но и с существованием по крайней мере еще трех потоков.
- первый жизненно важный поток регуляторных веществ (гормонов).
- второй поток состоит из балластных веществ пищи, измененный бактериальной флорой кишечника. С ним в организм поступают вторичные нутриенты.
- третий поток токсических соединений, формирующихся из токсических веществ пищи, а также токсических бактериальных метаболитов. Он в норме физиологичен.

На настоящий момент существует несколько основных принципов правильного рационального питания:

- режим потребления пищи. Рекомендуется четырехразовое питание с исключением любых перекусов. Последний прием пищи за 2 часа перед сном.
-калорийность пищевого рациона. Калорийность зависит от многих факторов:
    - возраст
    - пол
    - состояние здоровья
    - физическая активность
    - условия труда

калорийность пищи в среднем составляет 2000калл/сутки.

В рационе рекомендуют:

- зерновые и бобовые: Лучше использовать в рационе гречку, геркулес, пшенку, перловку, кукурузу, горох, чечевицу.
- продукты животного происхождения: белое мясо кур, яйца , рыбу и морепродукты. Говядину, свинину, баранину, полуфабрикаты из них ограничить до 2 раз в неделю. Среди молочных предпочтение следует отдавать не жирным кисломолочным продуктам.
- ограничить употребление сахара, газированных напитков, кондитерских изделий.
- ограничить употребление соли. В настоящее время суточная потребность соли не должна превышать 5 грамм в сутки, причем предпочтение следует отдавать йодированной соли.

Также рекомендуют добавить в рацион больше овощей и фруктов. Они обеспечивают организм не только витаминами и минералами но и клетчаткой. Рекомендуется употреблять три - четыре раза в день. В суточном рационе их количество должно составлять 40% - 50%.