

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ

Не секрет, что от правильного питания во многом зависит здоровье человека, наличие или отсутствие у него каких-либо заболеваний. Лишний вес, ожирение, бедная витаминами и микроэлементами пища являются причинами развития различных патологий. О том, как правильно питаться, чтобы сохранить здоровье, стройную фигуру и радость жизни, рассказывает доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой гигиены с курсом питания человека ОмГМУ, главный внештатный диетолог Министерства здравоохранения Омской области **Денис Владимирович Турчанинов**.

ОМИЧАМ НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

По нашим оценкам, роль питания можно отследить примерно в 70 % заболеваний и смертей человека. При сердечно-сосудистых, онкологических заболеваниях, а также заболеваниях эндокринной системы, анемиях питание играет ведущую роль, при других заболеваниях оно менее значимо. Так, согласно статистике, до 32 % онкологических болезней у омичей связано именно с неправильным питанием. Лишь 20 % населения Омской области придерживаются принципов здорового питания.

Что означает неправильное питание? Прежде всего, это погрешности в режиме: взрослые и дети не завтракают, переедают вечером, плохо или наспех обедают, принимают пищу нерегулярно, всухомятку, неправильно распределяют объём еды в течение дня.

В 2000-х годах в России, и в Омской области в том числе, расцвела эпидемия гиповитаминозов и микроэлементозов (нехватка витаминов и микроэлементов в организме человека). По нашим оценкам, гиповитаминозам подвержено около половины омичей, а микроэлементозам — до 75 %. Основная причина кроется в том, что на сегодня количество витаминов в продуктах промышленного производства снизилось до 15 % по сравнению с продуктами, которые выпускались 20 лет назад.

К значимым проблемам относится дисбаланс жиров. По канонам здорового питания не менее 30 % поступающих в организм жиров должно быть растительного происхождения. У нас наоборот, подавляющее количество (до 80-90%) — составляют животные жиры. Эти жиры богаты насыщенными жирными кислотами, формирующими избыточное поступление энергии в организм и, как следствие, избыточную массу тела.

ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ – ТРИ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕР

Первое направление — одно из самых перспективных и малозатратных — образовательные программы. Мы можем научить разные группы населения правильно выбирать себе продукты, рассказать о правилах правильного питания. Зачастую люди ошибочно считают, что все продукты, продаваемые в супермаркетах, можно употреблять в пищу. Чувство красной черты, опасности у покупателей в супермаркетах напроць отсутствует. И мало кто понимает, что на полках магазинов рядом с полезными продуктами соседствуют нейтральные и откровенно вредные.

Кто должен заниматься образовательными программами с населением? Вопросами обучения населения по программам рационального питания занимаются врачи-диетологи, а также такая работа успешно проводится в нашем регионе в центрах здоровья.

Второе направление. Развитие производства и потребления обогащённых дефицитными витаминами и микроэлементами продуктов питания. В этом направлении велика роль государства и региональной власти в частности. На сегодняшний день на полках омских магазинов есть немало таких продуктов с доказанной профилактической эффективностью (кисломолочные продукты, хлеб, подсолнечное масло).

Третье направление. Применение витаминно-минеральных комплексов. Они являются биологически активными добавками к пище, но это не те БАДы, которые неизвестно из чего производятся и «обещают» чудеса. Это различного рода комплексы витаминов и минералов, которые легко купить в аптеке. С учётом того, что россияне находятся не на первых местах в мире по потреблению овощей и фруктов, считаю, что каждый человек в нашей стране должен несколько раз в год проходить двухмесячные циклы употребления витаминов и минералов. Причём сегодня актуально употребление комплексных препаратов, куда входят 8–10 витаминов и 10–12 минералов. Однако от витаминов не нужно ждать чудес. Это своего рода подстраховка от дефицитности нашего рациона по витаминам и микроэлементам. Мы всегда предупреждаем: употреблять витамины нужно без фанатизма, не постоянно и не горстями. И всегда следует понимать, что основа насыщения организма полезными веществами — это натуральные и обогащённые продукты питания.

НЕ НАБИРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС – ЛЕГКО!

Главными причинами лишнего веса являются невежество и нелюбовь к себе. Прежде всего, нужно соблюдать баланс энергии: сколько расходуется — столько и должно поступать. Когда лишний вес набран, скорее всего, поздно заниматься профилактикой, нужно существенно сбавлять вес и прилагать к этому немало усилий.

Что же делать, чтобы не допускать набора лишнего веса?

Есть два самых главных принципа здорового питания: разнообразие и умеренность. **Можно есть почти всё, но не переедать!** Принимать пищу нужно в небольших количествах. И непрерывное дополнение к этому — регулярная **физическая активность**, которая тоже должна быть умеренной. Достаточно эффективна в хорошем темпе ходьба по чистому воздуху. Для того чтобы уровень физической активности был достаточным, необходимо проходить 10 тысяч шагов в день.

Оптимальное количество приёма пищи — 4 раза в сутки. Обязательны завтрак, обед, ужин, а четвёртый приём пищи зависит от режима дня: кому-то удобнее второй завтрак, кому-то — полдник. Распределение пищи по приёму должно быть таким: 25 % на завтрак,



10 % на второй завтрак, 45 % на обед и 20 % на ужин. Ужинать надо не раньше, чем за 2,5 часа до сна. И это не должен быть основной приём пищи за день. Людям, которые ложатся спать поздно и испытывают чувство голода в позднее вечернее время, специалисты НИИ питания рекомендуют выпивать стакан молока или любого кисломолочного напитка и съесть кусочек хлеба, желателен серого или чёрного.

Никаких ограничений по питьевому режиму нет. Если человек здоров, организм сам регулирует, сколько ему необходимо воды. Принципиально важно, чтобы это была чистая питьевая вода.

Оптимальным интервалом между приёмами пищи для здорового человека считается интервал в 4 - 4,5 часа. Меньше, чем 3 часа между приёмами пищи, — наши пищеварительные железы не успевают отдыхать, накапливают запасы ферментов, желудочного сока и так далее. Больше 5-ти часов — человек испытывает чувство голода, идёт накопление желудочного сока.

В целом рекомендации по питанию почти ничего не запрещают и мало что ограничивают. Безусловно ограничивать нужно потребление сладких, холодных и газированных напитков. Для людей в возрасте старше 30-ти лет ограничения (но не полное исключение) касаются жирного красного мяса, сливочного масла, белого хлеба. Основу рациона должна составлять растительная пища (орехи, злаковые, каши, разные растительные масла), а также нежирное мясо, рыба и морепродукты (мы ими несправедливо пренебрегаем). Два дня в неделю рыба и морепродукты на столе обязательно должны быть. Более того, каждый взрослый здоровый человек должен съесть 5 яиц в неделю. Меньше и больше — не очень хорошо. В яйце содержатся качественный белок и все аминокислоты, которые нам нужны. Это продукт, который мы традиционно употребляем и который легко усваивается. При этом не нужно бояться холестерина. В яйце, напротив, содержатся нужные организму фосфолипиды, нейтрализующие вредное воздействие холестерина в организме.

Тем, кто желает похудеть, могу посоветовать прежде всего разобраться, откуда появляется лишний вес, и настроиться на то, что не с помощью диет нужно худеть. Научно доказан факт — по окончании диет идёт прибавка в весе.

Здоровое, умеренное, разнообразное питание должно стать для человека его совершенно естественным образом жизни. Помните также о том, что нельзя похудеть только лишь снизив количество потребляемой пищи. Обязательно должна быть двигательная, физическая активность.

