

Здоровое питание

1. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ



Мойте руки не только перед едой, но и перед тем, как готовить пищу.

Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи.

ПОЧЕМУ?

Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы, кухонные принадлежности. При контакте возможно перенести эти микроорганизмы на продукты и вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта.

2. ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ

Сырое мясо, птицу и морские продукты не храните рядом с другими продуктами или помещайте их в закрытую посуду.

Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами, такими как нож и разделочные доски.



ПОЧЕМУ?

В сырых мясе, рыбе, птице и морепродуктах могут содержаться опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

3. ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ ИЛИ ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

Чтобы быть уверенным, что блюдо достигло готовности, проверьте сок - у мяса или птицы он должен быть прозрачным, а не розовым.

ПОЧЕМУ?

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре выше 70 градусов может сделать их значительно безопаснее для употребления.

4. ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Используйте гарантированно чистую питьевую воду или кипятите её.

Выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке, например, пастеризованное или стерилизованное молоко.

Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде.

ПОЧЕМУ?

В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться опасные для здоровья токсины.

5. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.

Охлаждайте без задержек все приготовленные продукты и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5 градусов). Держите приготовленные блюда горячими (до 60 градусов) вплоть до сервировки.

Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

Не размораживайте продукты при комнатной температуре.

ПОЧЕМУ?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5 градусов или выше 60 градусов процесс их размножения замедляется или прекращается.

Здоровое питание является залогом долгой жизни, об этом знает каждый человек. Диетологи утверждают, что секрет долголетия заключается именно в полноценном и здоровом рационе.

Правильное питание – залог здоровья, силы и красоты. Еще Гиппократ говорил: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь». Здоровый человек чаще всего довольно невнимателен к тому, что он ест. Заболев, люди идут в аптеки за дорогими препаратами, забывая о таком надежном и постоянно действующем лечебном средстве, как пища. До сих пор актуально высказывание Гиппократа: «Пусть ваша еда будет для вас лекарством, а лекарство – едой».

От правильного питания, построенного на основе данных науки о питании, во многом зависят наше здоровье, профилактика заболеваний, продолжительность жизни.

Здоровое питание – древняя и мудрая наука, законы ее просты: разнообразие, сбалансированность, чувство меры. Мы едим больше, чем тратим энергии, поэтому всем необходимо повышать свою физическую активность, чтобы быть в гармонии с собой и природой.

Экспериментально доказано влияние питания на продолжительность жизни и долголетие. Условия долголетия сформулированы еще древними: меньше есть, больше двигаться, быть всегда в хорошем настроении

Вред неправильного питания проявляется постепенно. Поэтому нередко многие люди относятся к вопросу питания с недостаточным вниманием и серьезностью. К сожалению, все еще бытует мнение о том, что правильно питаться – значит, есть вкусную пищу и сколько хочешь.

Как часто мы недооцениваем роль правильного питания, готовим пищу наспех, не придавая значения подбору продуктов и блюд.

До сих пор к овощам и фруктам многие относятся как к «несерьезной» еде. А ведь в пище растительного происхождения есть все необходимые для организма витамины и минеральные вещества, она низкокалорийна, оказывает противоатеросклеротическое действие, улучшает обмен веществ, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Еще в начале 20 века ученые решили разделить продукты на группы в зависимости от того, насколько они полезны для организма человека. На протяжении долгих десятилетий данная модель формировалась и видоизменялась, чтобы приобрести окончательную форму, которая получила название – универсальная пирамида питания. Произошло это в Америке, в 1992 году.

С тех пор данная теория обошла весь мир, но в каждой стране разрабатывалась своя пирамида, которая зависела от национальных особенностей и гастрономических привычек данного региона. Новые открытия в науке и медицине за последнее десятилетие также внесли свои коррективы в строение пирамиды питания. Последняя пирамида разработана Центром Человеческого питания при Калифорнийском Университете в Лос-Анджелесе. К сожалению, самостоятельного варианта пирамиды, адаптированного для жителей стран постсоветского пространства не создано.



В чем смысл пирамиды здорового питания? В основе пирамиды питания находятся самые полезные продукты, на которых и должен основываться рацион. Над основным уровнем находятся еще три этажа, которые постепенно сужаются, по мере того, как уменьшается польза продуктов в рационе человека.

Фундамент пирамиды, а как следствие основу для нашего здоровья составляют овощи и фрукты. Ведь именно в овощах и фруктах содержится наибольшее количество витаминов и микроэлементов. Эти продукты низкокалорийны и содержат оптимальное количество энергии.

На втором этаже пирамиды поселились зерновые и злаки с богатым содержанием клетчатки. Также сюда необходимо отнести картофель, макаронные изделия из пшеницы твердых сортов и неочищенный рис. Клетчатка и крахмал, которых с избытком в этих продуктах, способствуют здоровому пищеварению.

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 (мясо и яйца), растительные белки (бобовые культуры) и морепродукты.

Вершину пирамиды возглавили так называемые вкусовые добавки и приправы: чеснок, ароматические пряные травы, перец, авокадо, маслины, орехи.

В предыдущей пирамиде присутствовал и пятый этаж, к которому относились животные жиры, сливочное масло и сладости. Однако в новой версии эти продукты исключены полностью. Разработчики пирамиды пришли к единому мнению – эти продукты не имеют никакого отношения к рациональному питанию и здоровому образу жизни.

Основным принципом пирамиды является правило – ежедневно необходимо употреблять в пищу продукты из всех четырех этажей. Однако продукты из нижнего этажа (овощи и фрукты) должны составлять половину дневного рациона, совокупность продуктов с других секторов пирамиды будут составлять вторую половину (25% – злаки, 20% – молоко, мясо, рыба, 5% – добавки).

Для расчета порций принимаются следующие меры: молоко, йогурт – 1 стакан, средний фрукт – 1 штука, хлеб – 1 ломтик, злаковые, рис, макароны – 90-100 граммов, яйца – 2 штуки.

Ежедневно рекомендуется съедать от 7 до 11 порций овощей и фруктов. Желательно чтобы каждая порция была разного цвета. В идеале ежедневный здоровый рацион должен содержать продукты всех цветов радуги. Начинать день лучше с желтых и оранжевых фруктов (апельсиновый или морковный сок), во время обеда полезно будет съесть что-то зеленое (капуста, огурцы), а вот вечером, в самый раз будут розовые или красные продукты (помидоры, ягоды).

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

Продукты второго этажа должны составлять примерно треть Вашего рациона (6-7 порций ежедневно). Крупы следует выбирать темных цветов, они содержат меньшее количество углеводов, в отличие от светлых круп, а макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. Не следует злоупотреблять картофелем. Отдавайте предпочтение хлебу из ржаной муки.

Из продуктов белковой группы диетологи советуют обратить внимание на рыбу. Из мясных продуктов следует потреблять нежирную говядину и телятину, а также белое мясо курицы и индейки. А вот колбасу, сосиски и полуфабрикаты лучше исключить из рациона. Из молочных продуктов – кефир, йогурт и нежирный творог. Ежедневный рацион должен включать 1-2 порции (100-150 г) таких продуктов.

Считается, что продукты из верхушки пирамиды мы в полной мере получаем при потреблении продуктов из нижних этажей. Поэтому их потребление необходимо свести к минимуму.

Следуя принципам правильного питания, заложенным в пирамиду, мы не только обеспечиваем полноценный здоровый рацион, но и нормализуем обмен веществ, избавляемся от лишнего веса. Диетологи всего мира поддерживают принципы пирамиды здорового питания, создавая на ее основе диеты и программы для похудения.

Для того, чтобы быть в форме и при этом не страдать от голода, совсем не обязательно садиться на диету. Если вас не устраивает ваш внешний вид, но вы можете случайно набрать лишний вес, вам не обязательно есть меньше. Достаточно просто уменьшить калорийность при сохранении того же объема

съедаемой пищи – перейти с жирной на более легкую. В этом вам поможет таблица калорийности продуктов. Ни в коем случае не уменьшать частоту приема пищи. Наоборот, рекомендуется есть чаще, но меньшими порциями. Также не помешало бы ввести в распорядок жизни разгрузочные дни и заниматься достаточной физической нагрузкой.