

Пять советов по здоровому питанию

От того, что мы едим и пьем, часто зависит способность нашего организма бороться с инфекциями, а также вероятность постепенного развития таких проблем со здоровьем, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и различные виды рака.

Чтобы прожить более долгую и более здоровую жизнь рекомендуем придерживаться следующих правил:

1) Разнообразие пищи

Наш организм устроен очень сложно, и ни один продукт питания не содержит всех питательных веществ, которые необходимы ему для оптимального функционирования. Поэтому для поддержания здоровья в рацион необходимо включать широкий спектр свежих и питательных продуктов:

- Помимо базовых продуктов питания (пшеница, кукуруза, рис и картофель) старайтесь ежедневно употреблять бобовые (чечевицу и фасоль), много свежих фруктов и овощей, а также продукты животного происхождения (мясо, рыбу, яйца и молоко).

- По возможности отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам: необработанным зернам кукурузы, пшеницы, овса, пшеницы и нешлифованного риса; они богаты ценной клетчаткой и продлевают чувство сытости.

- Если есть возможность, используйте постные куски мяса или срезайте видимый жир.

- Чаще готовьте пищу на пару или отварные блюда, реже используйте жарку.

- Между приемами пищи утоляйте голод сырыми овощами, несолеными орехами и свежими фруктами, а не продуктами с высоким содержанием сахара, жиров или соли.

2) Меньше соли.

Избыток соли может приводить к повышению кровяного давления, а это ведущий фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Большинство жителей планеты употребляют слишком много соли, вдвое превышая рекомендуемый ВОЗ ежедневный лимит в 5 грамм (примерно одна чайная ложка).

Даже если не перебарщивать с солью на кухне, следует помнить, что соль нередко — и в больших количествах — присутствует в пищевых продуктах, подвергшихся технологической обработке.

3) Сократить некоторые жиры и масла

Некоторое количество жиров должно присутствовать в рационе каждого человека, однако избыточное употребление, особенно вредных жиров, повышает риск ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Самую большую опасность для здоровья представляют промышленно производимые трансжиры. Известно, что частое потребление таких жиров на 30% повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

4) Ограничить потребление сахара

Избыток сахара не только вреден для зубов, но и повышает опасность нездорового набора веса и ожирения, чреватого тяжелыми хроническими проблемами для здоровья.

Так же как и в случае с солью, важно учитывать, сколько «скрытых» сахаров может содержаться в технологически обработанных продуктах питания и напитках. Так, в одной-единственной банке газированного напитка может содержаться до 10 чайных ложек добавленного сахара!

5) Избегать опасного и вредного употребления алкоголя

ВОЗ считает, что безопасного уровня потребления алкоголя не существует, и что для многих людей даже малые дозы спиртного чреваты значительными рисками для здоровья. Постоянное употребление алкоголя приводит к тяжелому заболеванию - алкоголизму или алкогольной зависимости, в основе которого лежит хроническое отравление организма алкоголем. Это хроническое отравление постепенно формирует психическую и физическую зависимость от спиртного и вызывает патологию внутренних органов, нарушение обмена веществ, центральной и периферической нервной системы, психическую и личностную деградацию.

Полноценный и сбалансированный рацион позволит сохранить молодость и здоровье всего организма.

Заведующий отделением гигиены питания

Н.Л. Игнатович