Правильное питание – основа ЗОЖ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что современный быстрый ритм жизни оставляет совсем немного времени, чтобы подумать о правильности питания и тем более воплощать ее в жизнь. В настоящее время необходимо находить время для здорового образа жизни и правильного питания.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни [1, с. 76].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, плодотворный труд и т.п. [2, с. 136].

Рассмотрим подробнее вопрос питания, от которого зависит не только здоровье и самочувствие человека, но даже настроение и уверенность в себе.

Здоровым взрослым людям достаточно питаться 3 раза в день, то есть это завтрак, обед и ужин. Оптимальный интервал между приемами пищи должен быть не менее 3-4 часов, за это время организм усваивает полученную порцию еды и подготавливает системы (восстановление сил, пополнение запасов ферментов) к следующему процессу пищеварения. Очень частые приемы пищи приводят к уменьшению электрической активности мышц желудка, их сильной утомляемости и, в конечном счете, это может привести к возникновению заболевания.

Еда должна быть разнообразной, легко усвояемой и приятной на вид.

В рационе человека должны присутствовать следующие продукты:

мясо – говядина, мясо птицы, крольчатина, баранина, индюшатина и т.д.;

рыба – разнообразная морская и пресноводная;

море продукты – мидии, креветки, крабы, кальмары и т.д.;

яйца – куриные, перепелиные и т.д.;

хлеб – желательно без дрожжей;

молочные и кисломолочные продукты – молоко, ряженка, сыр и т.д.;

масло – растительное (подсолнечное, оливковое и т.д.) и сливочное;

овощи – капуста, баклажаны, лук, чеснок, помидоры, огурец и т.д.;

фрукты – яблоки, бананы, апельсины, лимон, грейпфрут, хурма и т.д.;

ягоды – брусника, клюква, смородина, малина, земляника, вишня и т.д.;

зелень – лук, чеснок, петрушка, укроп, базилик, шафран и т.д.;

крупы – гречневая, ячневая, пшенная, овсяная, пшеничная и т.д.;

бобы – горох, чечевица, фасоль и т.д.;

семечки – подсолнечные, кунжутные и т.д.;

орехи – грецкий орех, фундук, арахис, кедровый орех, кешью и т.д.;

сухофрукты – курага, урюк, чернослив, финики, изюм и т.д.;

мед – цветочный, липовый, эвкалиптовый и т.д.;

специи – соль морская, черный и красный перец, куркума и т.д.;

Обязательно необходимо пить воду, овощные и фруктовые соки, травяные чаи, например, мятный, ромашковый чай и т.д.

Говядину или телятину необходимо употреблять в пищу несколько раз в неделю, а при больших физических нагрузках – ежедневно.

Некоторые люди убирают из рациона «красное мясо» из-за ощущения тяжести после еды, которой не возникало от мяса птицы, однако спустя какое-то время эти ощущения стали появляться уже и после другой еды (что стало причиной обращения за врачебной помощью). Изъятие какого-либо продукта из рациона лишь уменьшает частоту недомоганий, но не устраняет обострение болезни, поэтому в итоге, возможно, придется дольше лечиться.

При появлении жалоб на пищеварение при употреблении жизненно необходимых организму продуктов (одним из которых является «красное мясо») нужно диагностировать и лечить заболевание, а не изымать их из рациона.

Необходимый суточный норматив потребления жиров составляет 20 г. сливочного и 30-35 г. растительного масла.

Растительная пища также важна для организма человека, она обеспечивает питанием микрофлору, содержит полезные компоненты, поставляет в организм клетчатку, необходимую кишечнику для очищения.

Тем не менее, большое количество растительной пищи нам непосильно. Оно дает большую нагрузку на ферментативный аппарат поджелудочной железы, истощая ресурс органа. Избыток грубой клетчатки создает условия для бродильных процессов в кишечнике, происходит воспаление, в конечном счете, может появиться хроническое заболевание толстой кишки. Более того, такой тип питания может привести к ожирению или поддерживать его.

Безопасное количество потребление растительной пищи – 350-400 г. в день. Половина этого количества должна быть термически обработана (тушение, запекание), остальное идти в качестве дополнения к основной пище во время ее приемов.

Каши – доступная и полезная еда, очень важно включать их в меню. В крупах содержится клетчатка, которая необходима кишечнику для очищения. Также в них имеются очень нужные микроэлементы и минералы, которые в течение времени в течение многих столетий наши предки получали за счет того, что практически каждый день употребляли их в пищу. Нам стоит брать с них пример, а чтобы не пополнеть нужно, выбрать низкоуглеводные каши с высоким содержанием клетчатки.

Каши бывают разные: высокоуглеводные, способствующие набору массы тела и синтезу жиров – манная и рисовая, и низкоуглеводные – перловая и гречневая, которые не сильно влияют на увеличение веса тела человека.

Правильное питание предусматривает ограничение потребления насыщенных жиров, сахара, поваренной соли, исключая из рациона жареную, запеченную, рафинированную, консервированную пищу.

Жареные и запеченные блюда – не для ежедневного меню, так как трудны для пищеварения. Трудность их в том, что такая еда обезвожена и имеет более плотную текстуру по сравнению с варенной или тушеной пищей. В желудке пища плотной консистенции находится гораздо дольше и вынуждает его выделять больше соляной кислоты и ферментов. Продвигаться в кишечник может только жидкое содержимое, по консистенции похожее на суп-пюре или кисель.

Так что для пищеварения важна консистенция пищи, а не то, как она прожарена или запечена (в сковороде, на гриле, на углях).

Немного остановимся на вегетарианстве. Подобный вид пищевого поведения, как и любая крайность, плох для организма человека – полное изъятие из рациона животных белков так же вредно, как и их избыток. Не всякому человеку можно без разрушения здоровья использовать вегетарианство как постоянную систему питания. И совсем недопустимо оно для детей и подростков, которым в период активного роста особенно важно разнообразие белковой пищи для полноценного развития опорно-двигательного аппарата и головного мозга.

Правильное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Исключая из рациона одни продукты или переедая другие человек, частенько не думает о последствиях. Белки, жиры, углеводы, микроэлементы и витамины, которые содержатся в нашем теле, нуждаются в постоянном обновлении и его нарушение может способствовать появлению заболеваний разных систем организма – нервной, сосудистой, костной, эндокринной и других. Необходимо употреблять разнообразную, полезную и полноценную по составу пищу.