

## Правильное питание – залог хорошего здоровья



Все мы рано или поздно задумываемся о своем питании: проблемы с весом, с кожей, со здоровьем в целом заставляют нас открыть свой холодильник и скептически осмотреть его содержимое. Мы задаемся вопросами «что исключить из рациона?» и «как мне начать правильно питаться?», ищем свой путь к здоровому и красивому телу.

Порой на этот путь нас наталкивают различные информационные источники, предлагающие множество советов, диет, рекомендаций, мнений, концепций по правильному и здоровому питанию. Каковы его основополагающие принципы и каким оно должно быть, чтобы не быть во вред здоровью человека, а наоборот, способствовать его сохранению и укреплению, рассказывает заведующая отделением профилактики БУЗОО «Городская поликлиника № 13» Инна Владимировна Вишневецкая.

**-- Инна Владимировна, каким должно быть правильное питание здорового человека?**



– Есть так называемая пирамида питания. Все продукты, употребляемые нами, расположены в ней от основания до вершины. В основании пирамиды изображены гантели и кеды, а также вода. Что это означает? То, что мы должны заниматься физическими упражнениями и выпивать достаточное количество воды (в среднем около 2 – 3-х литров в сутки), так как на 80 % человеческий организм состоит из воды, и такое количество воды необходимо для нормального функционирования почек и выведения шлаков. «Этажом» выше находятся овощи,

фрукты, зерновые, орехи. Далее идут мясо и кисломолочные продукты, и на самом верху – булочки, пирожки, алкоголь, газированные напитки – то, что человек должен употреблять по минимуму. Достаточно такую пирамиду постоянно иметь перед глазами – и больше ничего лишнего говорить на эту тему не нужно.

Вообще же, в рационе питания человека должны постоянно присутствовать белки и углеводы. Углеводы – это овощи и фрукты, полкилограмма которых необходимо съедать каждый день. Обязательно должна быть определённая кратность питания – не менее пяти раз в день. Это три основных приёма пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса. Перекусы, конечно же, не сладкие булочки или конфеты с чаем, а фрукты, овощи, творог, йогурт, кусочек сыра.

**– Какой временной интервал следует соблюдать между приёмами пищи?**

– Через каждые три часа должен осуществляться приём пищи, чтобы не развивалось чувство голода. Последний приём – за 2 – 3 часа до сна. Опять же всё индивидуально: кто-то приходит с работы в 16 часов, а кто-то после десяти

вечера. Тем, кто приходит после десяти, я обычно советую выпить стакан кефира либо съесть творог, желательно что-то белковое. Можно и фрукт какой-либо – кто как привык. Вкусы у каждого сугубо индивидуальны. Я не даю никаких жёстких рекомендаций по питанию, потому что приём пищи – это всё-таки удовольствие для человека.

**– В какое время следует употреблять больше белков, а когда углеводов?**

– В принципе без разницы, как угодно. Как правило, существует определённый стереотип питания. Утром не всегда хочется съесть кусок мяса, поэтому мы едим сыр, бутерброды, кашу. Основной же приём пищи – это обед, который состоит из трёх блюд: первого, второго, третьего. Причём на завтрак и обед должны приходиться 60 % потребляемой в день пищи, на два перекуса по 10 % и на ужин – 20 %. Очень плохо как не завтракать, так и не ужинать. Надо формировать правильное поведение питания и знать, что завтракать и ужинать просто необходимо.

**– Каковы причины лишнего веса, ожирения?**

– Две основные причины, которые ведут к ожирению, это переедание и низкая физическая активность. Очень важно откорректировать своё питание, а именно: покупать продукты и смотреть на калораж. Для людей с избыточной массой тела, если они хотят её уменьшить, норма потребления калорий в день – 1200 – 1300. Для человека с нормальной массой тела эта цифра составляет 1600 – 1700 калорий в день.

**– Как бороться с лишним весом?**

– Я не приветствую фастфуды, полуфабрикаты, особенно те, в которых присутствует глутамат натрия, добавка E 621, т. е. усилитель вкуса, а также продукты, содержащие четыре и более E-добавок. Нужно смотреть на этикетки, читать содержимое продукта и по возможности не употреблять всё вышеперечисленное. Фастфуд сегодня просто какое-то бедствие для нашего народа. Это пища, которая готовится в большом количестве жира, возможно, не всегда качественного, а также содержит усилители вкуса. А усилители вкуса усиливают аппетит, желание съесть больше, чем человек съел бы.

Вредны, безусловно, сладкие газированные напитки, содержащие большое количество так называемых «плохих» углеводов, которые быстро усваиваются, перерабатываются и откладываются в жировое депо.

Для поддержания себя в нужной форме, немаловажным является физическая активность. Многие горожане сегодня страдают гиподинамией. Но у нас в настоящее время достаточно развита индустрия эстетического спорта, и каждый может выбрать занятия на свой вкус, в соответствии с собственными интересами и финансовыми возможностями. Если таких возможностей нет, как я всегда говорю своим пациентам, «дёшево и сердито» просто ходить. Купите шагомер и ходите, выйдите из автобуса на 2 – 3 остановки раньше и пройдите их пешком. Если в день человек будет проходить 10 тысяч шагов, а также наладит поведение питания, учитывая потребляемые калории, проблем с лишним весом у него не будет. Тогда и не нужно никаких диет, отказавшись впоследствии от которых потом можно набрать ещё больше килограммов.

***– Любой из нас не застрахован от переедания, особенно на Новый год, семейные праздники, когда принято накрывать богатый стол. Как в таких случаях не перейти границы?***

– Можно употреблять в такие дни известные ферменты, а в последующие два дня выдерживать жёсткую диету. Не скажешь же человеку: «Не ешь ничего». Пожалуйста, радуйтесь, получайте удовольствие, но знайте: сегодня вы переели, а завтра количество потребляемых калорий нужно значительно уменьшить, посидеть на диете.

***– Что Вы можете сказать по поводу вегетарианства?***

– По моему мнению, для нашего сибирского климата оно не совсем подходит. В холодные зимы необходимо согреться, а для этого следует употреблять в пищу животные белки, которые и вырабатывают в организме тепловую энергию. Если вы замёрзли на улице, горячий чай мало вам поможет, необходимо хорошо покушать и именно пищу, богатую животными белками, т. е. мясо.

***– Спасибо за полезные советы.***