

Рациональное питание – главная мера профилактики болезней органов ЖКТ

Современный ритм и образ жизни с вечной спешкой и обилием нездоровой пищи является одной из главных причин болезней органов желудочно-кишечного тракта, которым, согласно данным Минздрава, подвержены примерно 50% взрослого населения России.

Желудочно-кишечный тракт – это система органов, куда поступает и где расщепляется пища, откуда всасываются вещества, необходимые для жизнедеятельности организма, и выводятся не усвоившиеся остатки еды.

Если желудочно-кишечный тракт работает слаженно, а питание сбалансировано, то человеку практически обеспечено хорошее самочувствие и работоспособность, он редко болеет, быстро справляется с недугами, у него хороший эмоциональный и физический тонус.

Нарушение режима питания, привычка питаться всухомятку, перекусами или фаст-фудами, употребление сладких газированных напитков и алкоголя, жареного, острого и солёного – прямой путь к проблемам с желудком и кишечником.

Основные принципы правильного приёма пищи:

- Суточный рацион питания должен соответствовать по энергетической ценности энерготратам организма.
- Физиологические потребности в идеале обеспечиваются пищевыми веществами в количествах и пропорциях, которые оказывают максимум полезного действия.
- Пищевой рацион правильно распределяется в течение дня (4-х разовое питание через каждые 4 часа): завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%.
- Питание должно быть безопасным в санитарно-эпидемиологическом отношении.
- Принимаемую пищу желательно делать эстетически привлекательной.
- Стремитесь употреблять только свежие продукты. Если готовить самостоятельно не удаётся, – следует выбирать качественные полуфабрикаты. Ту пищу, которая продается в готовом виде, из рациона лучше полностью исключить.
- Чтобы обеспечить по-настоящему сбалансированное питание, список продуктов должен быть достаточно широким. В него должны входить все группы, но при этом следует соблюдать правильные пропорции их потребления.
- В качестве перекусов используйте полезные продукты – орехи, овощи, фрукты, сухофрукты.
- Если это возможно, нужно выбирать пищу с низким содержанием жира. Также необходимо уменьшить количество сахара и соли в ежедневном рационе.

Общепринятая формула рационального питания

В конце 20 века специалисты Гарвардской школы общественного здоровья создали универсальную систему питания, которая нашла признание во всём мире. Выглядит она как пирамида, поделенная на несколько сегментов. Каждый из них представляет ту или иную группу продуктов – зерновые, растительные, мясные, молочные, сладости. И чем больше зрительно выглядит сегмент, тем, соответственно, больше должно быть таких продуктов в рационе питания человека.

В чём её суть? Продукты, расположенные в основании пирамиды, нужно употреблять в пищу как можно чаще, расположенные вверху – соответственно в ограниченном количестве или исключить из рациона полностью.

Итак, теперь по порядку – двигаемся снизу-вверх.

Первый этаж – зерновые. В них содержатся углеводы, которые наполняют нас энергией. Хлеб грубого помола, неочищенный рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки, каши должны быть в рационе в количестве 6-11 порций, в зависимости от пола, возраста и особенностей организма. Порция – это примерно 100-150 грамм.

Второй этаж – фрукты и овощи. Они обеспечивают человека важными витаминами, минералами и клетчаткой. И, как правило, не содержат жиров. В день необходимо 2-4 порции фруктов и 3-5 порций овощей.

Третий этаж – пища животного происхождения. Это группа молочных и мясных продуктов, куда также относятся птица, рыба, бобовые, яйца и орехи. Их надо употреблять по 2-3 порции. Такая пища наполняет организм важными питательными веществами, в первую очередь белком, кальцием, железом и цинком. Я бы советовала отдавать предпочтение кисломолочной продукции, нежирной говядине, телятине, баранине, мясу птицы и не забывать о рыбе, особенно морской.

Последний этаж пирамиды – жиры, масла и сладости. Рекомендуется приучить себя и близких употреблять эти продукты как можно реже. Большинство из них, будучи высококалорийными, не поставляют организму никаких питательных веществ, кроме сахара, жира и калорий.

Питайтесь правильно. Питайтесь на здоровье! И болезни желудочно-кишечного тракта просто обойдут вас стороной!

*Главный внештатный специалист диетолог
управления здравоохранения Липецкой области
Решетняк Яна Яковлевна*