Питание взрослого населения

Здоровое питание — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем и преждевременного старения.

Здоровое питание важно во все периоды жизни человека. Внимание и усилия медицины и общества сконцентрированы на питании детей, больных и пожилых людей. Считается, что люди взрослые могут сами позаботиться о своём здоровье. Однако основные заболевания человека, зависимые от питания, формируются и развиваются в средние годы активной жизни — в 30-50 лет. Именно в этом возрасте наиболее часто наблюдаются типичные для россиянина (россиянки) нарушения питания — переедание, избыточное потребление жиров и сладостей, недостаточное потребление овощей и фруктов, что влечёт за собой недостаточное потребление витаминов и других незаменимых пищевых веществ. Питание взрослого работоспособного человека, таким образом, весьма важно для сохранения здоровья и долголетия.

Мы призываем Вас задуматься о своём питании. Обратите внимание на свой рацион сегодня, и все сделанные вложения вернутся к Вам в виде сэкономленных на посещении врачей денег и времени.

Основные принципы здорового питания

Запомните два основных закона здорового питания. Во-первых, энергетическая ценность Вашего меню должна соответствовать запросам Вашего организма. Ни голодание, ни переедание не принесут Вам пользы. Во-вторых, Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни витамины и микроэлементы.

Не стоит забывать о том, что молочные продукты, рыба и свежие овощи, и фрукты полезны не только детям, но и взрослым. А слишком много сладкого, жирного, солёного или копчёного может вызвать серьёзные нарушения обмена веществ.

Что такое ожирение и как с ним бороться?

Переедание и неправильное соотношение продуктов в Вашем рационе могут привести к ожирению. Помните, ожирение — это не только проблемы с внешним видом. Оно повышает риск возникновения сахарного диабета, гипертонии и многих других заболеваний и занимает одно из ведущих мест среди факторов риска преждевременной смерти.

Оцените, в норме ли Ваш вес, с помощью индекса массы тела. ИМТ—это Ваш вес в килограммах, поделённый на квадрат роста в метрах:

ИМТ = вес (кг)/рост2 (м)

Если значение Вашего ИМТ от 25 до 30, то Вы — обладатель лишнего (избыточного) веса. Вам стоит срочно пересмотреть рацион и уменьшить порции, особенно количество мучного и жирного.

ИМТ более 30 означает ожирение. В этом случае Вам следует обратиться к врачу-диетологу и совместно с ним составить программу лечения.

Самостоятельно выбранная диета может только усугубить проблему лишнего веса. Прежде чем кардинально менять свой рацион или приступить к голоданию, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Что должно быть в Вашем рационе

Запомните весовое и энергетическое соотношение, в котором продукты из разных групп должны присутствовать в Вашем рационе. Отправляясь за покупками, следите, чтобы Ваша тележка или сумка наполнялись продуктами именно в таком соотношении.

Жиры, сладости, закуски—не более 5%

Мясо, птица, рыба, субпродукты, бобы, яйца —12,5%

Молоко, кисломолочные продукты, сыры —12,5%

Фрукты, овощи и зелень—30%

Хлеб, зерновые и мучные изделия, крупы—40%

10 шагов к здоровому питанию:

Шаг 1️⃣: внесите разнообразие в свой ежедневный рацион.

Шаг 2️⃣: возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.

Шаг 3️⃣: постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.

Шаг 4️⃣: старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.

Шаг 5️⃣: не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.

Шаг 6️⃣: введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.

Шаг 7️⃣: сократите потребление жиров, по возможности постепенно откажитесь от употребления чистых жиров, таких как масло и сало.

Шаг 8️⃣: ограничьте потребление чистого сахара.

Шаг 9️⃣: ограничивайте потребление поваренной соли.

Шаг 1️⃣0️⃣: избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

> Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Липецкой области: