

Культура здорового питания

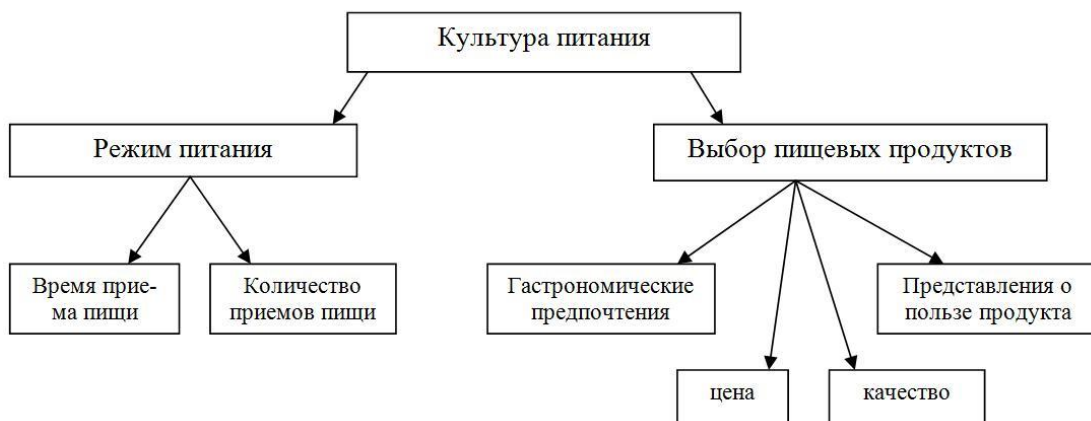
Консультация для педагогов

Здоровье – это бесценный ресурс, данный человеку природой. Чтобы сберечь его, необходимо задумываться о правильном образе жизни, полезных привычках и рациональном питании. От того, насколько сбалансированно составлен рацион, зависит запас жизненных сил, энергии, да и качество жизни в целом. Беспорядочное, избыточное или, наоборот, недостаточное меню может разрушить организм в считанные недели, не говоря уже о хроническом нарушении питания.

Что же такое культура питания?

Культура питания - знание свойств продуктов и их воздействия на организм, умение их правильно выбирать и готовить, максимально используя все полезные вещества, а так же соблюдение правильного режима питания.

Говоря о культуре питания, подразумевается не только правильно выбранные и приготовленные продукты, но и здоровое отношение к еде, от которого напрямую зависит состояние ЖКТ и организма в целом.



Режим питания

Во- первых, завтраком ни в коем случае нельзя пренебрегать, поскольку он запускает метаболизм и обеспечивает работу внутренних органов в течение дня.

Во-вторых, старайтесь питаться 4-5 раз в день дробными порциями. В идеале режим питания должен включать стандартные завтраки, обеды и ужины плюс 2 ежедневных перекуса. Современные диетологи рекомендуют каждый кусочек пережёвывать минимум 30 раз. На завтрак и ужин в режиме дня должно быть отведено минимум по 20 минут, на обед – полчаса, а на полдники – по 10 минут. Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы – соблюдать режим питания. У людей, которые соблюдают режим питания, пищеварительные соки начинают выделяться до принятия пищи. Соблюдение режима питания обеспечивает более быстрое переваривание и лучшее усвоение пищи.

В - третьих, не пытайтесь компенсировать пропущенный приём пищи или, наоборот, наесться впрок – переедание приносит организму ещё больший вред, чем лёгкое чувство голода.

Основные принципы здорового питания

Основными принципами здорового питания являются:

- способ приготовления пищи;
- структура потребления, свойства, состав и вкус пищи;
- способы и условия употребления пищи;
- окружающая обстановка и внутреннее состояние организма.

Способы приготовления пищи

Приготовление пищи должно быть непосредственно перед употреблением. Желательно готовить на один раз не более чем за 3 часа до еды (для варёных продуктов), так как в приготовленной пище начинают бурно развиваться микроорганизмы, приводящие к их порче. А повторно разогретую пищу, даже из холодильника, употреблять не рекомендуется, так как в ней резко снижаются оставшиеся после первичного приготовления полезные вещества. Чем свежее продукт, тем он лучше восполняет энергозатраты организма.

Готовить пищу надо с хорошим настроением. Негативные вибрации накладываются на пищу, портят её, делают невкусной и даже токсичной. А если готовить в хорошем расположении духа, пища – целебней, сытней и вкусней.

Также должны быть щадящие способы термической обработки пищи. Если приходится питаться продуктами, подвергнутыми тепловой обработке, то предпочтение следует отдавать способам приготовления, при которых в пище сохраняется максимальное количество витаминов, минеральных веществ и живой энергетики.

Структура потребления, свойства, состав и вкус пищи

Общие принципы питания, заключаются в том, что на завтрак и обед нужно употреблять преимущественно углеводные продукты, а на ужин – белковые.

При употреблении привычной пищи (каши, фрукты, овощи, кефир и т.п.) в организме вырабатываются ферменты со свойствами, способными её быстро и качественно переработать. Если употреблять определённые продукты редко или впервые, например ранние весенние овощи и фрукты, экзотические фрукты из дальних регионов могут возникать различные нарушения в работе ЖКТ. Основной причиной таких явлений является отсутствие в организме собственных ферментов, способных расщеплять новые или редкие продукты, следствием чего становится неготовность пищеварительной системы к их расщеплению, приводящая к разным расстройствам.

Желательно питаться преимущественно сырыми продуктами (до 50-75% овощей, зелени, фруктов, ягод, сухофруктов, орехов, семечек, мёда и т.п.), так как в них содержится больше полезных веществ (витаминов, минеральных веществ, ферментов), чем в варёных. Потребление преимущественно сырых и вегетарианских блюд способствует повышению скорости обменных процессов и оказывает лечебный и профилактический эффект при ожирении, гипертонической болезни, атеросклерозе и других болезнях.

Пища должна быть вкусной, так как она вызывает чувство удовольствия и хорошего настроения, и, как правило, она полезна. Безвкусная – плохо усваивается, так как синтезом многих пищеварительных ферментов «управляет» язык. Однако вкус

у многих людей искажён питанием с избытком сладкого, солёного, жирного, жареного, копчёного, мясного, мучного, приправленного специями, что впоследствии больно «ударяет» по многим органам. Неиспорченный вкус простой натуральной пищи доставляет истинное наслаждение, особенно в состоянии здорового голода. Но путь к нему неблизкий. Процесс перехода на натуральную пищу, сопровождающийся изменением вкусовых потребностей, может затянуться на год или на два, в связи с перестройкой кишечной гормональной и ферментативной систем, а также изменением микрофлоры кишечника.

Рекомендуется не употреблять слишком горячих и очень холодных блюд, а также блюд с контрастными температурами за один приём. Как высокая, так и низкая температура снижают секреторную функцию пищеварительных желез, уменьшая тем самым соковыделение и переваривающую способность желудка.

Во время еды не стоит читать, слушать радио, смотреть телевизор, вести разговоры.

После еды требуется сполоснуть рот, очистить зубы от остатков пищи.

Способы и условия употребления пищи

Способы и условия употребления пищи:

- соблюдение режима питания (по времени и по нагрузкам);

При стабильно режиме питания (в определённое время) в организме перед предстоящей едой начинает активизироваться выработка ферментов, участвующих в переваривании и усвоении пищи, и возникает чувство здорового аппетита. Регулярность питания в соответствии с выработанными биоритмами обеспечивает не только качественное переваривание пищи, но и её более полное усвоение. Еда только при наличии свободного времени (причём каждый день в разное время) приводит к ухудшению переваривания и усвоения пищи, перегрузке пищеварительного аппарата и организма в целом из-за недостатка собственных ферментов;

- активизация пищеварения перед приёмом пищи;

Умеренная физическая нагрузка за 1-2 ч. до еды позволяет повысить обменные процессы в организме, активизировать пищеварительные ферменты, нормализовать перистальтику; еда при наступлении чувства голода.

Критерий здорового аппетита – сильное желание что-нибудь съесть и обильная сладкая слюна, появляющаяся при мысли о еде. Настоящее чувство голода появляется лишь тогда, когда съеденная пища прошла все стадии пищеварения и усвоения. Еда без чувства голода не идёт впредь, так как человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил;

- тщательное пережёвывание пищи;

Среди множества различных рекомендаций по количеству жевательных движений наиболее естественной является следующая: пищу следует жевать до тех пор, пока сохраняется её вкус, и только потом проглатывать;

- медленная еда, без спешки;

Еда без спешки, в спокойном, размеренном темпе является эффективным средством поддержания хорошего здоровья. Быстрая же еда неблагоприятна для пищеварения;

- соблюдение правильных сочетаний продуктов;

Для благоприятного переваривания различной пищи, употребляемой одновременно, необходимо соблюдение условий её совместимости по переваривающей среде и по времени переваривания. В соблюдении принципа совместимости продуктов заложен основной резерв здоровья и нормализации избыточного веса, что уже проверено многократно;

- соблюдение последовательности употребления различных продуктов;

Для сохранения здоровья следует запомнить следующие простейшие правила: вначале жидкие продукты – затем твёрдые; вначале сырые – затем варёные (жареные, запечённые и т.п.); сладкое до еды, но не после неё; жирная пища в конце еды, но не в начале; острые блюда и алкоголь не употреблять на голодный желудок, а только после некоторого количества пищи или напитков нейтрального вкуса и не раздражающего действия; холодные или горячие блюда не употреблять в начале еды, а только после пищи или напитков с температурой, близкой к температуре тела человека;

- разумное употребление жидкости;

Употребление воды, как и других жидкостей, оказывает положительное воздействие на процесс очищения внутренней среды. Количество жидкости, которую рекомендуется выпивать в течение дня, зависит от многих факторов (температура окружающей среды, употребляемая пища, комплекция, возраст и т.д.).

Приблизительной нормой для взрослого человека является 2 л жидкости;

- соблюдение необходимого интервала между приёмами пищи;

Перерывы между приёмами пищи не должны быть короче 3-4ч, иначе новая пища может оказаться несовместимой с прежней, ещё не переварившейся;

- организация разгрузочных дней;

Разгрузочные дни весьма благоприятны для кратковременного отдыха пищеварительного тракта с целью улучшения его дальнейшего функционирования.

Окружающая обстановка и внутреннее состояние организма

Благоприятно влияют на пищеварение привлекательный вид блюд, сервировка стола, настрой на удовольствие от еды, душевный подъём, радость, дружеская беседа во время еды, приятная негромкая музыка.

После еды желательно 20-30 мин отдохнуть, но в течение часа не лежать и не спать. Рекомендуется прогуляться в медленном темпе.

Завтрак

Это первый и, пожалуй, самый важный приём пищи в сутках. Завтрак должен заряжать энергией, дарить бодрость и позволять организму раскрыть свой потенциал на всю мощь. Правда, стоит учитывать, что ЖКТ ещё не готов к сильным нагрузкам, поэтому лучше брать легкоусваиваемые и питательные блюда.

Утренний рацион должен базироваться в первую очередь на клетчатке, «правильных» углеводах и растительном белке. Это могут быть всевозможные каши (наибольшей популярностью пользуется овсяная, гречневая или кукурузная) с какой-либо белковой добавкой (небольшая котлетка из бобов, горстка арахиса или миндаля). А чтобы получить запас витаминов и просто поднять себе настроение с утра, можно приготовить порцию фруктового салатика.

Обед

Этот приём пищи считается самым обильным, поскольку в середине дня ЖКТ уже способен правильно воспринимать еду, а организм все ещё нуждается в энергетических ресурсах. Ни в коем случае нельзя умалять значимость первых блюд в рационе – для взрослого человека они не менее важны, чем для ребёнка. Отличным вариантом станет чечевичный, гороховый супы, суп-пюре с цветной капустой или вегетарианский борщ. Впрочем, овощной бульончик, приготовленный на скорую руку, тоже весьма полезен. Иногда можно побаловать себя грибным супом, однако кушать его ежедневно не стоит – грибы являются довольно тяжёлой пищей.

В качестве второго блюда можно приготовить практически всё, что угодно (при условии, что оно будет соответствовать принципам здорового питания). Отлично себя зарекомендовала каша с тыквой, гречневые биточки, плов с нут, запеканка с грибами, рататуй... Продолжать этот список можно бесконечно долго – всё зависит лишь от вашей фантазии и кулинарного таланта.

В обед можно побаловать себя небольшим десертом (при условии, что первое и второе уже съедены). Можно приготовить морковный или кокосовый торт, арахисовый батончик, запеканку с ягодами или суфле из взбитых фруктов. Ну и конечно, ни один обед не обойдется без напитков! В это время наиболее актуальны свежевыжатые соки, чай или обычная минеральная вода без газа.

Ужин

А вот вечером переедать категорически не стоит – организм готовится ко сну, поэтому перегружать ЖКТ не следует. Любой ужин должен заканчиваться не позднее, чем за 3 часа до отхода ко сну – иначе съеденное может стать причиной бессонницы, неполноценного отдыха и, что естественно, лишних килограммов, которые тоже не добавляют здоровья.

Вечером будут хороши овощные блюда в любой интерпретации: лёгкие салатики или рагу, котлетки и тефтели (например, из капусты или свеклы), тушеное, запечённое или приготовленное на пару ассорти из овощей. Не забывайте и о правильном выборе напитков – успокаивающим эффектом обладают чай с ромашкой, мятой или мелиссой.

Правильное питание – составляющая здорового образа жизни №1

Чтобы оценить, насколько важен грамотный и ответственный подход к организации питания, не нужно обладать какими-либо специальными знаниями в области диетологии, медицины или физиологии. Достаточно привести в свою жизнь гармоничное меню, стараться придерживаться принципов ЗОЖ, связанных с ежедневным рационом, и вы сами заметите, насколько лучше, свежее и бодрее вы будете себя чувствовать в течение дня. Уйдёт раздражительность и напряжение от некачественного ночного отдыха, появится прилив сил для выполнения текущих дел, организм начнёт работать «как часы», самочувствие заметно выправится, а количество лишних килограммов сдвинется с мертвой точки.

Советы по здоровому питанию

Будьте активны – двигайтесь больше, сидите меньше

Поступление и расход энергии должны быть сбалансированы. Для поддержания нормального обмена веществ и хорошего состояния здоровья обязательно нужно двигаться и сокращать время, проведенное в течение дня в сидячем положении, особенно за различными экранами.

Начинайте день с завтрака

Завтрак должен быть достаточно обильным, чтобы зарядиться энергией на весь день. Ночью организм потребляет запасы углеводов, которые накопились в печени, и утром их следует восстановить. Если не есть завтрак, организм начнет разлагать собственные запасы, что может привести к снижению эффективности функционирования организма, например, снижению работоспособности, способности к обучению и концентрации внимания. Углеводы, которые мы получаем с завтраком, используются сразу же, и организм не откладывает их в виде жира. Завтрак должен быть насыщен медленно всасывающимися углеводами. Хорошо подходят различные каши, особенно из цельнозерновых круп. Также подходят бутерброды, и на завтрак вполне можно позволить себе небольшое лакомство.

Питайтесь регулярно

Распланируйте свой день таким образом, чтобы было время для приема пищи как минимум три раза в день, по возможности регулярно, чтобы избежать переедания,

вызванного длительным перерывом между приемами пищи. При необходимости между основными приемами пищи можно перекусывать фруктами и овощами, орехами и семечками, йогуртом. С точки зрения здоровья зубов нельзя есть чаще пяти раз в день. Помните о том, что чашка кофе или сока или печенье, которые вы выпили/съели между основными приемами пищи, также считаются приемами пищи. Последний обильный прием пищи зависит от времени, когда вы ложитесь спать, однако, как правило, ужинать следует не позднее 18:00–19:00. Не следует ложиться спать совсем на голодный желудок – при необходимости не позднее чем за пару часов до отхода ко сну можно немного перекусить, например, съесть овощ.

Больше продуктов, богатых пищевыми волокнами

Чтобы в вашем меню было достаточно клетчатки, необходимой для нормального пищеварения, нужно есть как зерновые продукты, так и фрукты, овощи и ягоды. Сократите потребление продуктов из белой муки и ешьте больше цельнозерновых продуктов, богатых пищевыми волокнами и более полноценных. Ешьте гречу и другие крупы, обычным макаронам и рису предпочитайте цельнозерновые варианты, а при выпечке используйте цельнозерновую муку. Хороший завтрак – это каша и цельнозерновые хлопья с высоким содержанием клетчатки.

Ешьте как минимум 5 горстей фруктов и овощей в день

Для того чтобы в организме не было дефицита многих нужных витаминов и минеральных веществ, старайтесь в каждый прием пищи употреблять фрукты или овощи. На обед и ужин половину тарелки должны занимать овощи. Ешьте как можно больше разнообразных плодов, чтобы получать различные питательные вещества. Вместе с основным блюдом всегда должны подаваться овощи – будь то простой салат, овощи на пару, вареные или тушеные. На десерт ешьте фрукты и ягоды. Хотя мы получаем витамины и минеральные вещества в небольшом количестве из некоторых ягод, для того, чтобы фрукты и овощи помогали в лечении, например, сердечно-сосудистых заболеваний или в профилактике развития некоторых форм раковых опухолей, их следует потреблять не менее 500 грамм в день.

Отдавайте предпочтение не мясу, а рыбе

Рыба должна быть на нашем столе 2–3 раза в неделю, т.к. в ней содержатся необходимые организму жирные кислоты Омега-3, которые сокращают риск заболевания распространенными болезнями, такими как, например, болезни сердечно-сосудистой системы. Также рыба является незаменимым источником витамина D, который в свою очередь помогает организму лучше усваивать кальций, способствующий здоровью костей. Нужно есть как красную, так и белую рыбу, употреблять меньше рыбных консервов, соленой и копченой рыбы, т.к. в них содержится много соли. В зависимости от вида рыбы, в неделю нужно съедать не менее 200 граммов.

Потребляйте жиры разумно

Наш организм обязательно нуждается в жирах, но в незначительных количествах. Поэтому при приготовлении пищи следует отдавать предпочтение приготовлению на пару, варке, тушению или запеканию в духовке, а не обжарке в большом количестве жира. Чтобы уменьшить содержание насыщенных жирных кислот в самой пище, перед приготовлением снимите с продукта шкурку (в том числе с курицы), удалите видимый глазу жир и сало. Будьте внимательны в отношении скрытых жиров, которые содержатся, например, в пирожках, выпечке и переработанных мясных продуктах. Для приготовления пищи используйте растительное масло. Попробуйте разнообразить свое меню, добавив в него орехи, миндаль и семена. Не бойтесь рыбьего жира!

Меньше сахара

Добавляемые сахара – это сахара, которые добавляют в пищу в пищевой промышленности (например, в конфеты, кондитерские изделия, прохладительные и соковые напитки, творожные пасты, йогурты, а также в некоторые мясные продукты), или который вы сами добавляете при приготовлении пищи (например, в кофе, чай или десерты). В некоторых стаканчиках с йогуртом может содержаться около 40 граммов сахара, а в 500 мл бутылке с прохладительным напитком – более 50 грамм добавленного сахара. Если вы потребляете такие продукты, то в тот же самый день больше нельзя есть сахар и прочие сладости. Помните о том, что прохладительные

напитки не утоляют жажду. Жажду лучше всего утоляет вода. Вместо конфет и пирожных ешьте на десерт свежие или сушеные фрукты.

Меньше соли

Большая часть лишней соли поступает на тарелку против нашей воли с консервированной и готовой пищей. На самом деле мы получаем большое количество соли уже из таких повседневных продуктов, как хлеб, сыр и ветчина. Чтобы потреблять меньше соли, ищите менее соленые альтернативы среди аналогичных продуктов и отдавайте предпочтение продуктам, которые вы готовите самостоятельно из свежих ингредиентов, а не покупной пище. При приготовлении пищи вместо соли можно использоваться пряные травы и другие приправы. Подавая готовые блюда на стол, можно добавить в них щепотку соли.

Утоляйте жажду водой

Вода необходима для транспортировки питательных веществ и их остатков, нормального функционирования пищеварительных соков и многого другого. В общей сложности взрослому человеку нужно 28–35 мл воды на килограмм веса тела, т.е. ок. 2–3 литров. Если человек нормально питается, он получает большую часть жидкости с пищей, например, из фруктов и овощей, супов и напитков. Взрослому человеку следует дополнительно выпивать 2–3 стакана воды в день, а в жаркую погоду и если он занимается спортом – еще больше. Самый лучший напиток – это чистая вода.

Не увлекайтесь алкоголем

Обмен веществ в человеческом организме не нуждается в алкоголе. При употреблении алкоголя мужчинам не следует выпивать более четырех, а женщинам – более двух единиц алкоголя в день. Одна единица – это количество, которое содержит 10 грамм абсолютного алкоголя. Каждую неделю должно быть как минимум три полностью свободных от алкоголя дня. Также следует помнить о том, что, помимо прочих возможных вредных воздействий, алкоголь в больших количествах дает дополнительную энергию. Например, одна единица алкоголя – это приблизительно 4 сл крепкого 40%-ного алкоголя или 12 сл 12%-ного вина; 0,5 л пива (5,2%) – это две единицы алкоголя.

Цените пищу

Учитесь сами готовить пищу и делайте это медленно и с удовольствием, а еще лучше – в компании. Как правило, люди, которые готовят сами, едят более здоровую пищу. Купленные в магазине пищевые полуфабрикаты, которые можно быстро разогреть и проглотить, содержат слишком много жира, сахара и/или соли и мало пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ. Нездоровое питание зачастую является последствием комфортабельного и слишком быстрого образа жизни. Когда вы быстро перекусываете у холодильника или едите перед телевизором, можно легко потерять контроль над количеством съеденного.

Заключение

Под здоровым питанием понимается употребление продуктов, содержащих достаточное количество необходимых витаминов и микроэлементов - микронутриентов, сбалансированное количество белков, жиров и углеводов и не имеющих в своем составе вредных веществ: тяжелых металлов, нитратов, радионуклидов, лекарственных средств, лекарственных гормонов, химических и прочих веществ - токсинов и шлаков.

Как показывает практика исцеление очень многих прежде больных людей, корректировка повседневного питания обеспечивает возможность поворота вспять большинства заболеваний в любом возрасте. Поэтому одним из наиболее эффективных способов оздоровления, как отдельных людей, так и общества в целом является изменение структуры потребляемых продуктов с исключением или значительным сокращением неполезных продуктов и существенным увеличением продуктов с лечебно-профилактическими свойствами.