

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

По данным Роспотребнадзора, за последние пять лет число людей с лишним весом в России выросло более чем в три раза. И связано это с гиподинамией и нерациональным питанием. За последние 100 лет люди стали двигаться в два раза меньше, а есть – больше. Россияне едят мало фруктов, овощей и молочных продуктов и слишком много сахара и хлеба. Для 84 % россиян основным продуктом в рационе является хлеб. По данным Росстата, средний россиянин съедает в год 39 кг сахара, 112 кг картошки и 118 кг хлеба.

Из-за избыточной энергетической ценности рациона согласно Всемирной организации здравоохранения индекс массы тела (ИМТ) человека превышающий 25 – говорит о избыточном весе, а 30 – о ожирении. Рассчитать можно по несложной формуле: **ИМТ= вес (кг) / рост² (м).**

Уже к 25-30 годам зачастую появляется отложения жира в области живота, а к 40-45 годам – абдоминальное ожирение. Признаком абдоминального ожирения является **окружность талии более 102 см у мужчин и более 88 см у женщин.** Абдоминальным называется такое ожирение, при котором все основные отложения приходятся на верхнюю часть тела, живот и грудь. Соблюдение двух основных назначений врача – диеты и усиления двигательной активности – позволяет справиться с абдоминальным ожирением в подавляющем большинстве клинических случаев.

Что же такое – сбалансированный рацион и по каким принципам он подбирается?

С этими вопросами непременно столкнется каждый, кто только начинает формировать у себя здоровые привычки. Расскажем, как шаг за шагом выстроить подходящую именно Вам систему питания.

Шаг 1. Пообщайтесь с врачом

Точно сказать, какие правила питания стоит внедрить в свою жизнь, а что лучше не использовать, может только профессиональный врач. Например, людям с недобором мышечной массы придется добавить в свой рацион больше белка, а человеку с лишним весом будет рекомендовано сократить количество углеводов и жиров. Если есть какие-либо хронические заболевания, врач подберет индивидуальный рацион и режим питания.

Шаг 2. Проанализируйте свое ежедневное меню

Если завтрак, обед и ужин могут отложиться в памяти, то различные перекусы остаются, как правило, без внимания. Поэтому первую неделю рекомендуется записывать все, что Вы употребляете в пищу. Заведите себе тетрадку, в которую будете заносить все продукты (и пищу, и напитки). В конце недели проанализируйте свое меню. Наверняка, Вы очень удивитесь, увидев, сколько всего Вы на самом деле едите, и какой большой процент из этого составляет «вредная» пища. Такой подход позволит Вам научиться более осмысленно подходить к каждому приему пищи и контролировать себя во время перекусов.

Шаг 3. Сбалансируйте свое меню

Главными для людей являются три группы органических веществ – это белки, жиры и углеводы. Минздрав и ВОЗ предлагают следующую пропорцию: белки должны составлять 10–15 % дневного меню, жиры — 30 %, углеводы — 55–60 % от суточной калорийности рациона. Важно не только, что есть, но и когда это делать. На данный момент диетологи настаивают на 3-х разовом питании и 2-х небольших перекусах. Последний прием пищи в день должен быть совершен за 4 часа до сна, а первый – спустя 5-45 минут после пробуждения. Объем продуктов на тарелке равен объему сложенных вместе ладоней. Научиться этому можно — достаточно знать состав продуктов, провести несложный подсчет белков, жиров и углеводов и перейти на дробное питание до пяти раз за сутки.

Шаг 4. Подружитесь с «правильными» сладостями

Вместо того чтобы полностью исключать сладости из своей жизни, научитесь грамотно включать их в свое меню. Постарайтесь «переключиться» с десертов с содержанием сахара на полезные сладости. К ним относятся все фрукты, самодельные конфеты из сухофруктов и орехов, ягоды. Эти лакомства также содержат сахар, но природный, который лучше

усваивается.

Шаг 5. Посчитайте калории

Количество ежедневно потребляемых калорий должно гармонировать с расходом энергии. Если Вы активно занимаетесь спортом, ваша работа связана с постоянными физическими нагрузками, то вам следует увеличить количество потребляемых калорий. И, наоборот, если вы ведете сидячий образ жизни, мало двигаетесь, то и калорий вам потребуется меньше.

Если вы затрудняетесь посчитать количество необходимой вам энергии, можете обратиться в **поликлинику КОГБУЗ «Советская ЦРБ» кабинет № 315 каждый четверг с 13:00-15:00.** Зная свою норму, Вам нужно будет считать все съеденные калории за день. Тут вновь пригодится дневник питания. Такой подход кажется сложным только на начальных этапах, со временем Вы сможете обходиться без записей.

Шаг 6. Витамины и микроэлементы

Каждый из нас не раз сталкивался с рекламой биодобавок, в которой говорится о необходимости их употребления при отсутствии должного количества натуральных витаминов. Действительно, жители нашего района подвержены и дефициту витамина D, и дефициту йода. Вот только бездумно употреблять добавки все же не стоит. Прежде чем принимать такие препараты, важно убедиться, что у Вас имеется дефицит того или иного микроэлемента. И тут без врача не обойтись — потребуется сдать анализ крови.

Правильное питание — это целая система. Нельзя просто так отказаться от сладкого, соленого или жирного и назвать новое меню «правильным питанием». Только грамотный подход с пониманием процесса способствует сохранению здоровья и профилактике заболеваний, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды и активному долголетию.

Не забывайте обращать внимание на свое здоровье. Раннее выявление заболеваний позволяет лечить болезнь с наибольшим успехом. Именно поэтому такое огромное внимание уделяется профилактике. **БЕСПЛАТНАЯ «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» 8-800-200-0-200**

Пройдите диспансеризацию, предупредите развитие заболеваний!

Быть здоровым – здорово!

КОГБУЗ «Советская ЦРБ»
кабинет профилактики

*Статья подготовлена по материалам ВОЗ, с использованием информации официального интернет-ресурса
Министерства здравоохранения Российской Федерации, посвященный здоровому образу жизни-
<https://takzdorovo.ru/>*