

Не надо много денег, чтобы питаться правильно

Можно ли правильно питаться, не имея много денег?

Не обязательно есть дорогие продукты, чтобы питание было рациональным. Более дорогие – это в основном продукты глубокой переработки. Высокие доходы не всегда обеспечивают качественный рацион. Обычные продукты могут быть и дешевле, и питательнее своих раскрученных аналогов. В сезон можно замораживать овощи и фрукты, делать заготовки. Для приготовления еды лучше использовать мультиварку и духовку.

Нужен ли четкий режим питания?

Лучше ориентироваться на внутренние сигналы голода и насыщения, а для этого нужно, чтобы питание не было автоматическим, но занимало определенное время и внимание. Но режим все-таки стоит иметь, так как, если есть беспорядочно, пищеварительной системе сложнее работать. График питания может быть гибким. Важно помнить следующие рекомендации:

Ешьте только за обеденным (не рабочим!) столом. Исключите питание на ходу (в машине, в кино, перекусы на работе). Ешьте не торопясь, делайте паузы. Так проще понять, что вы уже наелись. Не доводите себя до лютого голода, когда еда сметается со стола. Ешьте регулярно. Если заняты, берите с собой еду в ланчбоксе. Во время трапезы не отвлекайтесь на телевизор или смартфон, наслаждайтесь едой. Питайтесь разнообразно, пробуйте новое, создайте себе дополнительные вкусовые впечатления.

Какая диета лучше?

Диета – это специальное питание для лечения или профилактики заболевания. Ее можно сравнить с лекарственными препаратами. Здоровому человеку специальные диеты не нужны. А когда нужны, их назначает врач в индивидуальном порядке. Достаточно придерживаться рекомендаций по адекватному и разнообразному питанию, когда в рационе достаточно растительной пищи.

Модные нынче ограничительные диеты досконально не исследованы, и не понятно, что они в будущем принесут, пользу или вред. Даже если человек принимает пищевые добавки, они не могут заменить все необходимые питательные вещества. Ограниченный выбор еды может только добавить новых проблем.

Оренбуржье входит в пятерку регионов страны с самыми высокими показателями избыточной массы тела у населения.

По данным 2018 года в области 25,97% граждан (из числа прошедших диспансеризацию) имеют лишний вес. Более 4,5 тысячи жителей страдают ожирением (1,6%, то есть примерно каждый девятый оренбуржец). Причина – в привычках.

Способствуют ожирению культура «фастфуда» в комплексе с сидячим образом жизни. Переедание – потребность есть много и вкусно; неправильное пищевое поведение (еда на ходу, обильные ужины); «сладкая наркомания»; привычка заедать стрессы «вкусняшками»; любовь к пиву и т.д. Нарушению энерго-пищевого баланса содействуют сидячий образ жизни, повышенная суточная калорийность рациона при недостаточной подвижности, малоподвижная работа, жизнь за рулем, отдых у телевизора или компьютера. У жителей Оренбуржья отсутствуют правильно сформированные пищевые привычки. Нет режима питания, преобладают переедание, обильный ужин, неполноценный завтрак, перекусы на ходу и всухомятку с употреблением в больших количествах жиров и простых углеводов (хлебобулочных изделий, сладостей, макарон).

Мы мало едим овощей и фруктов

Диетологи бьют тревогу: россияне употребляют недостаточно овощей и фруктов. Согласно статистике Роспотребнадзора за 2018 год 99 % людей – недоедают до нормы овощей, 97 % – должны есть больше фруктов. Всемирная организация здравоохранения рекомендует съесть минимум пять порций свежих фруктов и овощей ежедневно (это около 500 граммов). Одной порцией можно считать любой свежий фрукт или овощ, горсть ягод, тарелку салата или любого овощного блюда, а также стакан свежевыжатого сока. Растительные плоды являются полноценным поставщиком клетчатки, витаминов и минералов. Доказано, что те люди, которые регулярно употребляют овощи и фрукты в сыром и приготовленном виде, гораздо реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологиями желудочно-кишечного тракта, эндокринными нарушениями и некоторыми видами онкологии.

Почему важны продукты, которые сейчас недоедают?

Свежие фрукты и овощи богаты антиоксидантами, которые защищают клеточные мембраны от негативного воздействия свободных радикалов. Польза фруктов и овощей для пищеварительного тракта просто огромна. Как

известно, передвижение пищевого комка по пищеводу обеспечивается перистальтикой (сокращением) стенок желудка и кишечника. Единственным механическим стимулятором перистальтики является клетчатка, которая в избытке присутствует в свежих овощах и фруктах.

Холестерин. Кому необходимо его контролировать?

Холестерин – органическое жироподобное соединение. Входит в состав всех тканей, обеспечивает прочность клеточных стенок; циркулируя в кровяном русле, используется в качестве строительного материала, а также для синтеза более сложных соединений. Таким образом, без холестерина невозможна нормальная работа нашего организма.

Несмотря на всю важность холестерина, избыточное употребление жирной пищи животного происхождения может привести к повышенному его содержанию в организме, что негативно сказывается на состоянии здоровья и может вызвать серьезное заболевание.

Холестерин следует проверять с 20-летнего возраста и дальше делать этот анализ каждые 5 лет. При первом исследовании, если уже в молодом возрасте выявляются высокие цифры – это требует модификации образа жизни, а в отдельных случаях даже понадобится специализированное лечение. Начиная с 40 лет холестерин нужно регулярно отслеживать. Если у человека нет факторов риска, он ничем не болел – уровень холестерина должен быть меньше 4,8. Следует беспокоиться, если показатель 7 и выше. В первую очередь, нужно исключить патологию щитовидной железы – именно нарушения обмена со стороны щитовидной железы могут привести к таким повышенным показателям. И в этой ситуации уже назначаются холестериноснижающие препараты.

Можно обратиться к терапевту по месту жительства или в кабинет профилактики, где по специальным шкалам могут рассчитать все риски внезапных сосудистых катастроф и подберут индивидуально схему лечения (если она необходима) или дадут рекомендации по изменению образа жизни, в частности, рациона питания.