

Как правильно питаться

Правильное, здоровое питание не означает скучное меню и отказ от вкусных блюд. Как раз наоборот! Оно подразумевает сбалансированность, которой можно добиться, если есть разные продукты и столько, сколько этого требует организм. Так он сможет получать необходимые питательные вещества, чтобы мы могли быть здоровыми и деятельными. Потому-то никакая еда не является здоровой или нездоровой, полезной или вредной сама по себе. Всё зависит от размера порций и частоты приема пищи. Есть можно всё, но в правильных количествах!

Пирамида питания показывает, чего следует есть меньше, чего больше

И всё же, многие из нас питаются несбалансированно, не так, как рекомендуется, о чем свидетельствует проведенное в Эстонии [исследование](#) пищевого поведения. Не приходится удивляться, что люди не получают достаточного количества питательных веществ.

Здесь можно сравнить между собой две пирамиды.

На одной указаны рекомендуемые пропорции объемов, которые гарантируют сбалансированное питание, а на другой приведен реальный рацион среднего жителя Эстонии.

Пирамида питания

Рекомендуемый недельный рацион жителя Эстонии

Рыба, птица, яйца, мясо

Молоко, молочные продукты



Пирамида питания

Рыба, птица, яйца, мясо

Молоко, молочные продукты



Двигай

ПИТАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗНО:

- ✓ Каждый день съедайте что-нибудь из всех пяти основных групп продуктов!
- ✓ Варьируйте продукты в пределах групп!

ЗАПОМНИТЕ!

 ПЕЙТЕ ВОДУ

 ДВИГАЙТЕСЬ





 ОТДЫХАЙТЕ

Чтобы питание было сбалансированным и разнообразным, нужно есть в соответствии с приведенной выше рекомендуемой пирамидой питания. Рекомендуемая пирамида показывает примерное количество продуктов питания, которое следует употреблять в течение одной недели для удовлетворения потребности в питательных веществах. В пирамиде указано пять основных групп продуктов – из каждой из них нужно что-то есть ежедневно. На вершине пирамиды разместилось сладкое и соленое, которое организму для его функционирования не требуется и есть его надо редко, и то в небольших количествах.

Чего следует есть больше, чтобы питание было более сбалансированным:

- цельнозерновые (хлеб, каши)
- овощи, в т. ч. бобовые
- фрукты и ягоды
- блюда из свежей, охлажденной и замороженной рыбы
- орехи и семечки

Чего следует есть меньше:

- сладкие молочные продукты, такие как йогурты и сырки
- свинина и говядина (прежде всего изготовленные из них продукты с высоким содержанием насыщенных жирных кислот и соли)
- сладкие и соленые снеки
- богатые сахаром прохладительные напитки и соки

В СМИ можно встретить много противоречивой информации о здоровом питании. Нужно просто не давать себя запутывать и помнить, что нет таких суперфудов, гениальных программ питания или волшебных средств, которые были бы эффективны для достижения крепкого здоровья или снижения массы тела в продолжительной перспективе.

Организм должен получать из пищи как достаточное для жизнедеятельности количество энергии, так и все необходимые питательные вещества. Несбалансированное, однообразное питание приводит к дефициту питательных веществ, что самым разным образом отражается на организме и может привести к серьезным заболеваниям.

Одно из последствий несбалансированного питания – проблемы с массой тела: если организм недополучает с пищей нужных ему веществ, он заставляет нас есть больше.

Для того чтобы питание было здоровым и сбалансированным:

1 Нужно есть по мере необходимости

Из пищи наш организм получает необходимые питательные вещества и энергию. Потребность в них зависит от возраста, пола, образа жизни, состояния здоровья и многих других факторов.

Формула проста: нужно есть столько, сколько требует и расходует организм.

Энергия расходуется на базовую активность (дыхание, переваривание пищи, мышление, работу сердца и т.д.), но она нужна и для движения. Например, у подростков потребность в энергии значительно выше, чем у людей более старшего возраста; во время беременности и грудного вскармливания повышается потребность в питательных веществах; людям физического труда нужно больше энергии, чем офисным работникам. Средняя дневная потребность в энергии составляет 2000 ккал у женщин и 2600 ккал у мужчин.

Посчитать, сколько энергии требуется вашему организму, можно [здесь](#).

2 Питайтесь сбалансированно

В питании важна не только получаемая энергия, но и то, чтобы она поступала от разных питательных веществ и пропорция этих веществ была сбалансированной. Каждое питательное вещество играет в организме свою важную роль, и разные группы продуктов содержат разные основные вещества, витамины и минералы.

Сегодня многие пытаются, например, сокращать количество потребляемых углеводов, что может стать причиной дефицита некоторых важных питательных веществ.

3 В меру можно есть всё

Распространено заблуждение, что всё вкусное или вредно, или приводит к ожирению. На самом деле всё не так плохо: есть можно всё, но в правильных количествах и с правильной частотой. Пять основных групп продуктов одинаково важны, но пирамида питания показывает пропорции по их количеству. Нужно проявлять особую осторожность с очень соленым, сладким и жирным, а также с алкоголем.

4 Питайтесь разнообразно

В разнообразное и сбалансированное меню должны входить продукты из разных групп, но нужно варьировать продукты и внутри групп. Например, разные овощи и фрукты содержат разные и в разных количествах витамины и минералы. Если питаться разнообразно, можно получать нужные питательные вещества, организм будет более здоровым и станет лучше работать.

Очень часто причиной однообразного питания становятся рутинные привычки. Рацион нужно время от времени пересматривать, чтобы всё время не есть одно и то же. Питание может оказаться однообразным и потому, что человек сознательно решил не есть определенных продуктов или они ему не нравятся. В таком случае нужно внимательно следить, чтобы необходимые питательные вещества всё же поступали из других источников.

