

Питание и красота

Вопрос: Как нужно питаться, чтобы сохранить красоту и здоровье?

Ответ: Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения;

- потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые - это основа здорового рациона питания;

- несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день). Поставьте дома вазу со свежими фруктами на стол, чтобы они были всегда доступными для Вас и Ваших близких. Используйте их для перекусов между основными приемами пищи дома, на учебе и на работе;

- контролируйте потребление жиров и заменяйте большую часть насыщенных животных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими маргаринами. Старайтесь меньше использовать жир для приготовления пищи – современные технологии позволяют делать это. Знайте, что многие популярные продукты содержат много жира: чипсы, лапша быстрого приготовления, деликатесы и кондитерские изделия, колбасные изделия и др.;

- заменяйте жирное мясо и мясные продукты (как с видимым, так и скрытым от Ваших глаз жиром в колбасах, сосисках, консервах) фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи;

- ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурты и др.) с низким содержанием жира, соли и без добавленного сахара;

- выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей;

- выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5-6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе. Избыточное поступление соли может не только стимулировать развитие гипертонии, но и способствует задержке жидкости в организме и развитию отеков;

- соблюдайте правильный водный режим 1,5-2,0 литра (вместе с жидкими блюдами) вполне достаточно. Если Вы захотели пить – отдавайте предпочтение напиткам без сахара или отварам, компотам, обезжиренному молоку. Не злоупотребляйте модными энергетическими напитками. Употребление алкоголя необходимо ограничить до 1-2 порций (по 10г спирта каждая) в день;- соблюдайте правильный режим питания- 5-6 раз в день небольшими порциями

- готовьте пищу безопасным и гигиеническим способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

Вопрос: Как сохранить красивую фигуру?

Ответ: Поддерживайте свой вес в рекомендуемых пределах за счет ежедневных физических нагрузок и правильного питания. Это надо начинать смолоду. Величину «идеальной» массы тела можно рассчитать по формуле: $I = m / H^2$, где m-масса тела в (кг), h- рост в (м), и измеряется в кг/м².

Если вы в 25 лет имеете избыточную массу тела, то постарайтесь похудеть до «идеальной» массы тела. В молодости худеть легче, так как кожа еще сохраняет свою упругость и после потери лишних килограммов не будет растягиваться и отвисать.

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
15 и менее	Острый дефицит массы тела
15-20	Недостаточная (дефицит) масса тела
20-25	Норма
25-30	Избыточная масса тела
30-35	Ожирение первой степени
35-40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени

Кроме того, проверить соблюдение равновесия между энергией, поступающей с пищей и энергией, которую Вы расходуете на физическую активность можно следующим образом: достаточно ущипнуть себя за живот – если кожная складка превысит толщину пальца (около 2 см), то Вам необходимо сократить количество потребляемой пищи и одновременно увеличить ежедневную физическую активность. Помните, что наиболее калорийными являются продукты, которые содержат жир и сахара.

Вопрос: Как нужно питаться, чтобы кожа была здоровой и красивой?

Ответ: Включать в свой рацион пищевые продукты, содержащие компоненты способные поддерживать структуру и функции кожи. Часто кожа страдает от дефицита микронутриентов, (витаминов), что приводит к ее преждевременному старению: снижается тургор, эластичность, появляются морщины, цвет лица становится тусклым. Рацион должен иметь достаточное количество:

- полиненасыщенных жирных кислот семейства омега-6 и омега-3, содержащихся в растительных маслах, жирной морской рыбе или рыбьем жире. Эти кислоты организм не может синтезировать самостоятельно и получает только из пищи. Они обладают выраженным противовоспалительным и антиаллергическим действием. 3-4 «рыбных» дня в неделю могут способствовать решению этой проблемы,

- витамин А, который содержится в продуктах животного происхождения, и может образовываться в организме из бета-каротина, которым богата растительная пища. Этот витамин чрезвычайно необходим для кожи, его даже называют «витамином красоты». При недостаточном содержании его в рационе кожа становится сухой, волосы - ломкими, сухими, легко выпадают. Могут даже развиваться кожные заболевания, такие как угри, сухая себорея и др. Профилактика очень проста – салат из одной средней морковки со сметаной удовлетворяет суточную потребность в этом микронутриенте.

- витамин С, источником которого являются свежие овощи, фрукты и ягоды, при дефиците которого кожа становится сухой, шероховатой на ощупь, на ней появляются пигментные пятна,

- витамины группы В, которые содержатся в хлебе из муки грубого помола, отрубях, крупах, мясе, дрожжах, орехах и др., устраняет кожный зуд, себорею, перхоть, тусклый цвет волос, их выпадение, воспалительные процессы в областях уголков рта, губ («заеды»).

- витамин РР (содержится в хлебе из муки грубого помола, крупах, фасоли, горохе, картофеле, мясе, рыбе, яйцах, дрожжах и др.), который оказывает противовоспалительное действие, препятствует раннему поседению и выпадению волос, сухости, огрубению кожи, повышенной пигментации.

- магний (участвует в регуляции обмена веществ, улучшает клеточную регенерацию, является опорой для структурных элементов кожи).

- цинк (оказывает влияние на кожную пигментацию, его недостаток в пище может оказаться причиной выпадения волос).

Состояние кожи и волос зависит и от состояния микрофлоры кишечника. Необходимо достаточное употребление нежирных молочнокислых продуктов с «живыми» полезными микроорганизмами. И, наконец, если вас тревожит состояние вашей кожи, необходимо ограничить потребление поваренной соли, сахара, сладостей, мучных изделий, уксуса, перца и других пряностей. Не увлекайтесь кофе и крепким чаем.