Советы по здоровому питанию

За последние 10 лет масса тела взрослых мужчин и женщин возросла на 2 килограммы, да и дети прибавили почти килограмм. По распространенности ожирения российские женщины находятся среди «лидеров» в странах Европы. Число взрослых, имеющих ожирение, к 2005 году увеличилось до 23% с 18% в 1994 году. Избыточная масса тела и ожирение – тащат за собой гамму заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабет, некоторые формы злокачественных новообразований и др. нарушений здоровья – составляющих причин высокой смертности населения России. Что касается низкой массы тела, свидетельствующей о белково-калорийной недостаточности, то среди взрослого населения распространенность этого тяжелого нарушения питания наблюдается у 2-4% людей, с такой же частотой, как и в большинстве развитых стран.

Среди семей с наиболее низкими доходами в каждой третьей-четвертой имеется хотя бы один человек с проявлениями белково-калорийной недостаточности. А насколько рациональны их расходы на питания? Именно среди этой группы максимальные расходы приходятся на колбасные изделия. Да и большинство населения воспринимают их ни как закусочный продукт (мы не навредим нашему здоровью, если съедим один-два бутерброда из тонкого среза колбасы с нормальным куском хлеба), а как эквивалент мяса. Действительно колбаса это мясной продукт, но в его составе не более 12-15% белка и 33-35 или более процентов жира(!!!), тогда как в приготовленном мясе 20 и более процентов белка и только 8-10% жира. Следует также иметь ввиду, что именно мышечная ткань содержит так нужные нам легкоусвояемое железо и витамин В12 – именно этих незаменимых пищевых веществ в колбасах и сосисках значительно меньше.

Наше отношение к молоку. Мы делаем все, чтобы вытеснить этот напиток из рациона питания детей, предлагая им сладкие газированные напитки (этому способствует и реклама). Не думая (или не зная) о том, калорийность сладких напитков примерно соответствует молоку, но в них кроме сахара (который нам абсолютно не нужен) ничего нет, тогда как молоко – это прекрасный белок, витамин А и В2 и, конечно, кальций, которого нам всем так не хватает. Ну и, кроме того, молоко прекрасно утоляет жажду, а низкожирное – менее калорийно, теряет некоторое количество витамина А, но сохраняет другие полезные качества. Тоже можно сказать и о кефире, йогуртах и др. жидких кисломолочных продукта. Следует иметь ввиду, что молочные продукты – прекрасный, недорогой и даже полезный перекус.

- Овощи и фрукты - особенная группа продуктов, если мы съедаем менее 400 г этих продуктов, то организм недополучает витамина С, каротиноидов, фолиевой кислоты, пищевых волокон, микроэлементов, а также разнообразных минорных биологически активных веществ (флавоноидов, индолов, фитостеринов, органических кислот и др) с

которыми, как показывают исследования последних лет, ассоциирует здоровье. Следует помнить, что многие полезные компоненты овощей и фруктов теряют свою активность или разрушаются при термической обработке. Именно поэтому их нужно употреблять преимущественно в сыром виде. Если же мы их отварили, то готовые блюда не следует долго хранить или подвергать повторной термической обработке. Мы всегда должны руководствоваться принципом – приготовил и съел.

Мы всегда спешим. Имея утром лишних 10-15 минут и планируя приготовить вечером картофель, мы его чистим, помещаем в кастрюлю и заливаем водой. Придя вечером домой и увидев, что вода стала мутной, мы ее сливаем, наливаем новую и ставим картошку на плиту. Мы не задумываемся над тем (или не знаем), что концентрация наиболее ценных компонентов картофеля (калий, белок, витамин С) более высокая в части, прилежащей к кожуре, а сама кожура – это пищевые волокна. Почистив картофель, мы удаляем пищевые волокна и значительную часть калия, белка и витамина С, а поместив его в воду, мы создаем условия для перехода полезных компонентов в воду, которую выливаем. Процесс варки будет сопровождаться как дальнейшим их переходом в отвар (его мы тоже сливаем), так и разрушением витамина С под воздействием температуры. Наши мудрые предки варили картофель в кожуре или запекали целиком.

Микронутриентная недостаточность охватывает все слои населения, но йодированная соль для нас не годиться – ей нельзя солить огурцы, утверждают многие, но это чистейшей воды заблуждение, да и домашние заготовки становятся у нас менее популярными – большинство дачных участков превращаются в зеленые лужайки и цветники – в этом ничего плохого нет и свидетельствует скорее о повышении жизненного уровня населения. Но, о здоровье то не следует забывать! Популяция российских детей отличается от референсной здоровой популяции более высокой массой тела (ничего хорошего в этом нет) и низким ростом, что отчасти может быть связано с нашими генетическими особенностями, но недостаток йода и железа могут негативно сказываться на темпах роста (и умственного развития) детей. Недостаток витаминов и биологически активных компонентов пищи приводит к значительному снижению адаптационного потенциала организма детей и взрослых, повышая риск возникновения многих болезней.

Мы утрачиваем наши кулинарные традиции. Вспомните, когда в последний раз пекли пироги или блины, кто сумеет приговить блюдо с тыквой, заливную рыбу или рыбу под маринадом, сварить кисель, холодец, заварной крем для домашнего пирожного и др.? Утрачивая навыки приготовления традиционных блюд мы, одновременно и к великому сожалению, теряем часть нашей культуры

И в заключение несколько важных советов, которые помогут сделать ваше питание более здоровым.

- Старайтесь планировать питание вашей семьи и сделать свой рацион максимально разнообразным.
- Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, хлебным продуктам, произведенным из муки грубого помола (цельное зерно или мука 1-2 сорта) и обогащенных витаминами и минеральными веществами. Для приготовления каш выбирайте крупы на основе цельных зерен. Картофель – «второй хлеб» - отваривайте в кожуре,
- Помните, что молочные продукты – это здоровье костей. Молоко и кисломолочные напитки, особенно с низким содержанием жира и без добавленного сахара прекрасно утоляют жажду. Молочные продукты как и фрукты являются отличным перекусом,
- Ограничивайте потребление мясных и рыбных деликатесов, жиров животного происхождения, отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птицы. 2-3 раза в неделю (или чаще) ваше меню должно включать рыбу – источника не только белка, но и незаменимых жирных кислот.
- Используйте растительное масло для заправки овощных салатов.
- Не приучайте своих детей к сахару, жирным и мучным кондитерским изделиям.
- Надеемся, что представленные материалы Вас заинтересуют. Обращайтесь к нам по телефону горячей линии 8-800-100-0004

Г.Г.Онищенко - Главный Государственный санитарный врач Российской Федерации, академик РАМН

В.А.Тутельян - директор научно-исследовательского института питания РАМН, академик РАМН