

# Здоровье

Урок 3

ВЫ  
ЯВЛЯЕТЕСЬ  
ТЕМ, ЧТО  
ВЫ ЕДИТЕ



Здоровье



## БАЛАНС И РАЗНООБРАЗИЕ

Потребление достаточного количества пищи не является проблемой в богатых и развитых странах. Проблемой стало переедание и рост числа ожиревших людей.

Но даже при таком изобилии питание может быть неполноценным с точки зрения питательной ценности. Причинами этого являются: употребление пищи быстрого приготовления, технология приготовления и обработки продуктов, когда удаляются питательные вещества, употребление алкоголя в большом количестве, в конечном счете — недостаточное употребление продуктов, богатых витаминами и минералами. Сердечные заболевания, рак, диабет, инсульт и многие другие проблемы со здоровьем обусловлены нашим питанием и образом жизни.

Для того чтобы иметь хорошее здоровье, прежде всего необходимо обеспечить себе сбалансированное питание. Диетолог Розмари Стентон определяет его как диету, которая «обеспечивает нас достаточным количеством питательных веществ, необходимых для здоровья, и помогает избежать переедания».

Вам, действительно, не о чем беспокоиться, если вы ежедневно употребляете разнообразную пищу, особенно фрукты, овощи, бобовые, а также пищу из цельного зерна. Один врач и диетолог, широко известный своей компетентностью в области вегетарианского питания, говорит: «Хорошее питание — это разнообразная и по возможности натуральная пища и употребление ее

для поддержания идеального веса» (Мервин Г. Хардинг).

Для некоторых придерживаться здорового и полноценного питания означает избегать употребления пищи, вызывающей аллергическую реакцию. У некоторых людей приступы астмы, например, могут быть вызваны употреблением определенной пищи. У других употребление определенных продуктов может привести к болезненному состоянию. Больным целиакией, например, следует избегать употребления продуктов, содержащих глютен.

Для многих из нас еда и прием пищи играют очень важную роль в нашей социальной и культурной жизни. Но употребляем ли мы пищу для поддержания нашего здоровья? Название этого урока банально, но верно. Вы являетесь тем, что вы едите. Итак, давайте рассмотрим эти вопросы — лучшее питание и лучшие продукты — подробнее, чтобы понять важность этих вопросов в нашей жизни и больше узнать о лучшем питании для нас и нашей семьи.

## ПОТРЕБНОСТЬ В ЭНЕРГИИ

Наш организм нуждается в энергии. В пище энергия измеряется в килоджоулях или калориях, и по собственному опыту мы знаем, что если употреблять калории в избытке, это приводит к излишеству. Другими словами, избыток калорий откладывается в организме в виде жира. И наоборот, недостаточное количество калорий может привести к потере веса. В руководстве

по диетологии указаны потребности организма в энергии (в килоджоулях) для мужчин, женщин и детей. Но на практике нам необходимо придерживаться индивидуального подхода, основанного на простом уравнении: поступление энергии = расходование энергии.

Мы все расходует различное количество энергии, что обусловлено индивидуальным обменом веществ и степенью активности, и самый лучший способ поддержания идеального веса — определить, какое количество пищи необходимо для удовлетворения ежедневных потребностей в ней.

## О ПИЩЕ

Пища содержит питательные вещества, воду и клетчатку — необходимые пищевые компоненты, в которых наш организм нуждается для поддержания жизни. Существует пять питательных веществ, которые наряду с водой и клетчаткой обеспечивают нас энергией и играют важную роль в росте и жизнедеятельности клеток.

**Углеводы** — это главный источник энергии, в которой ежедневно нуждается организм. Углеводы подразделяются на сложные и простые, известные как крахмал и сахар. Пища, включающая сложные углеводы, должна составлять основную часть нашего питания, так как они являются главным источником энергии, а также обеспечивают организм другими жизненно важными питательными веществами. А такие продукты, как шоколад или

безалкогольные напитки, богатые сахарами, не дают нам ничего, кроме временного заряда энергией. Клетчатка представляет собой углеводы, не дающие энергии, но подробнее об этом поговорим ниже. Излишки углеводов откладываются в организме в виде жира.

**Белки** обеспечивают организм «строительным материалом» в виде аминокислот, являющихся составной частью клеток костей, тканей и крови. Поэтому они играют важную роль в процессах роста, жизнедеятельности и восстановления организма. Хотя нам известно о 20-ти аминокислотах, в различных количествах содержащихся в потребляемой нами пище, но только 9 из них мы должны ежедневно употреблять в достаточном количестве с принимаемой пищей, поскольку наш организм обладает способностью вырабатывать остальные аминокислоты. Наилучший способ обеспечить поступление достаточного количества белков — это ежедневно употреблять широкое разнообразие качественных продуктов. Избыток белков откладывается в организме в виде жира.

**Жиры** откладываются в оболочке клеток, обеспечивая защиту жизненно важных органов, а также защиту от жары и холода. Жиры участвуют в некоторых процессах метаболизма организма и при крайней необходимости могут послужить источником энергии. Таким образом, жиры являются жизненно важными питательными веществами.

Однако жиры являются богатым источником энергии и в одном грамме содержат в два раза больше килоджоулей, чем углеводы и белки. И когда употребление жиров превышает требуемое количество, они откладываются в виде жировой ткани, что приводит к излишнему весу. Выбирая продукты с низким содержанием жиров, мы не только обеспечиваем себя всеми необходимыми питательными веществами, но и поддерживаем баланс: поступление энергии = расходование энергии.

**Витамины и минералы**, содержащиеся в малых количествах в употребляемых продуктах, обеспечивают питательными веществами наши кости и зубы и участвуют как необходимые компоненты в процессе метаболизма в организме. Ежедневную потребность в витаминах и минералах проще всего можно удовлетворить, ежедневно употребляя разнообразную пищу, богатую питательными веществами. Включать в рацион различные витаминные добавки можно только в случае обнаружения нехватки витаминов и минералов в организме, так как «передозировка» витаминов и минералов может привести к проблемам со здоровьем.

**Вода** содержится в каждой клетке нашего организма. Фактически, наш организм состоит на 70% из воды, и мы должны выпивать достаточное количество воды для поддержания этого необходимого уровня ее в организме.

Мы теряем воду при экскреции, потоотделении и выдыхании воздуха. Для поддержания жизнедеятельности организма человек должен выпивать, по крайней мере, 6–8 стаканов жидкости (желательно воды) ежедневно и немного больше в жаркую погоду.

Хорошая привычка — пить воду понемногу, но часто в течение дня, потому что жажда не является надежным индикатором потребности организма в воде. В действительности, к тому моменту, когда вы почувствуете жажду, ваш организм может быть уже на пути к обезвоживанию. Знаете ли вы, что обезвоживание часто является причиной головной боли? Поэтому, прежде чем принять болеутоляющее средство, попробуйте выпить несколько стаканов воды и прогуляться на свежем воздухе. Хороший показатель того, что вы употребляете достаточное количество воды, — это практически прозрачный цвет вашей мочи. Если нет, начинайте пить воду! Примите к сведению следующий порядок питья воды.

- Просыпаясь, выпивайте 2 стакана воды.
- 2 стакана утром.
- 2 стакана днем.
- 2 стакана вечером.



**Пищевые волокна.** Этот термин был дан для обозначения составной части растительных продуктов, которая не усваивается подобно другим питательным веществам в процессе пищеварения. В середине 70-х годов исследования доктора Дениса Буркита показали, что люди, употреблявшие пищу, богатую клетчаткой, были меньше подвержены сердечным заболеваниям и расстройствам пищеварения. Однако не везде эта информация была принята к сведению, поскольку производители продуктов не хотели менять технологию обработки продуктов, а именно: отказываться от удаления клетчатки из продуктов (белый рис, белый хлеб и т. д.).

**Клетчатка** содержится только в пище растительного происхождения, которая к тому же богата сложными углеводами и отличается низким содержанием жиров: овощи, цельные зерновые, бобовые, фрукты. Полезные свойства клетчатки:

- Пища быстрее переваривается.
- Экскременты мягче и обильнее.
- Желудочно-кишечный тракт здоровее.
- Риск таких заболеваний, как рак кишечника, дивертикулит, геморрой и колит, значительно снижается.
- Диета, состоящая из продуктов, богатых клетчаткой, способствует снижению уровня холестерина в крови.

## ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Австралийская организация, занимающаяся проблемами питания, разработала удобное руководство, называемое Пирамида здорового питания, которое является хорошим подспорьем при планировании питания.



Заметьте, что группа «Употреблять в большом количестве» включает продукты, содержащие сложные углеводы. Питание, состоящее из разнообразных цельных зерновых круп и хлеба, свежих овощей, овощей, приготовленных в пароварке или микроволновой печи, и свежих фруктов, обеспечит нас в избытке питательными веществами, необходи-

мыми для хорошего здоровья. Но помните, что необходимо съедать столько, чтобы обеспечить организм необходимой ежедневной энергией, и что избыток килоджоулей откладывается в виде жира!

В группу «Употреблять в умеренном количестве» входят продукты, богатые белками, часто с высоким содержанием жиров. Однако мы часто позволяем себе блюда из таких продуктов в слишком больших количествах. Питание же, включающее разнообразные овощи, фрукты, цельные зерновые и бобовые, в такой же мере обеспечит наш организм всеми необходимыми белками. Один из путей снижения потребления жиров — использование обезжиренных продуктов (обезжиренного молока, сыра с низким содержанием жира и постного мяса).

К продуктам группы «Употреблять в небольшом количестве» также следует относиться внимательно. Одно из правил: дополнительно ежедневно использовать максимум по одной столовой ложке растительного и сливочного масла на человека. Здесь имеется в виду употребление жиров, которые не являются естественной частью продуктов, а которые используются для приготовления пищи (масло, намазываемое на хлеб, масло в салате и т. д.).

Сахар и соль содержатся во многих натуральных продуктах, поэтому необходимо свести к минимуму употребление пищи с высоким содержанием соли и сахара.

## ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Модель правильного питания формируется в детстве. В последние годы в развитых странах растет беспокойство в связи с учащимися случаями детского ожирения, которое часто берет свое начало в младенчестве. Излишек жировых клеток, образовавшихся еще в детстве, может стать проблемой на всю последующую жизнь человека.

Особое внимание должно уделяться пище, которую едят ваши дети. Детское питание должно включать большое разнообразие хороших продуктов, особенно овощей, фруктов и цельных зерновых. Дети должны получать с пищей достаточно энергии, белков и других питательных веществ, необходимых для их роста и развития активности. Рост, вес, физическое состояние и выносливость — фактические показатели достаточного потребления пищи. А хорошо развитое и крепкое тело, здоровый цвет кожи, блеск глаз и волос, радостное расположение духа — признаки правильного питания.

Поступление энергии, т. е. количество съеденной ребенком пищи, может быть достаточным или даже чрезмерным, но если в рацион не входят необходимые продукты, это говорит о плохом питании ребенка (недостаточное потребление жизненно важных питательных веществ).

### Плохие привычки в питании

- Перекусывание между приемами пищи. В отличие от рекламы, заявляющей о том, что и детям это необходимо, большинству

детей достаточно хорошего трехразового питания в день, с промежутком в 4-5 часов между приемами пищи.

- Нерегулярное питание и пропуск приема пищи. Очень важно, чтобы у детей было определенное время приема пищи, а особенно — хороший завтрак, включающий белковую пищу, блюда из цельных зерновых круп, фрукты и молоко (или соевые напитки).
- «Насыщение» леденцами, тортами, чипсами, печеньем и т. п. Часто, когда детям предоставляется выбор, что съесть, они выбирают кондитерские изделия, конфеты, печенье и чипсы. Здесь следует отметить отрицательное влияние телевизионной рекламы об изобилии продуктов, имеющихся в супермаркетах и на витринах магазинов. Употребление слишком большого количества подобных продуктов не оставит места в желудке для сбалансированной в питательном отношении пищи, когда наступит время приема пищи.

## ЗДОРОВАЯ ПИЩА И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Стремление к здоровой и питательной пище для детей — это очень хорошо, но взрослые не должны быть слишком строгими, что может сформировать негативное отношение к еде. Время приема пищи в семье, будь то завтрак, обед или ужин, должно быть временем веселого общения, нельзя допускать слез, а тем более раздражительности.

Вечеринки и праздники также должны быть веселыми, а приготовляемые блюда включать здоровые продукты. Приготовьте бутерброды и аппетитные рулеты с полезной начинкой, морковь и корешками сельдерея; пусть в меню входят свежие фрукты и фруктовые соки, а не только блюда с высоким содержанием сахара, соли, жира и газированные напитки.

## ПРИЧУДЫ И ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ

Поскольку у детей привычки в питании недостаточно еще сформированы, не так, как у взрослых, иногда случается, что ребенок отдает предпочтение каким-то определенным продуктам или отказывается от употребления когда-то любимой пищи. Обычно подобные ситуации длятся всего несколько дней и вскоре исправляются сами по себе. Однако необходимо учитывать два важных момента:

1. Запомните, что модель правильного питания формируется в детстве и что обычно ребенок не «автоматически» выбирает самую лучшую для себя пищу.
2. Дети учатся и начинают подражать другим очень быстро. Если вы, родители, привыкли потакать своим прихотям и у вас уже выработались плохие привычки в питании, они очень быстро будут переняты вашими детьми.

Если проблема или прихоти в питании сохраняются, и вы чувствуете, что они могут перерасти в плохие привычки, вы можете обратиться за помощью к диетологу.