

7 секретов питания: рекомендации врача-диетолога

1. Важность режима. Работа всего организма, в том числе и желудочно-кишечного тракта, подвержена определенным ритмам. Наш организм начинает готовиться к приему пищи заранее: вырабатывает пищеварительные соки, повышает слюноотделение. Должно быть три основных приема пищи – завтрак, обед и ужин. Также допускается пара перекусов (кисломолочные продукты, сухофрукты, овощи, орехи). Во время еды следует отложить все дела на небольшое время. Перекусы на ходу вредны.
2. Разнообразный рацион. Только разнообразное питание может покрыть потребность организма во всех необходимых питательных веществах. Однообразная пища – это путь к дефицитным состояниям и хроническим неинфекционным заболеваниям. Следовать принципу разнообразия в питании могут помочь правило тарелки или пищевое колесо.
3. Ежедневно употреблять овощи и фрукты (не менее 400 граммов). Они богаты витаминами, минералами и клетчаткой, которая необходима для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Также они являются источником фитонутриентов – веществ, которые укрепляют капиллярную стенку, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.
4. Восполнение водного баланса. Употреблять воду необходимо регулярно в течение дня. Дегидратация – недостаточное потребление жидкости – связана с рисками заболеваний почек и сердечно-сосудистой системы, электролитными нарушениями, снижением трудоспособности. Усредненная норма потребления жидкости для взрослого человека 1,5-3 литра в сутки.
5. Предпочтение приготовлению продуктов на пару, тушению, запеканию. Обжаривание продуктов имеет дополнительную опасность: при нагревании масел и жиров образуются перекисные липиды и альдегиды. Их чрезмерное потребление связано с развитием онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.
6. Ограничение потребления сахаров и соли. Избыточное потребление сахара определено связано с риском развития ожирения, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (5 грамм) в день.
7. Ограничение потребления джанкфуда, фастфуда, консервированных продуктов. Это не только гамбургеры, картошка фри и сосиски, но и

полуфабрикаты, продукты, которые продаются уже готовыми. В них добавляется избыточное количество соли и сахара, содержатся канцерогены и трансжиры, влияющие на риск развития эндокринных и онкологических болезней.