

Здорове харчування – запорука здоров'я!

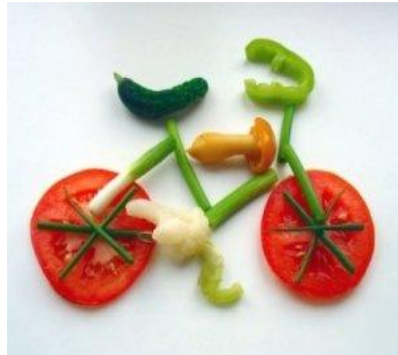


«Людина народжується здоровою. Усі
хвороби приходять з їжею»

Гіпократ

Що таке здорове харчування?

Здорове харчування перебуває на піку моди в даний час. Тільки подивіться на численних голлівудських красунь, навряд чи ви знайдете у них складки жиру і докучливий целюліт. Звичайно, можете сказати ви, мені б їх гроші, я б теж так виглядала. Однак ви будете праві тільки частково. Якщо у них багато грошей, це ще не означає, що вони пожирають все підряд, та ще і в пізній час. Більшість з них досить сильно обмежують себе в їжі, і вибирають тільки якісні та корисні продукти. Так чому ж і нам не зробити те ж саме?! Саме здоровий спосіб життя включає в себе і рухливий спосіб життя, і правильне здорове харчування, і збагачення нашого організму необхідними вітамінами і мінералами. Тільки що ж ми робимо насправді?! Імо після 10 вечора, готуємо багато блюд, з яких навіть може стікати жир. Ви тільки уявіть, що відбувається з вашим організмом після всього цього?! А ще при такому ставленні до вашого здоров'я ви думаєте, чому в мене так рано з'явилися зморшки, чому у мене випадає волосся, і нігті не можливо відрости, щоб зробити модний манікюр. А все через те, що ви забезпечуєте свій до болю зневоднений і забруднений організм.



Здорове харчування є одним з головних умов здоров'я людини. І перейти на подібний спосіб життя зовсім нескладно. Здорове харчування, також як і правильне харчування не відносяться до ряду дієт. Дієта передбачає обмеження споживаної їжі, а здорове харчування - обмеження в споживанні певних видів продуктів, які деякі вчені називають «негативними». Якщо ви займаєтеся спортом, якщо у вас проблеми із зайвою вагою, вам просто необхідно переходити на правильне і здорове харчування. У вас покращає самопочуття, ви відчуєте прилив сил і енергії, шкіра стане оксамитовою, волосся блискучими. Що ще треба для щасливого життя?!



Основні правила здорового харчування!

- ✓ При споживанні їжі зменшуйте кількість споживаних калорій, і збільшуйте по можливості їх витрата;
- ✓ Знижуйте кількість спожитої жирної їжі, замінійте її численними корисними овочами і фруктами;
- ✓ Їжте меншими порціями, але частіше, до 6 разів на добу;
- ✓ Поміняйте звичну для вас тарілку на більш маленьку. Навіть, якщо ви накладете їжі в цілу тарілку, то її кількість все одно буде меншим, ніж звичайно;
- ✓ Їжте більше натуральної їжі: овочі, фрукти, горіхи, соки і т. д.;
- ✓ Пийте більше рідини - близько 2-3 літрів на день;
- ✓ Не змішуйте несумісні види продуктів;
- ✓ Виключіть з вашого раціону такі продукти, як кава, чай, особливо чорний, консерванти, копченості, і, звичайно ж, алкоголь;





Дієта, як один

із способів здорового харчування. За і проти?

Вести виключно здоровий спосіб життя - сьогодні тренд. Гламурні дівчата п'ють тільки зелений чай, домогосподарки вживають тільки "живі" йогурти, ділові леді починають день з дієтичних пластивців, палять легкі сигарети і лягають спати на голодний шлунок - щоб уранці прямо з ліжка пересісти на велотренажер. Дуже часто люди починають дотримуватися дієт. Проте навіть не задумуються про те чи це корисно.

Суть строгої дієти полягає в отриманні з їжею 50 - 100 ккал щодня. Меню виходить дуже мізерним з обмеженим набором продуктів. Строгу дієту необхідно дотримувати не більше 2 тижнів. Повне голодування припускає повна відмова від їжі. В супереч думці, що склалася у більшості людей, ефективність строгої дієти або голодування вельми незначна.

Короткотривалість строгої дієти і незвичний набір продуктів, дозволених до вживання, не створюють умов для зміни звичок живлення в кращу сторону. Це теж не сприяє збереженню ваги.

Розглянемо механізм втрати зайвих кілограмів при дотриманні строгої дієти. Основною причиною зниження ваги стає значне зменшення в організмі кількості глікогену і води, а також деякої кількості білка. В результаті, хоча людина худне приблизно на 3 -5 кг протягом першого тижня і ще на 2 - 3 кг після другого тижня дієти, втрачена вага незабаром повертається при заповненні недоліку води і глікогену в організмі. До того ж люди після строгої дієти починають посилено харчуватися, за рахунок чого відбувається швидке заповнення жирових втрат і відкладання нових запасів.

Голодування буває періодичним і повним. При періодичному голодуванні відбувається відмова від їжі протягом одного дня, що

прирівнюється до розвантажувального дня для організму. Триваліше голодування є небезпечним не тільки для здоров'я, але і для життя людини, якщо воно проходить без спостереження лікаря.

Прості поради: як правильно скласти правильний раціон харчування



Спростуйте. Замість того, щоб надміру перейматися підрахунком калорій чи розміром порції, розгляньте дієту як систему кольорових, різноманітних і свіжих продуктів — так буде легше зробити здоровий вибір. Зосередьтеся на улюблених продуктах і легких рецептах, для яких знадобиться кілька свіжих інгредієнтів. Поступово Ваш раціон стане кориснішим і смачнішим.

Починайте повільно та змінюйте свої звички з часом. Не дуже розумно намагатися перейти до здорового харчування в мить. Швидкі зміни можуть призвести лише до самообману та відмови від нового плану харчування. Слід робити маленькі кроки, наприклад, додати до свого меню салат (із різнокольорових овочів) раз на день або замінити тваринне масло оливковим, коли готуєте їжу. Коли введені зміни стануть звичкою, додайте до свого раціону ще кілька корисних продуктів.

Усі зміни для вдосконалення раціону – важливі. Щоб дотримуватися здорового способу харчування не потрібно мати ідеальну фігуру чи відмовлятися від улюблених продуктів. Довгострокова мета людини, яка починає правильно харчуватися, – це гарне самопочуття, енергійність і зменшення ризику захворювань на рак або інші важкі недуги. Не дайте помилкам збити Вас із обраного шляху — враховується кожен обраний вами корисний продукт.

Уявіть, що вода – це продукт з Вашого нового раціону. Вода. Вода допомагає вимивати з організму відходи та токсини. Незважаючи на це, організм багатьох людей протягом життя одержує недостатньо води. Як наслідок, з'являються перевтома, знесилення та головний біль. Більшість плутає спрагу з голодом. Якщо ж організм добре зволожений – це допоможе вибрати корисніші продукти.



Намагайтесь не вважати деякі продукти “забороненими”. Коли Ви відмовляєтеся від певних або від цілих груп продуктів, природно, що бажання ними поласувати зростає, а якщо не втрималися – почувається невдахою. Якщо Вас ваблять солодкі, солоні та інші некорисні продукти, спочатку зменшіть порцію та вживайте їх рідше. Згодом може виявитись, що Ваша пристрасть до таких продуктів зменшилась або вони перетворилися на нечастий спосіб «дозволити собі ласий шматочок».

Зменшіть порції. Використовуйте менші за розміром тарілки, погляньте на розміри порції тверезо та почніть їх потроху зменшувати. Наочні підказки допоможуть визначитися з розміром порції — Ваша порція м’яса чи риби має бути не більшою за колоду карт. Чайна ложка олії чи заправки до салату не більше коробки сірників, а шматок хліба не товще за обкладинку для CD-диска.

Зелень: Зелень сповнена кальцієм, магнієм, залізом, калієм, цинком, вітамінами А, С, Е і К, а також допомагає покращити кровообіг і зміцнити дихальну систему.

Експериментуйте із зеленню і не обмежуйтеся яскравим і темно-

зеленим салатом - кучерява капуста, броколі, пекінська капуста - це далеко не повний перелік.

Солодкі овочі: Солодкі від природи овочі нададуть корисний солодкий присмак вашим стравам і зменшать Ваш потяг до інших солодошців.

Ось лише деякі солодкі овочі: кукурудза, морква, буряк, цибуля.

Фрукти: Принципово важливими для здорового харчування є фрукти. У них є клітковина, вітаміни та антиоксиданти. Ягоди, чудово протидіють раковим захворюванням, яблука – джерело клітковини, апельсини та манго – вітаміну С тощо.

Здорове харчування варто збагатити:

Мононенасиченими жирами з рослинного масла, наприклад масла арахісу, оливи, а



також авокадо, горіхів (мигдаль, фундук) та насіння (гарбузове, кунжутне).



Поліненасиченими жирами, включаючи жирні кислоти Омега-3 і Омега-6, що містяться в жирній рибі – наприклад лососі, оселедці, скумбрії, анчоусах, сардинах і в деяких харчових добавках з жиром холодноводної риби. Крім цього, джерелом поліненасичених жирів є сире соняшникове насіння, кукурудза та грецькі горіхи.

Яким повинно бути правильне харчування?



Ожиріння- епідемія ХХ століття...

За даними ООН, кількість людей, що недостатньо харчуються, скоротилася з 920 млн у 1980 році до 799 млн у 2000 році, хоча за цей період населення планети зросло більше ніж на 1,6 млрд осіб. Фактично людство виграло війну з голодом і зуміло забезпечити більшості населення доступ до відносно повноцінного харчування. При цьому вперше в історії людства кількість людей, які переїдають, зрівнялася з кількістю тих, хто недоїдає. Достатня кількість продовольства призвела до того, що люди стали значно рідше помирати від голоду, але значно частіше — від серцево-судинних захворювань (за кількістю смертей це «найстрашніша» хвороба у світі), раку та діабету — надмірна маса тіла провокує або ускладнює перебіг даних захворювань. У 2000 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВОЗ, WorldHealthOrganization, WHO) уперше використала термін «епідемія» для характеристики ситуації, що склалася у світі: вона визнала, що число огрядних людей збільшується колосальними темпами. Надмірна вага не турбує сьогодні мабуть лише борців сумо.

Ожиріння та сучасність

Ожирінням у наш час прийнято називати хронічне поліетіологічне захворювання, що пов'язане з низкою генетичних та неврологічних факторів, зміною функції ендокринної системи, обміну речовин, стилю життя і харчовими звичками особи [2] та характеризується підвищенням запасів жиру (> 25 % у чоловіків, > 30 % у жінок). У клінічній практиці запаси жиру в організмі оцінюються шляхом визначення індексу маси тіла (ІМТ). ІМТ розраховується за формулою:

Таблиця 1. Класифікація надмірної ваги та ожиріння (за ІМТ) і розподілу жиру (вимірювання окружності талії)

Класифікація	ІМТ, кг/м ²	Ризик хвороби* Окружність талії, см	
		≥ 102 (чол.) < 88 (жін.)	< 102 (чол.) ≥ 88 (жін.)
Гіпотрофія	< 18,5	Підвищений	Підвищений
Норма	18,5–24,9	Низький	Підвищений
Надлишкова вага	25,0–29,9	Підвищений	Високий
Ожиріння (ступінь I)	30,0–34,9	Високий	Дуже високий
Ожиріння (ступінь II)	35,0–39,9	Дуже високий	Дуже високий
Ожиріння (ступінь III)	> 40,0	Надзвичайно високий	Надзвичайно високий

Примітка: * — Міжнародна федерація діабету (2005) виступає за більш жорсткі норми щодо окружності талії: ≥ 94 см у чоловіків і ≥ 80 см у жінок.

маса тіла (кг)/вимірний зріст (м²). Показником, що оцінює рівень вісцерального жиру, є розмір окружності талії. Окружність талії вимірюється на середині відстані між верхньою сідничною остю та нижнім ребром (рис. 2). Класифікація надмірної ваги та ожиріння (за

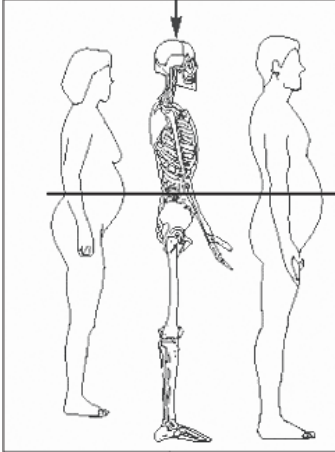


Рисунок 2. Рівень вимірювання окружності талії

та жінок Південної Африки. Особливо високі рівні в деяких етнічних групах, таких як американські індіанці, іспаномовні громадяни США та мешканці островів Тихого океану, де відзначено найвищі показники ожиріння (меланезійці, мікронезійці, полінезійці). У міській частині Західного Самоа 60 % чоловіків та 75 % жінок хворіють на ожиріння. Частота випадків ожиріння підвищується в багатьох країнах, що розвиваються (Бразилія, Мексика, Індія). Наприклад, кількість людей з ожирінням в індійському місті Калькутта більша, ніж у всій Швеції!

ІМТ) і розподілу жиру (за розмірами окружності талії) подана в табл. 1. В більшості країн Західної Європи рівень ожиріння варіює від 10 до 25 % (10–20 % серед чоловіків та 15–30 % серед жінок (звіт Міжнародної групи з проблеми ожиріння (МГПО), 2005), у той час як серед населення більшості країн Американського континенту ці показники сягають від 20 до 25 %. Відповідно в Східній Європі та країнах Середземноморського басейну ці показники можуть досягати 40 % для жінок (рис. 3) і навіть більше в деяких групах, наприклад афроамериканок США

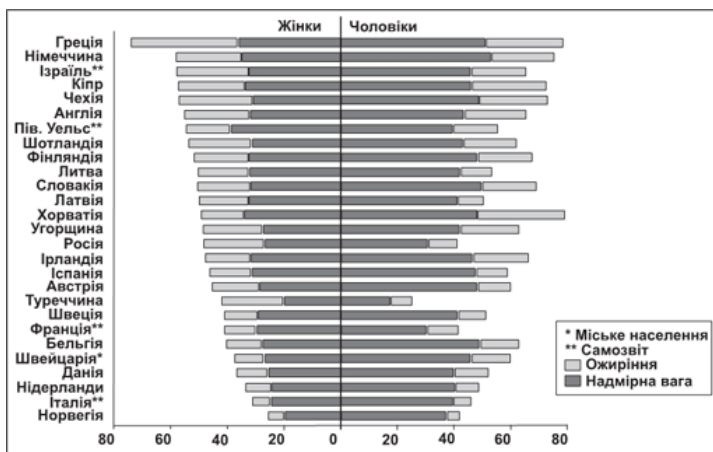


Рисунок 3. Поширеність (%) ожиріння і надмірної ваги серед населення країн

Надмірна маса тіла серед дітей також є проблемою багатьох європейських країн. Так, поширення надмірної маси тіла понад 30 % серед дітей віком 8–11 років є характерною для таких країн, як Іспанія, Італія та Греція; показники 20–29,9 % притаманні таким країнам, як Англія, Швейцарія, Хорватія. Для вікової групи 14–17 років показники поширення надмірної ваги вище 30 % не спостерігаються в жодній країні Європейського регіону, в той час як показники 20–29,9 % спостерігаються в Англії, Іспанії, Греції та Хорватії. Узагальнююча картина поширення надмірної маси тіла серед дітей віком 6–17 років наведена на рис. 4. Як бачимо, за величиною поширення фігурують усе



Рисунок 4. Поширення надмірної ваги серед європейських дітей 6–17 років

ті ж країни — Іспанія, Італія, Греція, Сицилія та о. Крит. Тенденції серед дітей та підлітків країн Європейського регіону та США повторюють тенденції серед дорослого населення: за останні роки спостерігається помітне зростання поширення надмірної ваги та ожиріння (рис. 5, 6).

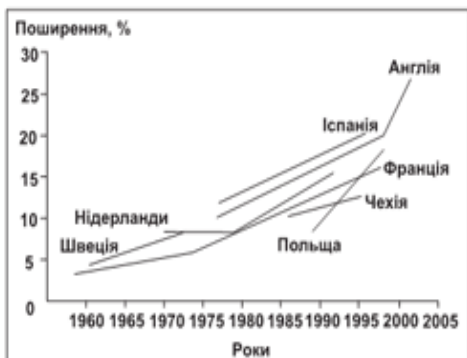


Рисунок 5. Тенденції до поширення надлишкової ваги/ожиріння серед європейських дітей та підлітків

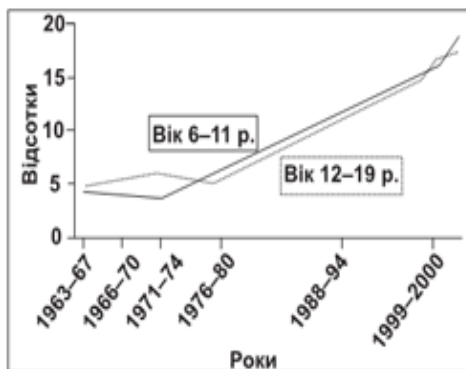


Рисунок 6. Тенденції до поширення надлишкової ваги/ожиріння серед дітей та підлітків США



Причини та наслідки ожиріння...

Основними пусковими факторами існуючої епідемії ожиріння є такі, що призводять до позитивного енергетичного балансу. До

них належать невідповідне вживання калорій, низька фізична активність протягом тривалого часу, низькі рівні звичайної фізичної активності.

Фактори, що зумовлюють розвиток ожиріння серед дітей дошкільного віку, численні і стосуються багатьох сфер життя. Так, детермінуючими є «батьківські» фактори (генетичні, харчові звички в сім'ї, рівень фізичної активності), ембріональні фактори — вага при народженні та гестаційний вік (дієта, фізична активність, паління, захворювання матері), вигодовування (грудне чи штучне, ріст у ранньому віці), соціально-економічні умови (довкілля, увага до дитини, сон, низька активність), доступність та можливість у забезпеченні (ціна на продукти харчування та безпечність, маркетингова політика, телебачення, солодкі напої). Найбільш значимими доведеними факторами, що стосуються харчових звичок, є материнське харчування, вага при народженні, гестаційний вік, грудне вигодовування, швидкий ріст, маркетинг. Щодо факторів фізичної активності, то найбільш впливовим є перегляд телепрограм, у той час як соціально-економічний статус, сон, зовнішнє середовище, «батьківська» фізична активність є недостатньо значимими. Всі вищезгадані доведено значимі фактори спричиняють виникнення ожиріння та надмірну масу тіла в дітей віком до 5 років.

Щодо ожиріння та надмірної ваги серед підлітків 10–18 років, то значимі фактори дуже схожі до таких у дітей дошкільного віку. Серед значимих факторів, що обумовлені харчовою поведінкою в даній віковій категорії, перше місце займають вживання солодких напоїв та харчування у фаст-фудах. Незначимими факторами названо вживання овочів та фруктів, м'яса, молочних/кальцієвмісних продуктів. Щодо фізичної активності, то значимим фактором є перегляд телепередач; незначимим — фізична активність (у тому числі спорт, активність протягом дня).



Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок і харчування, ніж від лікарського мистецтва.
Джованини Боккаччо

Список використаних джерел:

<http://internal.mif-ua.com/archive/issue-10347/article-10361/print.html>

<http://smachniy.com.ua/health/19>

<http://onlylife.net/statti/567-zdorovij-sposib-zhittya-mifi-i-realist.html>

<http://www.bonduelle.ua/dijety>

<http://iem.kiev.ua/diyetolog/stoga-diyeta-i-povne-goloduvannya-za-i-proty/>

<http://www.nestleprofessional.com/ukraine/ua/SiteArticles/Pages/rules.aspx?UrlReferrer=http%3a%2f%2fwww.google.com.ua>