**О проведении акции**

**«Июль – месяц здорового питания»**

Питание – это процесс, который объединяет всех нас. Вне зависимости от пола, возраста, национальности, вероисповедания, культуры и прочих факторов, организм каждого человека устроен одинаково, и независимо от внешних условий и индивидуальных особенностей основную массу всех необходимых веществ он получает из пищи. Будучи естественным источником энергии, микроэлементов, витаминов, аминокислот, пищевых волокон и других важных элементов, пища необходима нашему организму ежедневно и в достаточном количестве.

Говоря о здоровом питании, нужно помнить следующее.

1. Еда нужна для жизни. Любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания нормальной жизнедеятельности и здоровья.

2. Необходимо питаться полноценно. Соотношение белков, жиров и углеводов в дневном рационе должно быть примерно 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приёма: представить тарелку, разделённую на три одинаковых части; две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.

3. Следует разнообразить рацион. Одни и те же продукты на столе – это не только скучно, но и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, зелень, мясо, рыба, молочные продукты, орехи, бобовые, хлеб, макароны из твёрдых сортов пшеницы.

4. Чтобы не набирать вес, есть нужно чаще – как это ни парадоксально. Плотно завтракать, нормально обедать и скромно ужинать. В промежутках между основными приёмами пищи перекусывать фруктами, а перед сном выпивать кисломолочный напиток. В результате человек не будет испытывать чувство голода и сможет контролировать качество и количество принимаемой пищи.

5. Углеводы жизненно важны. Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

6. Следует различать углеводы простые и сложные. Простые углеводы (например, сахар) быстро обеспечивают организм энергией, но затем так же быстро возникает чувство голода. Потому лучше есть продукты со сложными или, как их ещё называют, «медленными» углеводами, которые усваиваются постепенно: овощи, крупы, продукты из цельного зерна и макаронные изделия из твёрдых сортов пшеницы.

7. Цельнозерновые продукты (крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола) содержат много клетчатки. Поэтому они помогают не только снизить чувство голода, но и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.

8. Избыточный сахар в питании – одна из причин лишнего веса. Следует отказаться от сахара-рафинада и сладких напитков (в одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек сахара и более 200 ккал). Содержится он и в «здоровых» продуктах: в мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами. Добавленный сахар в продуктовых этикетках может скрываться под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мёд, фруктовый концентрат.

9. Белки в питании должны быть всегда. Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

10. Жиры следует ограничивать. Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы. Жир имеется даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в колбасе «Докторской» его может быть около 30 %. Есть он в шоколаде и печенье (в последних содержится в среднем 20 % жира). Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

11. Сократить жиры в питании довольно просто. Следует предпочитать нежирные молочные продукты (на вкус они не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое); выбирать нежирное мясо и птицу без кожи (причём мясо лучше варить или запекать на решетке или специальной сковороде с желобками для стока жира). Также можно использвать посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке. Поскольку растительные масла тоже содержат жир, нужно ограничиться при заправке салата чайной ложкой масла на человека.

12. Но жиры нельзя исключать полностью. Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в них содержатся, а также к нарушению работы нервной и гормональной систем. Нужно учесть, что среди потребляемых жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.

13. Следует потреблять не менее 400–500 г фруктов и овощей в день. Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Помимо аскорбиновой кислоты (витамина С) в них есть каротиноиды, фолиевая кислота. Особенно полезны зелёные и оранжевые овощи: в них содержатся флавоноиды, ранее называвшиеся «витамином Р». Эти природные антиоксиданты защищают организм от старения. Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически – чтобы сохранить в них больше полезных веществ.

14. Рыба – минимум раз в неделю (а лучше не менее трёх). В жирной рыбе (скумбрии, сельди или сёмге) много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов.

15. Необходимы в рационе и молочные продукты. Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 – из одного стакана. Тем, кто не переносит обычное молоко, подойдут кисломолочные продукты. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника. Стоит есть и молочные каши. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе.

16. Нужно учить детей правильному питанию. Причина лишнего веса взрослых обычно заключается в том, что они неправильно питались в детстве. Дети не способны к самоограничению, и в некоторых случаях их надо ограничивать (особенно в потреблении сахара). Фрукты вместо выпечки и конфет, вода вместо сладких напитков.

17. Лишний вес – следствие избытка питания или недостатка движения. Вес увеличивается, когда организм получает с пищей энергии больше, чем ему требуется. И не имеет значения, чего больше было съедено. В России причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании. К таким продуктам относятся, например, колбасы, сливочное масло, твёрдые сыры, а также жирные сорта мяса (свинина и баранина).

18. Чтобы проверить, соответствует ли вес норме, нужно рассчитать индекс массы тела (ИМТ) по специальной формуле. ИМТ = масса тела в килограммах, делённая на квадрат роста в метрах. Если получаются значения от 18,5 до 25, то лишнего веса нет. Важным показателем является и окружность талии (ОТ). Величины более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин говорят об избыточном весе. Если же ОТ превышает соответственно 102 см и 88 см, то это признак абдоминального ожирения, чреватого развитием сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа.

19. Количество энергии, необходимой для организма, зависит от образа жизни человека, от его физической активности. Поэтому калорийность рациона надо подбирать после расчёта энергозатрат. При очень низкой активности (если человек целый день сидит в офисе) тратится около 1600 ккал. Средняя нагрузка (например, при ежедневных занятиях фитнесом) «съедает» до 2500 ккал. А тяжёлый физический труд отнимает более 4000 ккал в день.

20. Здоровое питание – это просто и недорого. Самые полезные крупы – самые дешёвые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих. Нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.