Памятка по здоровому питанию

Нередко нам приходится слышать набившую оскомину фразу: «Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться!». У большинства людей эти слова вызывают лишь улыбку, ведь кажется, что о правильном питании нам известно абсолютно все. Однако количество людей с заболеваниями, напрямую зависящими от питания, увеличивается в последнее время с геометрической прогрессией, говорит как раз об обратном.

Бичом по данным ВОЗ стало заболевание сахарным диабетом. Профилактику ожирения врачи рекомендуют начинать с раннего детства. Именно в этот период развиваются вкусовые предпочтения ребенка, он имитирует здоровое и нездоровое поведение своих родных. Риск ожирения у детей возрастает при отсутствии грудного вскармливания, сокращении времени сна, увеличении времени просмотра телепередач или занятий на компьютере. Родители должны приложить усилия для сведения этих рисков к минимуму. Очень важно ограничить прием нездоровой пищи и подслащенных напитков, организовывать активные игры и строго контролировать просмотр телепередач и игры на компьютере. Пример родителей и других старших членов семьи является во многом определяющим для детей в плане их отношения к здоровому образу жизни.

В этом году 15 марта прошел Всемирный день защиты прав потребителей под девизом «Сфокусируем права потребителей на здоровом питании». Целями государственной политики нашей страны в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием.

Вильям Васильевич Похлёбкин, советский, российский учёный, историк, географ, журналист и писатель так обозначил роль культуры питания:

«Одно из моих кредо — жизненных, общественно-политических и кулинарных — состоит в том, что нельзя игнорировать историческое прошлое — как в общечеловеческом мировом масштабе, так и в национальном. Иначе

история неизбежно будет мстить за себя — невеждам, самодурам и выскочкам, забывшим, что мир существовал задолго до их появления на свет.

В отношении кулинарии это означает, что, во-первых, нельзя не считаться с историей развития питания человека, который за миллионы лет физиологически постепенно приспособился к определенной системе питания, которая включает обязательно кулинарно обработанную пищу, то есть непременно горячую (вареную, жареную, печеную, кандированную).

…Во-вторых, надо сказать и о связи с национальной истории с питанием людей в каждой отдельно взятой стране. Дело в том, что нельзя абстрагироваться от того, в какой ты живешь стране, и надо учитывать это при организации своего питания. Страна определяет не только общие природные условия нашего обитания, но и создает некие типичные условия нашего снабжения продуктами. Это необходимо иметь в виду, даже если имеется возможность закрыть глаза на местный рынок и ориентироваться исключительно на валютные супермаркеты. Предки, которые передали нам свои гены, в конце концов не простят. Отомстят. Поэтому ни в коем случае нельзя пренебрегать в своем питании национальной кухней своей страны. Как говорится, каждому свое…»

Итак, отметим 2 июня 2016 года «День Здорового Питания» мероприятиями, позволяющими формировать правильное пищевое поведение человека.

Как правильно питаться, по мнению диетологов,чтобы быть здоровым и впредь не допускать ошибок, предлагаем несколько простых советов.

Сколько раз в день питаться

Основой правильного питания является употребление пищи всегда в одно время. Этим мы помогаем организму правильно распределять количество калорий попадающих в организм в течение суток. Главное, правильно подбирать энергетическую ценность и количество блюд к определенному приему пищи. В любом случае, здоровому человеку диетологи рекомендуют питаться 4 раза в день, а значит: завтракать, обедать, полдничать и ужинать. Необходимо это, чтобы предотвратить застой желчи в организме и образование камней в желчном пузыре.

Когда принимать пищу

Для правильной работы органов пищеварения, завтрак должен проходить в 8 часов утра, обед, приблизительно, в 13 часов, полдник в 16 часов, а ужин в 19 часов. Если трудно держать перерывы между основными приемами пищи, допускается съесть яблоко, морковку, сухой хлебец, выпить стакан сока. К следующему приему пищи нельзя подходить очень голодным, иначе можно скушать гораздо больше, чем необходимо.

Система питания

Объем пищи завтрака не более 250–300 мл (что соответствует 1 стакану). За первым завтраком употреблять 25 – 30% дневной нормы. Хорошо в него включить горячее блюдо из мяса или рыбы, а на гарнир подать овощи или

крупы, а еще 100 гр хлеба, питье. Обязательно завтракайте в течение 1 часа после пробуждения! Это включает обменные процессы и позволяет лучше использовать жир в течение дня как источник энергии.

Второй завтрак составляет 10 – 15% и, как правило, приходится на рабочий перерыв.

Обед должен включать 35 – 40% дневного рациона. Замечательно если он состоит из горячих блюд.

На ужин рекомендуется употреблять 10 – 20% и кушать за два – три часа до момента отхода ко сну. Оптимально если это будет легкая, не острая пища, например, молочные, кисломолочные блюда, овощные или фруктовые салаты.

После еды

Поздний приём пищи вредит Вашему организму, так как продукты питания в этот период времени не расщепляются до конечных элементов.

От последнего приема пищи до сна должно пройти более 2-х часов. Необходимо это для того, чтобы прошел процесс пищеварения. Считается, что после 21 часа организм почти не переваривает пищу, она долго лежит в желудке, начинаются гнилостные и бродильные процессы, что приводит к дисбактериозу. После любого приема пищи нужно обязательно двигаться, нельзя сразу ложиться, так как это способствует застою желчи, и как следствие, образованию камней в желчном пузыре и заболеваниям желудка. Полежать немного после сытной еды так приятно, но это в немалой степени влияет на появление жировых отложений и прямой путь к ожирению.

Как правильно употреблять пищу

Еда не терпит спешки. Многие не обращают внимания на этот аспект, питаясь на скорую руку, или, попросту, глотая еду. А ведь таким «варварским» подходом можно запросто свести к нулю пользу от самого правильного питания. Есть нужно медленно, тщательно пережевывая пищу, так как процесс переваривания начинается еще во рту, где волокна пищи смешиваются со слюной. Как говорят китайские философы: «Еду нужно пить, а питье – есть!», намекая на то, что тщательно пережевывать нужно и то, и другое.

Для горячих блюд оптимальной температурой считается 55 – 65˚ С. К ним относят: борщи, супы, щи и прочее. Для холодных блюд (закусок, салатов, компотов и т.д.) наилучшей температурой будет комнатная.

При этом в течение дня не забывайте пить чистую воду. Пить медленно, сопровождая приём воды хорошими, позитивными мыслями.

Исключите жарение, панировку, копчение, маринование. Готовьте еду правильно! На пару, гриле, запекайте, отваривайте, тушите без добавления масла, сохраняется почти в два раза больше витаминов и микроэлементов.

Ограничьте потребление сахара в чистом виде, замените по возможности сухофруктами, мармеладом, халвой, вареньем, медом. Как показывает статистика, в рационе современных людей потребление сахара значительно

больше, чем требуется. Отсюда и лишний вес, и различные проблемы со здоровьем.

Полезные советы домашним кулинарам от В.В.Похлебкина

15 ДОБРЫХ СОВЕТОВ

1. Что бы вы ни решили готовить (даже не зная ещё точно — что именно), первым делом, войдя в кухню, поставьте кипятить воду. Выработав эту привычку, вы оцените всю пользу от неё по мере приобретения поварского опыта.

2. Никогда не начинайте готовить, не прочитав рецепта до конца. Прежде всего, прочтите предварительные объяснения, а затем весь рецепт, уясните себе всю последовательность действий и только потом принимайтесь за дело.

3. Сразу взвесьте и отмерьте все продукты, необходимые по рецепту, расположите их на столе перед собой.

4. Подготовьте посуду и кухонный инструмент.

5. Строго соблюдайте последовательность операций, указанных в рецепте. Не спешите солить, но и не запаздывайте! НЕ ЗАБЫВАЙТЕ!

6. Никогда не оставляйте продукты, а особенно жиры, муку, крупы, открытыми в кухне во время варки — они теряют свой вкус, быстро горкнут, портятся, в них заводятся черви и насекомые.

7. Храните чай, пряности, кофе, соду и уксус в тщательно закрытой стеклянной посуде и каждый из этих продуктов изолированно.

8. Никогда не допускайте долгого бурления (кипения) воды, супов, компотов и т.п., а также скопления пара на кухне. Не кипятите масло, не пережигайте растительных жиров, это портит не только их вкус, но и вкус подвергаемых тепловой обработке продуктов.

9. Варите супы без крышки! Непременно тщательно снимайте пену! Молочные и рыбные супы (особенно уху!) никогда нельзя варить под крышкой! Овощные супы также лучше варить без крышки, особенно те, которые включают массу надземных овощей и трав. В мясных супах можно варить под крышкой только их мясную часть, а затем крышку снимать. Только в таком случае супы будут прозрачны, душисты, вкусны.

10. Любой продукт для варки кладите всегда в крутой кипяток! Ещё лучше — в кулинарно подготовленный кипяток, т.е. посоленный, поперченный, если это допускает и требует рецепт.

11. Любой продукт, предназначенный для тепловой кулинарной обработки (варки, жарения, запекания и т.д.) тщательно и вновь перед закладкой проверьте на чистоту и отсутствие посторонних запахов и включений, скрытых изъянов. Это значит, что любой корнеплод, например, надо разрезать минимум на 4 части, чтобы убедиться в отсутствии дефектов внутри клубней.

12. Используйте для панировки только очень сухую (подсушенную) муку или очень тонко помолотые сухари (до пудрообразного состояния) — это предотвратит подгорание пищи, исключит появление чада на кухне.

13. Разумно используйте остатки доброкачественного пищевого сырья и готовой пищи: делайте из них начинки, винегреты, салаты, паштеты, используйте в соусах. Никогда не выбрасывайте образовавшейся в процессе выпечки кондитерской крошки и остатков сдобного теста: это хорошее сырьё для начинок и панировки пирожных.

14. Работайте на кухне только с сухими руками. Не допускайте их увлажнения, вытирайте при малейшем случайном смачивании! Это улучшит не только производительность вашего труда, но и повысит качество приготовляемой пищи, оздоровит общую обстановку на кухне. Заметьте связь между этими указанными явлениями! Пользуйтесь для работы с горячей кухонной утварью специально сделанными прихватками и рукавицами, а не случайными тряпочками и полотенцами. Это сделает ваши действия уверенными, предотвратит случайные ожоги и травмы, битьё посуды и потерю пищи.

15. Старайтесь не покидать кухню во время приготовления, внимательно следите за ходом всех тепловых процессов, знайте время, потребное на них. Это — основное условие для предупреждения подгорания и сплывов блюд.