

**2 июня отмечается День здорового питания и отказа от излишеств в еде.
Здоровое питание летом**

День здорового питания и отказа от излишеств в еде был учрежден в 2011 году из-за усугубляющейся проблемы ожирения. По данным НИИ питания РАМН 60% женщин и 50% мужчин старше 30 лет в России имеют избыточный вес - это фактор риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и многих других болезней. Ожирение становится все более серьезной глобальной проблемой, затрагивающей людей всех возрастов и социальных групп.

Дата – 2 июня призвана напомнить о том, как важно питаться правильно. Это не призыв накладывать на себя жесткие ограничения, а напоминание, насколько важны мера и осознанный подход к питанию. Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания. Как гласит поговорка: «Мы - то, что мы едим».

Основу здорового питания определяют три принципа:

1. Энергетическое равновесие, когда энергозатраты организма равны количеству энергии, получаемой нами с пищей.
2. Сбалансированность рациона, когда основные нутриенты (белки, жиры, углеводы, микро- и макроэлементы, а также витамины) находятся в правильном соотношении между собой. Наше питание должно быть разнообразным.
3. Соблюдение режима питания. Доказано, что регулярный и частый прием пищи (до 5–6 раз в день) в несколько раз снижает риск возникновения метаболического синдрома, а значит и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смертности от них.

Существует несколько простых правил здорового питания.

1. Разнообразие. Питание должно быть разнообразным, ведь организму для нормального функционирования необходимо большое количество органических и минеральных веществ, и они обязательно должны присутствовать в вашем ежедневном рационе.
2. Постепенность. Сразу отказаться от привычного режима питания сложно, поэтому включайте «здоровые» продукты в свой рацион постепенно.
3. Обязательно завтракайте! Завтрак должен быть полноценным и разнообразным, кофе и бутербродов с сыром явно недостаточно. Наилучший вариант - вернуться в детство к овсянке или гречке. Что кому по вкусу. Хорошо съесть яйцо всмятку или омлет и вместо кофе выпить чашку свежесваренного чая, лучше зеленого и, разумеется, без сахара.
4. «Разбавляйте» рацион. Во время обеда и ужина не забывайте о густых супах, они способствуют лучшему пищеварению и не перегружают желудок.
5. Пейте сок, чай или минеральную воду без газа. Количество свободной жидкости не менее 1,5л в сутки (при отсутствии противопоказаний).
6. Сладкое - не значит полезное. Любителям сладкого советуем не злоупотреблять тортами и пирожными, большим количеством шоколада. Полезнее употреблять в пищу свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад.
7. Фрукты и овощи обязательно должны присутствовать в вашем ежедневном рационе (400-600 г. в сутки). В них содержатся необходимые организму пищевые волокна и витамины. Фрукты, съеденные в конце плотного обеда или ужина, слишком долго перевариваются и теряют полезные вещества. Лучше побаловать себя яблоком, апельсином или бананом между приемами пищи, или прямо перед едой.

8. Ограничивайте жиры в своем рационе. Особенно это касается жиров животного происхождения. Но совсем отказываться от них тоже не стоит: в них содержатся незаменимые жирные кислоты.

9. Не голодайте! Это ведет к срывам и расстройству пищевого поведения. Самое главное, соблюдайте умеренность во всем. Употребляйте простую и полезную пищу. Откажитесь хотя бы от лишней еды, ешьте только для утоления физического голода.

Одним из основных советов для здорового питания летом является увеличение потребления свежих фруктов и овощей. Они богаты витаминами, минералами и антиоксидантами, которые помогают укрепить иммунитет и защитить организм от негативного воздействия окружающей среды.

Не следует правда забывать, что фрукты, и ягоды содержат большое количество фруктозы и других сахаров, избыток которых в питании может привести к метаболическим нарушениям и набору веса. Поэтому предусматриваем в ежедневном рационе не более 2–3 порций фруктов или 1 стакан ягод.

Летом свежие овощи и зелень желательно сделать основой рациона. Готовьте всевозможные овощные супы, окрошки, рагу, салаты. Для летнего рациона салат – идеальное блюдо, только заправляйте его не майонезом, а домашним йогуртом, сметаной, растительными маслами или соком цитрусовых. И лучше это делать непосредственно перед подачей на стол, не храните заправленные салаты дольше часа.

Летом особенно важно поддерживать водный баланс. Пейте достаточное количество воды, свежих соков, натуральных коктейлей и зеленого чая. Главный регулятор - жажда, однако в сильную жару лучше всегда иметь при себе питьевую воду и не забывать пить небольшими порциями. Употребление жидкости поможет избежать обезвоживания и поддерживать нормальную температуру тела. Однако следует помнить, что стакан сока или молока - это полноценный перекус, в них содержится большое количество питательных веществ и, соответственно, калорий, что необходимо учитывать, если вы следите за энергетической ценностью рациона.

Про баланс питательных веществ тоже не забываем! В летний период стоит отдавать предпочтение легким блюдам, богатым белками, здоровыми жирами (моно- и полиненасыщенными жирными кислотами) и сложными углеводами. Избегайте тяжелых жирных блюд и излишнего потребления кондитерских изделий. Овощные салаты, нежирное мясо, рыба, каши, злаки и орехи - все это отличные варианты для сбалансированного питания в летний период. Не отказывайте себе и в молочных продуктах, источниках биодоступного кальция и витаминов.

На сайте здоровое-питание.рф имеется подборка материалов о здоровом питании, много полезных советов по составлению рациона, рецептов соответствующих блюд, программ питания, разработанные специалистами научных центров.

Специалист-эксперт Сотникова Ю.Л.