

Пять главных правил здорового питания для долголетия

Наши каждодневные пищевые привычки, которые вроде бы никак не отражаются на самочувствии моментально, оказывают на здоровье системное влияние, подчеркивают специалисты. Неправильное питание увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых болезней, артериальной гипертензии, ожирения, сахарного диабета, рака. Каких же правил нужно придерживаться за столом, чтобы избежать опасных заболеваний и сохранить здоровье на долгие годы?

1. МЕНЮ МЕНЯЕТСЯ ВМЕСТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ

На уровне интуиции и здравого смысла понятно – питание должно быть соизмеримо тому, сколько энергии тратит человек: нельзя много есть при сидячей работе и, наоборот, голодать при больших нагрузках. Если ориентироваться на цифры, то в сутки среднему человеку достаточно 2000 килокалорий, уточняет **главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов**:

– Например, в период бурного роста 15-16-летний мальчик-подросток может съесть большое количество пищи: она легко усваивается и не оставляет никаких неприятных последствий в виде жировых отложений. Но уже в 18-20 лет питание должно стать более умеренным. В противном случае к 25-ти годам у мужчины могут появиться висцеральные (внутренние) жировые отложения в области брюшной полости, сальника, брыжейки, в печени, иными словами, появится маленький животик, а к 35-40 проявится абдоминальное ожирение (избыток жира в верхней половине туловища и на животе), и возрастет риск сердечно-сосудистых заболеваний. К сожалению, так сегодня выглядит стереотипный портрет россиянина. В возрасте 30-60 лет наши мужчины, в среднем, потребляют 3500-4000 Кк. Чтобы сбалансировать питание, им можно смело сократить количество пищи вдвое.

КСТАТИ

Секрет пирамиды

Придерживаться правильного рациона взрослому человеку поможет «секрет пирамиды». Ежедневный набор продуктов должен соответствовать простой схеме: основа «пищевой пирамиды» – овощи и фрукты (например, на 1 день достаточно одной порции овощного салата и, как минимум, двух больших фруктов, самый простой вариант – двух яблок).

На втором месте – злаки (утренние каши, зерновой хлеб).

Далее – бобовые (гороховые и бобовые содержат большое количество растительного белка, т.е. необходимые аминокислоты).

Что касается рыбы и мяса, то диетологи рекомендуют выбирать рыбу холодных морей и есть ее не менее двух раз в неделю; мясо достаточно употреблять 1-2 раза в неделю. При этом делать упор на индейку, кролика, куриное мясо без кожи (в ней содержится много жирных кислот, жиров и холестерина), нежирные сорта говядины.

2. ЗАВЕСТИ БУДИЛЬНИК НА ОБЕД

У человека ежедневно должно быть 3 приема пищи и 2 перекуса, говорят эксперты. Причем, приемы пищи означают не десерты и закуски, а полноценную еду – завтрак, обед, ужин (каши, супы, мясо, курицу, овощи, фрукты). Ужинать надо как минимум за два часа до сна. Основные продукты для перекусов – фрукты и овощи, на сладкое - сухофрукты, цукаты, фруктовые чипсы.

3. ПОВЕСИТЬ ЗАМОК НА СЛАДКУЮ ЖИЗНЬ

В дневном меню должно быть как можно меньше сахара и сладкого. Согласно рекомендациям **Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)** дневная норма потребления сахара для здорового человека не должна превышать 50 грамм (около 10 чайных ложек). В случае наличия или предрасположенности к хроническим заболеваниям – например, к ожирению, гипертензии, нарушениям углеводного обмена, это количество сокращается до 30 грамм, а при заболевании почек, сахарном диабете – до 15-20 грамм.

Сегодня сахар используется в основном как усилитель вкуса, «сахарный бум» начался с середины 20-го века, и именно с избыточным потреблением сахара и сахаросодержащих продуктов ученые связывают всплеск в развитых странах ожирения, сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний. Насыщенное сахаром питание негативно изменяет обмен веществ, провоцирует ускоренное образование атеросклеротических бляшек. Также чрезмерное потребление сахара способствует накоплению лишней внутриклеточной жидкости в тканях, отечности.

Ситуация усугубляется тем, что мы не просто сами добавляем сахар в блюда и напитки, но и употребляем так называемый «добавочный сахар» в составе покупных продуктов. Даже горчица, майонез, кетчуп содержат сахар, не говоря про сладкие напитки, соки, сиропы, газировку, молочный шоколад, мучные и кондитерские изделия. Этот дополнительный сахар, по сути, не имеет пищевой ценности, лишь увеличивая энергетическую ценность блюда. «Скрытый» сахар обязательно надо учитывать, рассчитывая ежедневную норму.

Как это сделать? По российскому законодательству, производители обязаны указывать на этикетке количество сахара в продукте. Например, йогурты с различными фруктовыми добавками, даже с низкой жирностью, содержат примерно 10 грамм сахара, итого 3 стаканчика йогурта в день – это уже 30 грамм сахара. В столовой ложке меда содержится треть ежедневной нормы всего потребления сахара.

4. УБРАТЬ СОЛОНКУ СО СТОЛА

Важно употреблять меньше соли в чистом виде и максимально сократить чрезмерно соленые продукты (твердые сыры, колбасные изделия, соленья, сельдь, копчености, консервы, майонез, кетчуп, соевый соус), советуют специалисты. Как и в случае с сахаром, ВОЗ ограничивает дневную норму соли для здорового человека – не более 7 г в день (одна столовая ложка). При риске или наличии хронических заболеваний – 4 - 5 г.

«Ограничение соли – один из главных факторов профилактики артериальной гипертонии, а низкосолевые рационы имеют отличное антигипертензивное действие!» - заверяет **главный внештатный диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области Елена Дороднева**.

Соль задерживает жидкость, поэтому при чрезмерном употреблении соли жидкость накапливается в организме. А это является причиной повышения диастолического («нижнего») артериального давления в молодом возрасте. Также человек становится нечувствительным ко многим лекарствам – возникает, так называемая, резистентность. Кроме того, появляются «рыхлость», вялость. Отекает лицо, особенно веки, по вечерам – ноги.

«По данным эпидемиологических исследований Федеральной службы статистики от 2012 года примерно 60% взрослого населения превышают допустимые нормы соли почти в 2 раза – потребляют 11 г соли в день. И эта статистика – без учета дополнительного досаливания, являющегося одним из основных механизмов избыточного потребления соли», - отмечает главный внештатный специалист Минздрава РФ по профилактической медицине Сергей Бойцов.

Для контроля за потреблением соли специалисты рекомендуют не подсаливать дополнительно после приготовления блюда за столом. Использовать больше специй – различные смеси трав и морской соли, перец, морскую, каменную, йодированную соль (5-6 г йодированной соли в сутки – хорошая профилактика йодного дефицита). К соленьям, копченьям, консервам, твердым сырам относиться как к закускам – есть по 1 - 2 кусочка.

5. ПОСТАВИТЬ ЖИРНЫЙ КРЕСТ НА ЖИРНОМ

Пятое правило - меньше жира. Желательно сократить или отказаться от жирных мясных продуктов (разрешается курица, индейка, кролик и нежирные сорта говядины), жирных молочных продуктов (йогурты не более 5%, сметана не более 10%), продуктов с большим содержанием трансизомерных жирных кислот (практически все кондитерские изделия: торты, конфеты, вафли, чипсы и все, что хрустит).

«Сегодня мы тратим гораздо меньше энергии, чем наши предки, чтобы есть в огромном количестве жирные продукты, - объясняет Елена Дороднева. - Для того, чтобы есть 20% сметану и цельные молочные продукты, нужно жить в начале 20-го века – ходить пешком, не пользоваться лифтом, работать на земле и заниматься физическим трудом!»

Пищевые привычки вырабатываются с детства. Но изменить подход к выбору продуктов, сбалансировать свое питание можно в любом возрасте. И при этом совершенно не обязательно дожидаться болезней – начните сейчас!