

О полезных продуктах

Наше здоровье во многом зависит от того, насколько правильно мы питаемся и какие продукты употребляем в пищу. Правильно питаться необходимо для активного долголетия, сохранения здоровья, предотвращения болезней, высокой физической и умственной работоспособности организма. Поэтому правильное питание-это здоровое питание.

Нужно вспомнить, как выглядит пирамида здорового питания, и питаться в соответствии с рекомендациями, изложенными в ней. Имеется 5 групп основных продуктов. В основе вашего рациона должны быть зерновые продукты: овсяные хлопья и хлеб из цельного зерна (1 группа продуктов); овощи и фрукты, соки (2 группа); молоко и кисломолочные продукты (3 группа); нежирные сорта мяса, в том числе из птицы, рыба, яйца, бобовые, орехи (4 группа). Зерновые продукты обеспечивают организм в первую очередь энергетическим материалом- углеводами и рядом витаминов, в основном, витаминами группы В и микроэлементами. Овощи и фрукты снабжают нас витаминами С и каротином, из которого в организме синтезируется витамин А. Эти витамины способны защитить организм от воздействия вредных факторов окружающей среды. Молоко, кефир, творог, сыр- являются источником кальция, белка, витамина Д, способствуют формированию костной ткани. Употреблять эти продукты следует в умеренных количествах, отдавая предпочтение продуктам с пониженной жирностью. Продукты из мяса, рыбы, бобовые, орехи богаты белками, железом и рядом важных макро- и микроэлементов. Употреблять эти продукты также рекомендуется умеренно. Употребление продуктов 5-й группы (продукты, содержащие сахар и жиры) рекомендуется ограничивать. Не следует увлекаться сладостями, жирными тортами, чипсами, хот-догами и др.

И так, тем, кто ответственно относится к своему здоровью и хочет сохранить его надолго, следует заботиться о здоровом питании, разумном разнообразии своего питания, отдавая предпочтение продуктам растительного происхождения. Употребляйте не менее 500 граммов свежих или замороженных овощей и фруктов, натуральные соки, зелень, не менее двух раз в неделю рыбу и морепродукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами и полноценными белками, йодом. Используйте в своем рационе хлеб ржаной, с отрубями, из муки грубого помола, а так же продукты, обогащенные пищевыми волокнами, с пониженным содержанием жира, сахара. Сведите до минимума, а лучше откажитесь от колбас, сосисок, замените их в питании на натуральное мясо. Больше практикуйте отварных блюд, изготовленных на пару, в пароварках и в духовках.

Употребляйте в своем рационе не только вкусную, но и здоровую пищу! Желаю Вам здоровья! Оно во многом зависит от Вас самих!

Врач-гигиенист
санитарно-эпидемиологического отдела
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска

Наталия Чернявская

